

# Concurso Eco-Ementas – Dieta Mediterrânea

## Ementa Primavera-Verão

### Introdução:

Este trabalho foi realizado pelas alunas do 9ºA:

- Francisca Ortolá
- Inês Pillinger
- Lara Cabete
- Maria Pillinger
- Marta Carvalho

### Escolha dos Pratos e Ingredientes:

A seleção foi baseada na dieta mediterrânica, garantindo opções equilibradas e adaptadas para celíacos e intolerantes à lactose. Optou-se por ingredientes naturais, frescos e sem processados, assegurando uma refeição saudável e nutritiva.

### Aspetos da Dieta Mediterrânica Considerados:

- Uso predominante de azeite virgem extra como fonte de gordura saudável.
- Elevado consumo de vegetais e leguminosas.
- Inclusão de carne magra como proteína principal.
- Uso de cereais integrais, como batata-doce.
- Sobremesa à base de fruta, sem açúcar refinado.

### Ementa Mediterrânica: Ementa Primavera-Verão (Apta para Celíacos e Intolerantes à Lactose)

#### Prato de carne:

#### Sopa: Caldo Verde (Versão sem Glúten e sem Lactose)

##### Ingredientes:

- 3 batatas-doces
- 1 molho de couve galega cortada finamente
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 litro de água
- 3 colheres de sopa de azeite virgem extra
- Sal e pimenta a gosto

##### Modo de preparo:

1. Cozinhar as batatas-doces, cebola e alho em água com sal até amolecerem.
2. Triturar até obter um creme homogéneo.
3. Adicionar a couve galega e deixar cozinhar por 5 minutos.
4. Finalizar com azeite virgem extra.



## Prato Principal: Empadão de Carne (Sem Glúten e Sem Lactose)

### Ingredientes:

- 300g de carne de vaca picada
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 1 tomate maduro picado
- 1 cenoura ralada
- 2 batatas-doces
- 100ml de bebida vegetal sem açúcar (ex: leite de amêndoa ou arroz)
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

### Modo de preparo:

1. Cozinhar as batatas-doces, triturar e misturar com a bebida vegetal, sal e noz-moscada.
2. Refogar a cebola e o alho no azeite, adicionar a carne, cenoura e tomate, temperar e cozinhar até estar pronto.
3. Numa travessa, dispor a carne e cobrir com o puré de batata-doce.
4. Levar ao forno a 180°C por 20 minutos até dourar ligeiramente.



## Sobremesa: Salada de Frutas Frescas

### Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 pera
- 1 laranja
- 1 banana
- Sumo de 1 limão

### Modo de preparo:

1. Cortar todas as frutas em pedaços pequenos.
2. Regar com sumo de limão para evitar oxidação.



### Memória Descritiva:

### Valores Nutricionais da Ementa (por porção):

Nutriente	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Total
Energia (kcal)	120	450	150	720
Lípidos (g)	6	15	3	24
Saturados (g)	1	4	0.5	5.5
H. Carbono (g)	15	50	30	95
Açúcares (g)	3	7	25	35
Fibra (g)	3	8	5	16
Proteínas (g)	2	32	2	36
Sal (g)	0.4	1.5	0.1	2.0

### Cálculo do Valor Económico (por dose):

Ingrediente	Custo Estimado (€)
Legumes	1.50
Carne Picada	3.00
Batata-Doce	1.00
Frutas	1.50
<b>Total</b>	<b>7.00 €</b>

### Prato de peixe:

### Sopa: Caldo Verde (Versão sem Glúten e sem Lactose)

#### Ingredientes:

- 3 batatas-doces
- 1 molho de couve galega cortada finamente
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 litro de água

- 3 colheres de sopa de azeite virgem extra
- Sal e pimenta a gosto

**Modo de preparo:**

1. Cozinhar as batatas-doces, cebola e alho em água com sal até amolecerem.
2. Triturar até obter um creme homogêneo.
3. Adicionar a couve galega e deixar cozinhar por 5 minutos.
4. Finalizar com azeite virgem extra.



