



"Sabores Mediterrânicos: Sustentabilidade à Mesa"

Receitas deliciosas e super
fáceis com base na dieta
mediterrânea

Escola Secundária de Valongo
Ensino Secundário



Ementa
Outono
Inverno



Considerações Nutricionais Detalhadas

Além das considerações gerais sobre a qualidade nutricional dos pratos, foi realizada uma análise detalhada dos valores nutricionais de cada elemento da ementa. Isso incluiu a segmentação por elementos como energia, lípidos, lípidos saturados, hidratos de carbono, açúcares, fibra, proteínas e sal. Foram estabelecidos valores de referência nutricional para cada um desses elementos, garantindo que as ementas proporcionassem uma composição equilibrada e adequada para uma alimentação saudável.

Em termos nutricionais, esta refeição fornece aproximadamente 750 kcal, com 19g de lípidos (5.5g saturados), 95g de hidratos de carbono (32g açúcares), 15g de fibras, 47g de proteínas e 2g de sal, garantindo um equilíbrio adequado entre os diferentes macronutrientes.

Entrada: creme de cenouras com espargos e Topping crocante - Rico em betacarotenos, fibras e antioxidantes, promovendo a saúde ocular e digestiva.

Prato Principal: Frango com mostarda, mel e salada de trigo sarraceno - Fonte de proteínas magras, ômega-3 e aminoácidos essenciais, favorecendo o equilíbrio metabólico.

Sobremesa: Peras com molho de frutos vermelhos - Alto teor em vitamina C, antioxidantes e fibras, contribuindo para uma digestão saudável e fortalecimento do sistema imunológico.





Cálculo do Valor Económico do Prato em Euros

Para complementar as considerações nutricionais, também foi realizado o cálculo do valor económico de cada prato em euros. Isso envolveu a análise dos custos dos ingredientes utilizados em cada receita, bem como outros custos associados à preparação e apresentação dos pratos. Esse cálculo permitiu uma compreensão mais abrangente do custo-benefício das ementas propostas, garantindo que fossem acessíveis e viáveis em contextos escolares.

Cada refeição foi calculada tendo em conta os preços dos ingredientes no mercado local:

- Entrada: ~0,92€ por porção
- Prato Principal: ~2,65€ por porção
- Sobremesa: ~0,96€ por porção
- Custo total por refeição: ~4,50€

Resultados Esperados

- Aumento da consciencialização sobre alimentação sustentável.
- Promoção do consumo de produtos locais e de época.
- Redução do desperdício alimentar através da otimização de ingredientes.
- Implementação de práticas económicas e saudáveis na preparação de refeições.



Creme de cenouras com espargos e Topping crocante



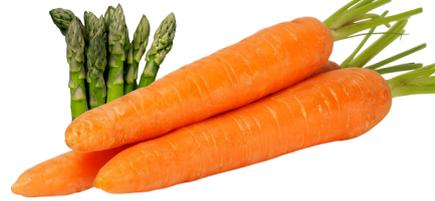
O creme de cenouras com espargos e Topping crocante oferece vantagens devido aos seus ingredientes e ao seu alinhamento com os princípios da dieta mediterrânea.

A sopa contém uma variedade de vegetais como alho, cebola, cenoura, espargos verdes, fornecendo uma ampla gama de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e antioxidantes. Os vegetais são naturalmente baixos em calorias, o que torna esta sopa uma opção saudável para quem procura controlar o peso.

Os ingredientes, incluindo os condimentos utilizados, são fontes de fibras alimentares, que ajudam na saúde digestiva, na regulação do açúcar no sangue e na manutenção da saciedade. Os cogumelos e a amêndoa presente na sopa é uma excelente fonte de proteína vegetal.

A inclusão de proteínas vegetais na dieta é benéfica para a saúde, pois ajuda a diversificar as fontes de proteína. O azeite é uma fonte de gorduras monoinsaturadas saudáveis para o coração, que são um componente essencial da dieta mediterrânea e contribuem para a saúde cardiovascular.

O teor de sódio é moderado, o que é benéfico para a saúde cardiovascular e para aqueles que precisam controlar a ingestão de sódio.



