

Escola Básica e Secundária de Velas



Eco-Ementa



2024/2025

Sopa aconchego de grão e couve-flor

Ingredientes (2 doses):

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- Azeite;
- 500 ml água;
- 100 g grão de bico;
- 100 g caioca;
- 100 g couve-flor;
- Sal q.b.;
- 1 cenoura;
- Repolho;

Preparação:

1. Descasque e corte a cebola, o alho, a cenoura, o repolho, a couve-flor e a caioca em pedaços;
2. Refogue a cebola no azeite até ficar translúcida. Depois junte o alho e deixe refogar durante mais um minuto;
3. Adicione a água, o grão-de-bico, a caioca e a couve-flor. Deixe cozinhar até tudo ficar macio;
4. Tempere com sal a gosto e triture até obter um creme homogéneo;
5. Junte o repolho e a cenoura, previamente cozidos a vapor;
6. Finalize com um fio de azeite por cima.



Ingredientes	Preço por quilograma (€/Kg)	Custo (2P)*	Energia (Kcal)*	Lípidos (g)*	Lípidos saturados (g)*	Hidratos de carbono (g)*	Açúcar (g)*	Fibras (g)*	Proteína (g)*	Sal (g)*
Cebola	1,98	0,12	22,00	0,05	0,02	6,07	2,57	0,84	0,55	0,01
Alho	4,98	0,02	8	0,04	0,01	1,98	0,06	0,20	0,38	0,00
Azeite	13,72	0,19	119	27,00	3,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	-----	----- -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Grão de bico	3,00	0,70	130	2,60	0,30	16,0	0,60	4,50	7,00	0,60
Caioca	1,23	0,12	19,00	0,10	0,00	4,50	1,70	1,70	0,80	Residual
Couve-flor	2,50	0,50	25,00	0,30	0,10	4,90	2,00	2,00	1,90	0,03
Sal	0,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91
Cenoura	1,11	0,06	13,00	0,12	0,02	4,79	2,27	1,40	0,47	0,09
Repolho	1,50	0,30	25,00	0,10	0,00	6,00	3,20	2,50	1,30	Residual
Total		2,50	361,00	30,31	4,18	44,24	12,4	13,14	12,4	3,64

*2 porções



Atum ao mel e tomilho com legumes no forno

Ingredientes do atum (2 doses):

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 5 colheres de sopa de tomate picado;
- 2 latas de filetes de atum em azeite Santa Catarina;
- ½ colher de chá de alho em pó;
- Tomilho;
- 1 limão;
- 3 colheres de sopa de mel;
- 1 colher de chá de sal;
- ½ colher de chá de paprika fumada;
- Azeite.

Preparação:

1. Corte a cebola em rodela e pique os dentes de alho;
2. Num tacho, faça um refogado com um pouco de azeite, a cebola, o alho picado e o tomate;
3. Transfira o refogado para um recipiente de vidro e coloque o atum por cima;
4. Esprema o limão numa taça separada. Junte o mel e misture bem. Deite a mistura sobre o atum;
5. Tempere com sal, paprika fumada e alho em pó;
6. Cubra o recipiente de vidro com papel de alumínio;
7. Leve ao forno a 180 °C até estar bem cozinhado.

Ingredientes dos legumes (2 doses):

- 1 batata doce média;
- 1 cenoura;
- 250 gr de abóbora;
- 1 pimentão vermelho;
- 50 gr de cebola roxa;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal e pimenta q.b.;
- Orégãos e salsa a gosto.

Preparação:

1. Corte os legumes (batata doce, cenoura e abóbora) e coloque-os num tabuleiro;
2. Corte a cebola roxa às meias luas e o pimentão em tiras e junte aos legumes;
3. Regue com o azeite e tempere com sal e pimenta;
4. Junte orégãos e salsa e misture;
5. Tape o tabuleiro com papel de alumínio e coloque no forno previamente aquecido a 180°C durante cerca de 10 minutos;
6. Retire o tabuleiro do forno, misture os legumes e retifique os temperos caso necessário;
7. Os legumes voltam ao forno descobertos e deixam-se dourar;
8. Servem-se quentes, a acompanhar o atum assado.