**Prato Principal: Lulas com Arroz de Tomate**

**Ingredientes:**

- 6 lulas limpas
- 200g de arroz carolino
- 2 tomates maduros picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 500ml de caldo de peixe caseiro
- Salsa picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

**Modo de preparo:**

1. Refogar a cebola e o alho em azeite, e a cenoura ralada.
2. Refogar mais cebola e alho em azeite, adicionar os tomates picados e o arroz.
3. Acrescentar o caldo de peixe, temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar.
4. Colocar as lulas sobre o arroz e cozinhar por mais alguns minutos.
5. Finalizar com salsa picada.



## Sobremesa: Salada de Frutas Frescas

### Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 pera
- 1 laranja
- 1 banana
- Sumo de 1 limão

### Modo de preparo:

1. Cortar todas as frutas em pedaços pequenos.
2. Regar com sumo de limão para evitar oxidação.



## Memória Descritiva:

### Valores Nutricionais da Ementa (por porção):

Nutriente	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Total
Energia (kcal)	120	480	150	750
Lípidos (g)	6	12	3	21
Saturados (g)	1	3	0.5	4.5
H. Carbono (g)	15	55	30	100
Açúcares (g)	3	6	25	34
Fibra (g)	3	6	5	14
Proteínas (g)	2	35	2	39
Sal (g)	0.4	1.8	0.1	2.3

### Cálculo do Valor Económico (por dose):

Ingrediente	Custo Estimado (€)
Legumes	1.50
Lulas	4.00
Arroz	1.00
Frutas	1.50
<b>Total</b>	<b>8.00 €</b>

## Prato vegetariano:

### Sopa: Caldo Verde (Versão sem Glúten e sem Lactose)

#### Ingredientes:

- 3 batatas-doces
- 1 molho de couve galega cortada finamente
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 litro de água
- 3 colheres de sopa de azeite virgem extra
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de preparo:

1. Cozinhar as batatas-doces, cebola e alho em água com sal até amolecerem.
2. Triturar até obter um creme homogêneo.
3. Adicionar a couve galega e deixar cozinhar por 5 minutos.
4. Finalizar com azeite virgem extra.



## Prato Principal: Pimentos Recheados com Arroz de Tomate

#### Ingredientes:

- 4 pimentos grandes (vermelhos, amarelos ou verdes)
- 200g de arroz carolino
- 2 tomates maduros picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura ralada
- 100g de grão-de-bico cozido
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 500ml de caldo de legumes caseiro
- Salsa picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de preparo:

1. Refogar a cebola e o alho em azeite, adicionar o grão-de-bico e a cenoura ralada.
2. Misturar com o arroz e os tomates picados.
3. Acrescentar o caldo de legumes, temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar.

4. Cortar a parte superior dos pimentos, retirar as sementes e recheá-los com o arroz de tomate preparado.
5. Levar ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos até os pimentos ficarem macios.
6. Finalizar com salsa picada.



## Sobremesa: Salada de Frutas Frescas

### Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 pera
- 1 laranja
- 1 banana
- Sumo de 1 limão

### Modo de preparo:

1. Cortar todas as frutas em pedaços pequenos.
2. Regar com sumo de limão para evitar oxidação.



## Memória Descritiva

### Valores Nutricionais da Ementa (por porção):

Nutriente	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Total
Energia (kcal)	120	450	150	720
Lípidos (g)	6	10	3	19
Saturados (g)	1	2	0.5	3.5
H. Carbono (g)	15	60	30	105
Açúcares (g)	3	8	25	36
Fibra (g)	3	10	5	18



Proteínas (g)	2	15	2	19
Sal (g)	0.4	1.2	0.1	1.7

### **Cálculo do Valor Económico (por dose):**

Ingrediente	Custo Estimado (€)
Legumes	1.50
Pimentos	3.00
Arroz	1.00
Frutas	1.50
<b>Total</b>	<b>7.00 €</b>

### **Acompanhamentos:**

- Salada (Pepino, alface e tomate);
- Pão escuro integral.