Ingredientes:

50 g amêndoa sem pele;
30 g chalota;
300 g de cenoura;
300 g de espargos verdes
50 g de curgete;
50 g de cebola;
450 g de água;
15 g de azeite
1 c chá de sal

Topping:

Sementes de girassol, de sésamo, de abóbora
Especiarias a gosto (pimentão, açafraão, ...)
70 g cogumelos



Modo de preparação:

Preparação dos ingredientes:

- Lavar bem todos os legumes.
- Cortar a cenoura, os espargos, a curgete e a cebola em pedaços pequenos.
- Picar a chalota finalmente.
- Triturar a amêndoa no processador ou com uma faca até ficar em pequenos pedaços.

Confeção do creme:

- Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e a chalota até ficarem douradas.
- Adicione a cenoura e os espargos e deixe cozinhar por 5 minutos.
- Juntar a curgete e a amêndoa triturada e mexer bem.
- Adicione a água e o sal e deixe cozinhar em volume médio até que os legumes fiquem macios (cerca de 15-20 minutos).

Triturar:

- Com a varinha mágica ou no liquidificador, triture tudo até obter um creme homogêneo.
- Se necessário, ajuste a consistência com um pouco mais de água.

Preparação da cobertura:

- Numa frigideira seca (sem gordura), torrar suavemente as sementes e reservar.
- Na mesma frigideira, saltear os cogumelos e os espargos reservados e partidos com um fio de azeite e temperar com as especiarias escolhidas.

Servir:

- Distribua o creme em tigelas e adicione a cobertura de cogumelos, espargos e as sementes, por cima.
- Decore com um fio de azeite e uma pitada extra de especiarias, se desejar.

Este prato destaca ingredientes típicos da dieta mediterrânea, como o azeite, os frutos secos, as leguminosas frescas e as especiarias, promovendo uma alimentação equilibrada e sustentável.

**330
KCAL**

**12 G
PROT**

**2,1
LÍPIDOS**

**13,2
GLICÍDIOS**

**12,1
FIBRAS**

**1,2 G
SAL**



Tabela do valor nutricional de ingredientes da sopa e seu custo tendo por base 2 doses

Ingredientes (2 porções)	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos Totais (g)	Saturados (g)	Hidratos de Carbono Totais (g)	Açúcares Simples (g)	Fibras (g)	Sal (g)	Custo (euros)
25 g amêndoa	145	5.3	12.7	1.0	4.8	1.2	3.2	0	0.40
15 g chalota	6	0.2	0.05	0.01	1.4	0.7	0.2	0	0.03
150 g cenoura	60	1.35	0.3	0.05	14.4	6.75	4.8	0.15	0.30
150 g espargos verdes	30	3.25	0.35	0.05	5.85	1.35	2.85	0.01	0.75
25 g curgete	5	0.4	0.05	0.01	0.95	0.5	0.25	0.01	0.05
25 g cebola	10	0.25	0.05	0.01	2.25	1.1	0.35	0.005	0.035
225 g água	0	0	0	0	0	0	0	0	--
7.5 g azeite	67	0	7.5	1.05	0	0	0	0	0.11
0.5 c. chá de sal	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.005
35 g cogumelo	7.5	1.05	0.15	0.025	1.35	0.55	0.5	0.015	0.15
Valor para 2 doses	330	12	21	2.2	31	12.1	12.1	1.19	1.83

VALORES CALCULADOS COM BASE NOS DADOS DO [HTTP://PORTFIR.INSA.PT/FOODCOMP](http://portfir.insa.pt/foodcomp) DO MINISTÉRIO DA SAÚDE



Frango com mostarda, mel e salada de trigo sarraceno



Este prato principal tem várias vantagens alinhadas com os princípios da dieta mediterrânea, e a alternativa de utilizar tofu ou seitan ou cogumelos em substituição ao frango torna-o ainda mais adaptável às preferências veganas:

A dieta mediterrânea enfatiza o consumo de alimentos frescos e naturais, e este prato principal é composto por uma variedade de vegetais frescos, como, alho, cebola, brócolos, cenoura, manjeriço, tomate cherry.