Ingredientes	Preço por quilograma (€/Kg)	Custo*	Energia (Kcal)*	Lípidos (g)*	Lípidos saturados (g)*	Hidratos de carbono (g)*	Açúcar (g)*	Fibras (g)*	Proteínas (g)*	Sal (g)*
Cebola	1,50	0,23	40	0,1	0	9,3	4,2	1,7	1,1	0,01
Alho	5,86	0,06	9	0,05	0	2,0	0,1	0,3	0,38	Residual
Tomate picado	2,81	0,21	15	0,225	0,04	2,6	1,09	1,35	0,68	0,23
Atum em azeite Santa Catarina	13,24	4,50	560	43,6	10,4	0,00	0,00	0,00	42,6	3,00
Tomilho	44,50	0,0445	3	0,1	0	0,7	0	0,4	0,1	0
Limão	1,85	0,28	29	0,3	0	9,3	2,5	2,8	1,1	0,01
Mel	11,38	0,36	180	0	0	48	48	0	0,2	0
Sal	0,35	0,0018	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91
Azeite	7,00	0,637	820	91,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total		6,32	1656,00	135,38	23,44	71,90	55,89	6,55	46,16	6,16

*2 porções

Ingredientes	Preço por quilograma (€/Kg)	Custo*	Energia (Kcal)*	Lípidos (g)*	Lípidos saturados (g)*	Hidratos de carbono (g)*	Açúcar (g)*	Fibras (g)*	Proteínas (g)*	Sal (g)*
Batata doce	1,99	0,30	118,00	0,10	0,08	28,20	4,50	4,95	3,00	0,12
Cenoura	1,09	0,16	51,00	0,30	0,00	11,60	6,75	4,80	1,95	0,12
Abóbora	2,09	0,52	97,50	1,25	0,25	21,00	10,50	8,00	4,25	Residual
Pimentão vermelho	2,99	0,90	32,00	0,70	0,00	3,20	5,00	2,40	1,90	0,005
Cebola roxa	2,19	0,11	19,50	0,05	0,00	4,45	2,10	1,10	0,85	0,002
Azeite	18,30	0,49	238,00	27,00	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,35	0,0018	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
Pimenta	17,80	0,09	14,90	0,16	0,06	3,20	0,03	1,27	0,54	Residual
Orégãos	49,00	0,49	26,50	0,43	0,16	6,89	0,41	4,25	0,90	Residual
Salsa	17,80	0,18	3,60	0,03	0,01	0,40	0,04	0,29	0,31	0,003
Total		3,24	601,00	30,02	4,46	78,94	29,33	27,06	13,70	5,25

*2 porções

Torta de laranja da ilha polvilhada com canela

Ingredientes (2 doses):

- 4 ovos;
- 150 g açúcar;
- Sumo e raspas de uma laranja;
- 2 colheres de sopa de farinha;
- Meia colher de chá de fermento.

Preparação:

1. Bata bem os ovos com o açúcar até obter uma mistura homogénea;
2. Adicione o sumo e as raspas de laranja e misture;
3. Envolve a farinha e o fermento na mistura anterior;
4. Coloque o preparado numa forma forrada com papel vegetal e leve ao forno, previamente aquecido, a 180 °C;
5. Coza cerca de 30 minutos;
6. Desenforme ainda quente, sobre um pano húmido e enrole;
7. Polvilhe com canela a gosto e de seguida corte em fatias;
8. Sirva acompanhado de doce de laranja da ilha.



Ingredientes	Preço por quilograma	Custo (2P)*	Energia (Kcal)*	Lípidos (g)*	Lípidos saturados (g)*	Hidratos de carbono (g)*	Açúcar (g)*	Fibras (g)*	Proteína (g)*	Sal (g)*
Ovos	3,38	1,12	288,00	20,00	6,40	1,60	1,6	0,00	25,20	0,40
Açúcar	1,59	0,24	600,00	0,00	0,00	150,00	150	0,00	0,00	0,00
Farinha	1,15	0,03	109,20	0,30	0,06	22,80	0,00	0,81	3,00	0,00
Laranja	2,50	0,37	70,50	0,15	0,00	17,70	13,5	3,60	1,35	0,00
Fermento	2,67	0,04	4,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,72
Totais		1,80	1071,70	20,45	6,46	193,10	165,10	4,41	29,55	1,12

*2 porções