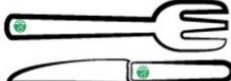


ECO EMENTA MEDITERRÂNICA



MENU 




ANO LETIVO
2024-2025



escola do
Oeste

PARTICIPANTES



Escalão |

D – Ensino Profissional

Alunos Participantes |

Carina Silva – Gestão e Produção de Pastelaria

Carlos Silva – Gestão e Produção de Cozinha

Lívia Reis – Gestão e Produção de Cozinha

Professores |

Coordenador Eco Escolas - Marina Braz

Formador - Chef Ricardo Ferreira

ENQUADRAMENTO

A Dieta Mediterrânea foi classificada, em 2013, como Patrimônio Mundial e Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). A Dieta Mediterrânea surgiu há muitos séculos, resultando da geografia, do clima, da flora e da fauna típica da região. Esta, está associada à preservação do meio ambiente, da biodiversidade e do combate às alterações climáticas devido à valorização do consumo de alimentos frescos, da época, da proximidade e, maioritariamente, de origem vegetal (como os legumes e frutas, consumo de cereais integrais e o uso de azeite como fonte de gordura), os quais apresentam uma pegada ecológica inferior aos de origem animal e aos produtos com maior grau de processamento. Tendo em conta estes pressupostos, foi usada esta ferramenta de trabalho, a Roda da Alimentação Mediterrânea, para escolha dos alimentos a integrar na Ementa a ser submetida ao Programa Eco Ementas.



MEMÓRIA DESCRITIVA

Envolvimento da Comunidade Escolar

No contexto do Projeto Eco Ementas, foi lançado um desafio aos alunos da Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste. A ideia era estimular a criatividade e o pensamento crítico, incentivando-os a propor uma Eco Ementa para submeter a concurso, tendo como pressupostos a utilização da ferramenta Roda da Dieta Mediterrânica, utilização de alimentos saudáveis e sustentáveis, produtos frescos, locais e da época.

Neste sentido, organizaram-se grupos de trabalho de três elementos, por forma a realizarem as suas pesquisas e propostas de ementas para avaliação. Após esta fase, foram avaliadas as várias propostas, tendo sido escolhida a que mais se destacou, tanto pelo seu valor nutricional, como pelo cumprimento dos pressupostos estabelecidos, a criatividade e valorização de vários produtos locais que oferecem também uma grande riqueza nutricional. Todo o processo foi acompanhado pelos Chef's e Formadores das áreas técnicas e da coordenadora do Programa Eco-Escolas.



MEMÓRIA DESCRITIVA



Dieta Mediterrânica e Aspetos de Sustentabilidade Ambiental e Social

A Dieta Mediterrânica vai além de um simples padrão alimentar — é um verdadeiro estilo de vida que valoriza a sazonalidade, a produção local e a partilha de refeições. Na região Oeste de Portugal, esta filosofia traduz-se numa cozinha rica em sabores autênticos e ingredientes frescos, que promovem a saúde e o bem-estar, ao mesmo tempo que preservam o património gastronómico e cultural local.

A escolha dos ingredientes foi baseada na Roda da Alimentação Mediterrânica, privilegiando aspetos da nossa cultura e tradição, para além do equilíbrio nutricional da ementa. As vieiras são um marisco de excelência encontrado nas águas costeiras do Oeste. Com a sua textura delicada e sabor suave, são ricas em proteínas de alta qualidade e minerais essenciais como o zinco e o selénio.

A carne de coelho é uma escolha saudável e comum na dieta mediterrânica, destacando-se pelo seu baixo teor de gordura e elevado conteúdo proteico.

O poejo é uma erva aromática típica da região, amplamente utilizada na culinária mediterrânica. O seu aroma intenso confere um toque fresco e ligeiramente mentolado a pratos de carne, sopas e até algumas sobremesas. Para além das suas propriedades culinárias, o poejo é valorizado pelas suas qualidades digestivas. O Oeste é conhecido pela sua produção de morangos de excelente qualidade. Este fruto, além de saboroso, é uma rica fonte de vitamina C e antioxidantes. O mel do Oeste é um produto artesanal com características únicas, resultado da flora diversificada da região.

A região Oeste de Portugal, com o seu clima temperado atlântico e solos férteis, é um exemplo perfeito de como a produção local pode integrar-se harmoniosamente na dieta mediterrânica.