O uso de azeite como principal fonte de gordura neste prato está em conformidade com a dieta mediterrânea, que valoriza as gorduras saudáveis monoinsaturadas, como as encontradas no azeite. A variedade de vegetais e leguminosas presentes no prato oferece uma ampla gama de nutrientes, incluindo vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, todos essenciais para uma dieta equilibrada e saudável.

O trigo-sarraceno é um alimento altamente nutritivo, rico em proteínas, fibras e antioxidantes. Destaca-se por ser uma excelente fonte de vitaminas, minerais e compostos bioativos, uma fonte surpreendentemente nutritiva e versátil na culinária. É rica em vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9), bem como em minerais como ferro, zinco, cobre, manganês e magnésio. Além disso, possuem propriedades antioxidantes, proteínas vegetais, fonte de fibras e baixo índice glicémico, contribuindo para a saúde geral do organismo. A utilização do trigo-sarraceno na culinária não só adiciona uma dose adicional de nutrientes a uma refeição, mas também promove a utilização de um recurso endógeno frequentemente negligenciado.



FRANGO COM MOSTARDA, MEL E SALADA DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes:

- 2 peitos de frango (pode ser substituído por tofu ou seitan)
- 2 paus de espetada
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de mostarda
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 150 g de trigo sarraceno
- 300 ml de água
- 1 chávena de brócolis cortada em pequenos ramos
- 50 g de queijo fresco feta (pode ser substituído por queijo sem lactose/ queijo vegan;
- 4 folhas de manjeriço fresco picado
- 20 g de azeitonas pretas
- 8 de tomate cereja cortado ao meio
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de figo
- 1 laranja
- Sal e pimenta a gosto





Modo de elaboração

Marinar o frango:

- Espete um pau de espetada em cada peito de frango e coloque-os num recipiente próprio para o forno.
- Misture o mel, a mostarda, o sumo de limão e o molho de soja. Verter esta mistura sobre o frango e deixar marinar no frigorífico por cerca de 3 horas .

Grelhar o frango:

- Pré-aquecer o forno a 250°C em modo grill.
- Escolha a marinada dos peitos de frango e cozinhe-os por 10 a 20 minutos , virando a meio do tempo para que fiquem dourados.
- Reservar e, antes de servir, cortar em fatias.

Preparar o trigo-sarraceno:

- Aquecer a água até ferver.
- Adicione o trigo-sarraceno, baixe o lume e deixe cozinhar por 15 minutos .
- Retirar do lume e deixar descansar por 5 minutos antes de soltar os grãos com um garfo.

Cozinhar os brócolos:

Levar água ao lume até ferver, cortados os brócolos em pequenos pés e levar a cozer durante 10 minutos. Juntar ao trigo-sarraceno.

Empratar:

Emprate o preparado anterior e junte o queijo cortado em cubos, o manjeriço cortado aos pedaços, as azeitonas, os tomates cortados ao meio e mistura-os bem;

Num recipiente à parte colocar o azeite, o sal, a pimenta e o vinagre e mistura tudo muito bem; Corta-se os peitos de frango às fatias.





A substituição do frango por tofu para veganos é também uma opção presente no prato. O tofu é uma excelente alternativa ao atum para veganos, pois é uma fonte de proteína vegetal completa, além de ser rico em cálcio e outras vitaminas e minerais. Esta substituição permite que os veganos desfrutem de uma refeição equilibrada e nutritiva, sem comprometer os princípios da dieta mediterrânea.

A substituição do frango por tofu não apenas torna o prato adequado para veganos, mas também contribui para a redução do consumo de produtos de origem animal, o que está alinhado com os aspectos sustentáveis e saudáveis da dieta mediterrânea.

Os valores nutricionais são bastante semelhantes, globalmente do prato, embora o seu custo seja ligeiramente superior poderá ser uma opção com menores custos ambientais.

