

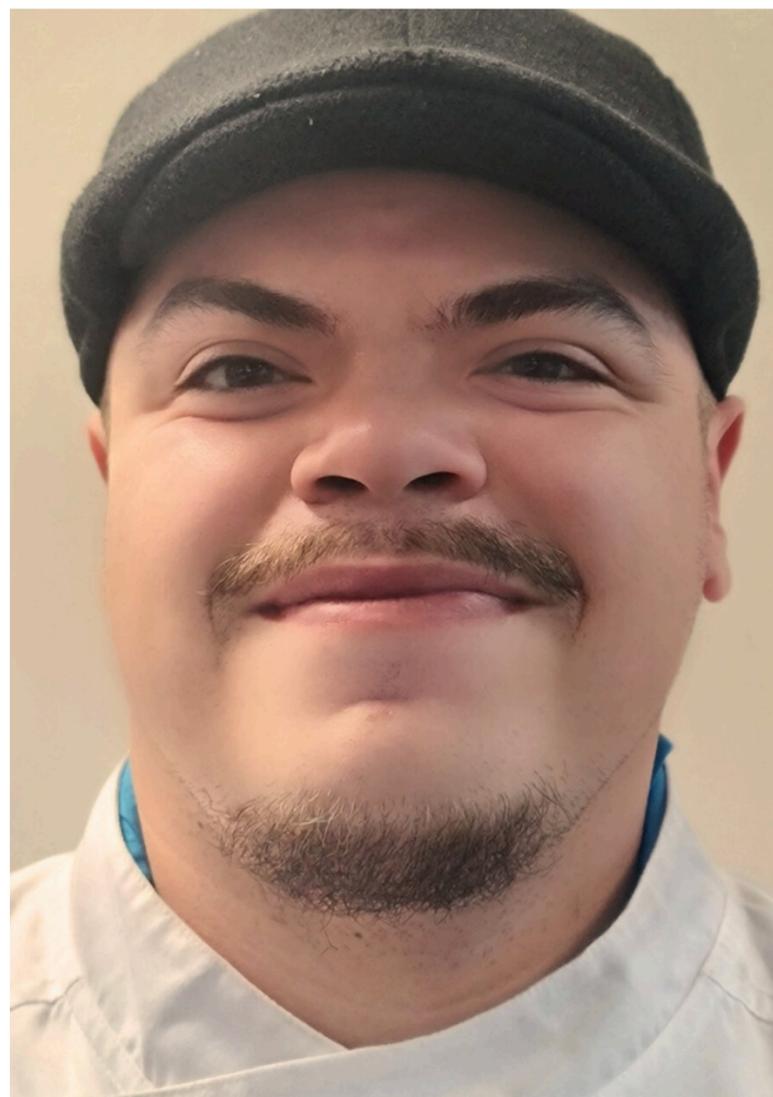


ECO-EMENTAS MEDITERRÂNICAS

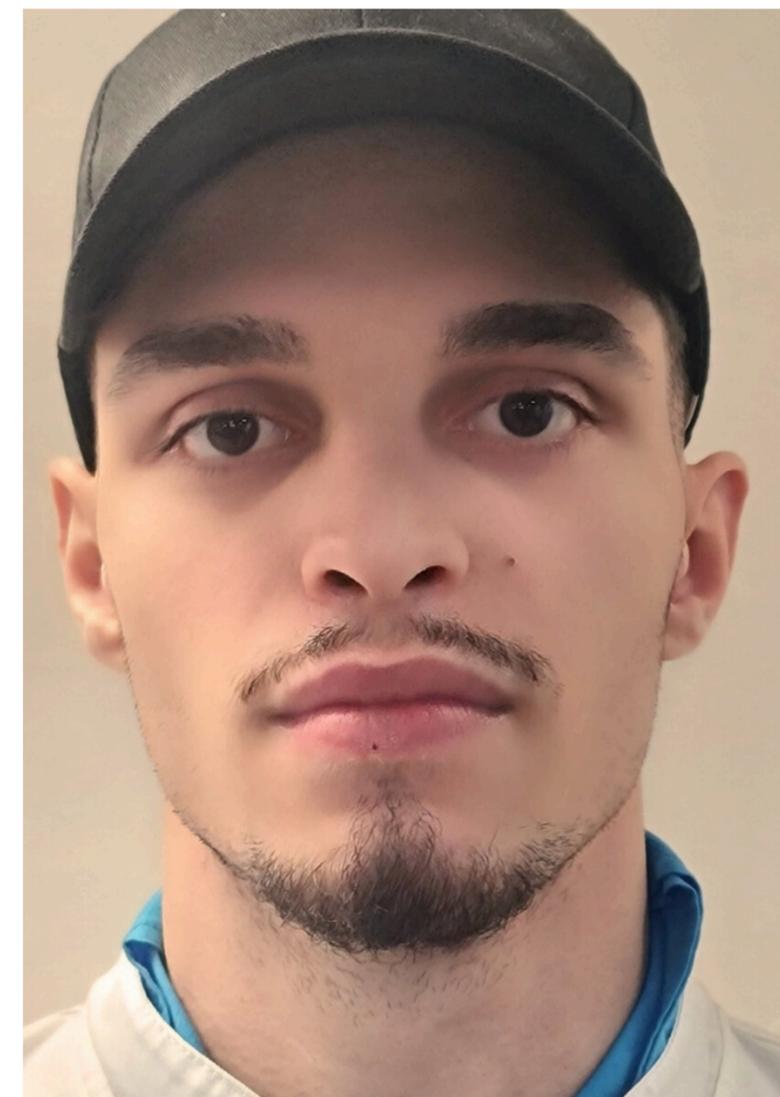
2024/2025



EQUIPA



David Silva



Fausto Figueiredo

Gestão de Produção de Cozinha B24





O QUE NOS INSPIROU?