ECO-EMENTA

ENTRADA | Vieiras com Tomate Cherry confitado, Espargos verdes e Molho Espanhol

PRATO | Sela de coelho recheada com figo seco, amêndoa e acelgas

SOBREMESA | Farófias com leite creme aromatizado com poejo, morangos e crocante de mel

ENTRADA

Vieiras com Tomate Cherry
confitado, Espargos verdes e
Molho Espanhol



VIEIRAS COM TOMATE CHERRY CONFITADO, ESPARGOS VERDES E MOLHO ESPANHOL

INGREDIENTES |

Espargos: 120gr (12 espargos)

1 raminho de tomilho;

Sal q.b

Pimenta preta q.b



Tomate Cherry: 161gr (8

tomates) confitado com 3

dentes de alho, 1 ramo

pequeno de tomilho, azeite

e pitada de sal



Vieiras: 80gr (4 vieiras)

Separar o miolo da vieira das ovas.



Molho Espanhol

Cenoura: 120gr;

Extrato de Tomate: 90gr;

Cebola: 125gr;

2 dentes de alho: 9gr;

Amido/Maizena: 35gr;

Azeite 30gr;

Sal q.b

Pimenta preta q.b

1 litro de Caldo de Carne de

Coelho;

3 ovas de Vieiras.

VIEIRAS COM TOMATE CHERRY CONFITADO, ESPARGOS VERDES E MOLHO ESPANHOL

PREPARAÇÃO |

Espargos

1. Comece por tirar levemente a parte fibrosa dos espargos;
2. Em uma frigideira antiaderente, colocar um fio de azeite, deixar aquecer bem (em lume mínimo) e adicionar os espargos, 1 raminho de tomilho, uma pitada de sal e pimenta preta moída, o lume deve estar baixo, para assim, cozer e não queimar.

Tomate Cherry

1. Coloque os tomates num tabuleiro pequeno, regue com azeite até ficar ao meio dos tomates.
2. Coloque o ramo de tomilho, a pitada de sal e os dentes de alho.
3. Leve ao forno à 180 °C durante 8-9 minutos.

Vieiras: Saltear na frigideira bem quente com azeite e sal durante 1 minuto.

Molho Espanhol

1. Adicionar a maizena num tacho bem quente. Ir mechendo até ficar dourada. Adicionando o azeite aos poucos.
2. Adicionar a cebola picada e o alho picado. Deixar refogar 1 minuto e em seguida, a cenoura picada.
3. Adicionar o extrato de tomate, mexendo sempre, deixando ferver durante, mais ou menos, 1 minuto.
4. Adicione o caldo de coelho e deixe ferver em lume médio até extrair sabores e o caldo reduzir.
5. Quando o caldo já estiver reduzido, coe para separar o líquido dos legumes;
6. Leve o molho novamente ao lume e retifique sabores, deixando ferver em lume brando, por aproximadamente 4 minutos, mexendo de vez em quando.
7. Adicione as ovas de vieiras, deixe ferver por 2 minutos, e em seguida, passe na varinha mágica.

VIEIRAS COM TOMATE CHERRY CONFITADO, ESPARGOS VERDES E MOLHO ESPANHOL



CALCULO VALOR ENEGÉTICO

	Kcal por Refeição	Lipidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
Total Refeição	380	16	46	18
Total p/ pessoa	190	8	23	9

CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo Total	Custo por Pessoa
€8.61	€ 4.31



PRATO PRINCIPAL

**Sela de coelho recheada com figo
seco, amêndoas e acelgas**



SELA DE COELHO RECHEADA COM FIGO SECO, AMÊNDOAS E ACELGAS

INGREDIENTES |

Coelho

250gr (sela – zona lombo/costela)



Recheio

Figos secos 80 gr
Amêndoas 30 gr
Acelgas 70 gr
Alho 15 gr



Polenta

Sêmola de milho 105 gr
Água 200 gr
Bebida de amêndoa 100 gr
Azeite
Sal
Aromáticas: folha de coentros e tomilho picadas

Acompanhamento

Bimis
Cogumelo Portobello



Molho:

Caldo do coelho
Miúdos do coelho
Azeite
Cebola 140 gr
Alho 15 gr
Cenoura 140 gr
Polpa de tomate 100 gr



SELA DE COELHO RECHEADA COM FIGO SECO, AMÊNDOAS E ACELGAS

INGREDIENTES |

Coelho

250gr (sela – zona lombo/costela)

Molho:

Caldo do coelho

Miúdos do coelho

Azeite

Cebola 140 gr

Alho 15 gr

Cenoura 140 gr

Polpa de tomate 100 gr

Recheio

Figos secos 80 gr

Amêndoas 30 gr

Acelgas 70 gr

Alho 15 gr

Polenta

Sêmola de milho 105 gr

Água 200 gr

Bebida de amêndoa 100 gr

Azeite

Sal

Aromáticas: folha de coentros e tomilho picadas

PREPARAÇÃO |

1. Desossar o coelho, separar com cuidado a sela, marinhar em azeite, sal alho vinho tinto, tomilho. Reservar
2. Cozer a Sêmola de milho em água a ferver, juntar a bebida de amêndoa, sal, um fio de azeite, e os coentros e tomilho picados. Mexer bem até engrossar. Dispor num tabuleiro e reservar no frio.
3. Para o molho, refogar a cebola em azeite, juntar a cenoura, deixar cozinhar um pouco. Refrescar com vinho tinto, deixar evaporar o álcool, juntar os miúdos do coelho e a polpa de tomate. Deixar apurar em lume brando. Triturar o juntar molho de soja e retificar temperos.
4. Bringir os Bimi e saltear em azeite e alho.
5. Saltear levemente as folhas de acelgas em azeite e alho.
6. Cortar os cogumelos em lâminas grossas, marcar com a faca as laterais em diagonais, e marcar na frigideira com um pouco de azeite.
Juntar os figos picados, com a acelgas picada e a amêndoa finamente picada.
7. Recheiar o coelho, enrolar e apertar bem, unir com fio, regar com um fio de azeite e com a marinada e levar ao forno a 180°C.
8. Cortar a Polenta em palitos com uma secção de cerca de 2 cm

SELA DE COELHO RECHEADA COM FIGO SECO, AMÊNDOAS E ACELGAS

CALCULO VALOR ENEGÉTICO

	Kcal por Refeição	Lipidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
Total Refeição	836	39	94	36
Total p/ pessoa	418	20	47	18

CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo Total	Custo por Pessoa
€ 7.10	€ 3.55



SOBREMESA

**Farófias com leite creme aromatizado com
poejo, morangos e crocante de mel**



FARÓFIAS COM LEITE CREME AROMATIZADO COM POEJO, MORANGOS E CROCANTE DE MEL



INGREDIENTES |

Farófias no forno

110gr claras
160gr açúcar
60gr água
1gr de sal
Óleo para barrar

Leite creme aromatizado com poejo

500ml bebida de amêndoa
60gr gemas
46gr açúcar
10gr amido milho
10gr poejo
5gr casca de limão

Crocante de mel

25gr clara
20gr farinha de arroz
15gr açúcar em pó
25gr óleo
15gr mel
1gr sal

Morango Confitado

60gr morango
2gr sumo limão
10gr açúcar
1 gr pimenta preta

FARÓFIAS COM LEITE CREME AROMATIZADO COM POEJO, MORANGOS E CROCANTE DE MEL



PREPARAÇÃO |

Farófias no forno

Realizar uma calda de açúcar, quando atingir 114°C, começar a bater as claras.

Quando a calda chegar aos 118°C, verter em fio nas claras, bater até esfriarem.

Moldar. Barrar o tabuleiro do forno com óleo e cozer nele as farófias. 2 min a 180°C

Leite creme aromatizado com

poejo

Aquecer a bebida de amêndoa com as aromáticos.

Infusionar, tapado.

À parte misturar as gemas com o açúcar, e posteriormente o amido de milho.

Verter o leite, coando as aromáticos.

Levar ao lume para engrossar.

Crocante de mel

Misturar todos os ingredientes.

Tender nos moldes.

Levar ao forno a 158°C, 6 minutos.

Morango Confitado

Cortar os morangos em brunesa.

Embalar em saco de vácuo com o açúcar, o sumo de limão e a pimenta preta.

FARÓFIAS COM LEITE CREME AROMATIZADO COM POEJO, MORANGOS E CROCANTE DE MEL



CALCULO VALOR ENEGÉTICO

	Kcal por Refeição	Lipidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
Total Refeição	800	22	145	18
Total p/ pessoa	400	11	73	9

CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo Total	Custo por Pessoa
€ 3.19	€ 1.60



Cálculo do Valor Energético e Monetário



EMENTA	VET/Pessoa	VET/2 pessoas	Custo/Pessoa	Custo/2 Pessoas
Entrada	190 Kcal	380 Kcal	€ 4,31	€ 8,61
Prato principal	418 Kcal	836 Kcal	€ 3,55	€ 7,10
Sobremesa	400 Kcal	800 Kcal	€ 1,60€	€ 3,19€
TOTAL	1000 Kcal	2000 Kcal	€ 9,46	€ 18,90

ECO EMENTA MEDITERRÂNICA

ANO LETIVO
2024-2025