Tabela do valor nutricional de ingredientes do frango e seu custo tendo por base 2 doses

Ingredientes (2 porções)	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos Totais (g)	Saturados (g)	Hidratos de Carbono Totais (g)	Açúcares Simples (g)	Fibras (g)	Sal (g)	Custo (euros)
1 peito de frango grande	165	31	3.6	1.0	0	0	0	0.07	1.20
1 col. de molho de soja	10	1.3	0	0	1	0.3	0	0.9	0.05
1 col. de mel	64	0	0	0	17	17	0	0	0.07
1/2 limão	8	0.1	0.1	0	2.6	0.7	0.3	0	0.10
100 g trigo sarraceno	343	13.2	3.4	0.7	71.5	0.9	10	0	0.60
1 ramo de brócolos	55	4.2	0.6	0.1	11.2	2.6	4.6	0.03	0.80
4 folhas de manjeriço	1	0.1	0	0	0.1	0	0.1	0	0.05
50 g queijo fresco vegan	80	2.5	6.5	3.5	3.2	2.1	0.4	0.05	0.70
20 g azeitonas pretas	48	0.3	4.9	0.7	0.7	0	0.5	0.2	0.40
8 tomates cherry	24	1.0	0.3	0.05	5.5	3.9	1.3	0.01	0.30
2 col. azeite	179	0	20	3.0	0	0	0	0	0.40
1 col. vinagre de figo	3	0	0	0	0.8	0.5	0	0	0.15
1 laranja	47	0.9	0.1	0	11.8	9.4	2.4	0.001	0.50
Pitada de sal rosa	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.01
Valor para 2 doses	987	54.6	39.5	9.1	125.4	35.4	19.6	1.731	5.33

VALORES CALCULADOS COM BASE NOS DADOS DO [HTTP://PORTFIR.INSA.PT/FOODCOMP](http://portfir.insa.pt/foodcomp) DO MINISTÉRIO DA SAÚDE



Peras caramelizadas com mel e chá de frutos vermelhos e maçã, acompanhada por molho de frutos vermelhos e granola



A sobremesa de peras caramelizadas com mel, chá de frutos vermelhos e maçã, acompanhada por molho de frutos vermelhos e granola é deliciosa e nutritiva, proporcionando diversos benefícios à saúde. É uma sobremesa que combina sabores deliciosos com benefícios nutricionais.

Benefícios e Propriedades Nutricionais

Peras: Ricas em fibras (principalmente pectina), favorecendo a digestão e a saúde intestinal; Vitamina C – fortalece o sistema imunológico e tem ação antioxidante; Potássio – essencial para a saúde cardiovascular e equilíbrio da pressão arterial.

Mel: Fonte de antioxidantes, como flavonoides e ácidos fenólicos, que ajudam a reduzir inflamações.; Possui propriedades antimicrobianas e pode fortalecer o sistema imunológico.

Chá de Frutos Vermelhos e Maçã: Frutos vermelhos (morango, framboesa, mirtilo, amora) são ricos em antioxidantes (antocianinas e flavonoides).

Maçã – contém fibras (pectina) e vitamina C, ajudando na digestão e no controle glicêmico.

Molho de Frutos Vermelhos: Antocianinas – compostos presentes em frutas vermelhas que protegem o coração e combatem o envelhecimento celular; Baixo índice glicêmico, ajudando a regular os níveis de açúcar no sangue.

**337
KCAL**

**3,2 G
PROT**

**3,2
LÍPIDOS**

**3,2
GLICÍDIOS**

**11
FIBRAS**

**1,9 G
SAL**



Além das vantagens nutricionais mencionadas anteriormente, é importante destacar que a granola livre de glúten, desde que seja processada em instalações sem contaminação cruzada com outros grãos contendo glúten, como trigo, cevada e centeio. Isso significa que a pera caramelizada com crocante de granola pode ser uma excelente opção para aqueles que seguem uma dieta livre de glúten devido à doença celíaca ou sensibilidade ao glúten. A ausência de glúten na aveia, nozes, amêndoas torna esta sobremesa inclusiva e adequada para uma variedade de necessidades dietéticas.

Ingredientes:

Para as peras caramelizadas:

- 2 peras maduras (de preferência Rocha ou Conferência)
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 saqueta de chá de frutos vermelhos e maçã
- 200 ml de água quente
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de sumo de limão

Para o molho de frutos vermelhos:

- 150 g de frutos vermelhos (morangos, framboesas, mirtilos ou amoras)
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de chá de amido de milho (opcional, para absorver)

Para finalizar:

- 50 g de granola caseira ou de compra
- Hortelã fresca (opcional, para decorar)





Ingredientes:

Modo de Preparação:

Infusão do chá:

- Coloque uma saqueta de chá de frutos vermelhos e maçã em 200 ml de água quente e deixe em

Preparação das peras:

- Descasque as peras, corte-as ao meio e retire o caroço.
- Regar com o sumo de limão para evitar a oxidação.

Cozer as peras:

- Numa larga frigideira ou num tacho, coloque o chá previamente preparado, o mel e a canela.
- Levar ao lume médio e, quando começar a ferver, adicione as metades de pera.
- Cozinhar por 10 a 15 minutos, virando as peras ocasionais, até que fiquem macias e com um tom dourado.
- Retire as peras e reduza o líquido restante até obter um xarope elaborado.
- Preparação do molho de frutos vermelhos:
- Num tacho pequeno, coloque os frutos vermelhos, o mel e o sumo de limão.
- Cozinhar em lume brando por 5 minutos.
- Triture o molho (se desejar) para obter uma textura mais homogênea.

Montagem do prato:

- Coloque as peras no prato de servir.
- Regar com o xarope do chá reduzido.
- Adicione uma colher de molho de frutos vermelhos por cima das peras.
- Polvilhar com a granola para dar crocância.
- Decore com folhas de hortelã fresca.

Tabela do valor nutricional de ingredientes da sobremesa e seu custo tendo por base 2 doses

Ingredientes (2 porções)	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos Totais (g)	Saturados (g)	Hidratos de Carbono Totais (g)	Açúcares Simples (g)	Fibras (g)	Sal (g)	Custo (euros)
Peras (2 unid.)	120	0,6	0,3	0,0	32,0	16,0	6,0	0,002	0,80
Mel	128	0,0	0,0	0,0	34,0	34,0	0,0	0,000	0,14
Chá de frutos vermelhos e maçã	2	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,000	0,10
Água quente (200 ml)	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,00
Canela em pó (1 col. chá)	6	0,1	0,0	0,0	2,0	0,0	1,3	0,000	0,05
Sumo de limão	4	0,1	0,0	0,0	1,3	0,4	0,1	0,000	0,02
Frutas vermelhas (150 g)	60	1,2	0,3	0,0	14,0	9,0	6,0	0,010	1,20
Mel (1 colher de sopa)	64	0,0	0,0	0,0	17,0	17,0	0,0	0,000	0,07
Sumo de limão	2	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,1	0,000	0,01
Amido de milho (1 col. chá)	10	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,000	0,05
Granola (50 g)	230	5,0	10,0	1,5	30,0	5,0	4,0	0,020	0,60
Hortelã fresca (qb)	1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,000	0,02
Valor para 2 doses	627	7,1	10,6	1,5	134,1	81,6	17,8	0,032	3,06

VALORES CALCULADOS COM BASE NOS DADOS DO [HTTP://PORTFIR.INS.A.PT/FOODCOMP](http://portfir.insa.pt/foodcomp) DO MINISTÉRIO DA SAÚDE





Conclusão

O projeto "Sabores Mediterrânicos: Sustentabilidade à Mesa" demonstrou que é possível conciliar sabor, saúde e sustentabilidade através da escolha criteriosa de ingredientes e da valorização dos produtos locais. A abordagem económica revelou que uma alimentação equilibrada pode ser acessível, promovendo uma maior adesão a práticas alimentares saudáveis. Espera-se que esta iniciativa contribua para uma maior consciência alimentar e que inspire futuras ações em prol de uma gastronomia mais sustentável e responsável.

A partir de uma atividade de "Speed Dating" sobre alimentação saudável realizado com alunos de CT e LH, surgiram ideias criativas.

Mapa Interativo dos Sabores Locais

- Identificação de produtos mediterrâneos da região.

Da Horta ao Prato

- Visita a produtores locais ou tradicionais.
- Oficina culinária sustentável com reaproveitamento de ingredientes.

Receitas com História

- Recolha de receitas tradicionais adaptadas a práticas sustentáveis.
- Criação de um e-book

Desafio "Zero Desperdício"

- Sensibilização para o aproveitamento de sobras alimentares.
- Concurso de sopas tradicionais