Uma Celebração Sustentável dos Sabores Mediterrânicos no São João do Porto

Na Escola de Hotelaria e Turismo do Porto, honramos a tradição e a inovação, combinando ingredientes frescos e sazonais com a essência da dieta mediterrânica. Nesta ementa inspiradora, celebramos a primavera-verão e a vibrante festividade de São João, quando o Porto se enche de luz, alegria e aromas inesquecíveis.

A ementa que propomos reflete os valores da cozinha mediterrânica – sazonalidade, equilíbrio e respeito pelo produto –, ao mesmo tempo que se inspira na festa de São João, momento de união e partilha à mesa. No Porto, tradição e inovação caminham lado a lado, e esta refeição é um convite a viver a autenticidade dos nossos sabores com consciência e prazer.





EMENTA



PRATO PRINCIPAL

Sardinha com escabeche de pimentos, esmagada de grão de bico e espuma de caldo de peixe



ENTRADA

Portobello recheado com Brás de legumes e ovo escalfado



SOBREMESA

Panna cotta de tomate e manjeriço, com redução de vinho do Porto e crocante de tomate





Portobello recheado com Brás de legumes e ovo escalfado

Iniciamos esta viagem gastronómica com um prato que une sustentabilidade e sabor. Os cogumelos Portobello, de produção local, são recheados com um delicado brás de legumes, uma interpretação vegetariana de um clássico português, coroada com um ovo escalfado perfeito. Um tributo à frescura dos hortícolas da estação, promovendo uma alimentação equilibrada e consciente.



PORTOBELLO RECHEADO COM BRÁS DE LEGUMES E OVO ESCALFADO

FICHA TÉCNICA

NOME:	Portobello recheado com brás de legumes e ovo escalfado		Custo Total (€)	4,8	
Família:	Entrada		Nº Porções/doses	2,0	
Código:			Custo por porção (€)	2,39	
Tempo Preparação (min):		Rácio	Preço Venda NET		
Data de elaboração:		IVA	Preço Venda c/IVA		
			Marg.Contrib.Porç		

PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	QUANTID CAPITAÇÃO	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES	ALERGÉNIOS
Azeite	Lt	0,010	6,58	0,07		
Batata	kg	0,250	1,10	0,28		
Cebola	kg	0,050	1,49	0,07		
Alho	kg	0,010	6,36	0,06		
Alho Frances	kg	0,070	3,00	0,21		
Cenoura	kg	0,100	1,09	0,11		
Folhas de Louro	kg	0,010	70,00	0,70		
Vinagre	Lt	0,005	0,55	0,00		Sulfitos
Salsa	kg	0,010	19,80	0,20		
Sal	kg	0,002	0,25	0,00		
Óleo	Lt	0,300	1,66	0,50		
Pimenta preta em po	kg	0,007	17,80	0,12		
Ovo frescos	un	3	0,19	0,57		Ovo
Cogumelo Portobello	kg	0,300	6,30	1,89		



Fonte: <https://mercadao.pt>



PORTOBELLO RECHEADO COM BRÁS DE LEGUMES E OVO ESCALFADO

Preparação dos Legumes:

- Limpe o cogumelo Portobello.
- Descasque todos os outros legumes, reservando as aparas da cenoura, alho francês e cogumelo (exceto as da batata) para o caldo de peixe (se for o caso).
- Corte a cenoura e o alho francês em juliana (tiras finas) e separe em duas porções.
- Corte a cebola em meias luas.
- Corte a batata em batata palha.

Preparação da Cebolada:

- Numa frigideira, refogue a cebola em azeite com a folha de louro.
- Adicione uma porção da cenoura e do alho francês à cebola refogada.
- Adicione algumas aparas de cogumelo à cebolada e refogue por alguns minutos.
- Adicione um pouco de batata palha à cebolada e retire do lume.

Preparação da batata frita:

- Frite a batata palha em óleo abundante e reserve um pouco para a decoração final.
- Na mesma frigideira, frite a cenoura e o alho francês em juliana. reserve para decoração

Preparação do Cogumelo Portobello:

- Pré-aqueça o forno.
- Tempere o cogumelo Portobello com azeite, sal e pimenta.
- Leve o cogumelo ao forno até ficar macio.
- Preparação do Ovo Escalfado:
- Escalfe o ovo.

Montagem do Prato:

- Coloque o cogumelo Portobello no centro do prato
- Recheie o cogumelo com a cebolada.
- Coloque o ovo escalfado por cima da cebolada
- Decore com a batata palha, a cenoura e o alho francês reservados.





Sardinha com escabeche de pimentos, esmagada de grão de bico e espuma de caldo de peixe

Nenhuma celebração de São João estaria completa sem a rainha das festas: a sardinha. Respeitando os princípios da pesca sustentável, este prato valoriza um dos ícones da cozinha portuguesa, enriquecido com um escabeche vibrante de pimentos e uma esmagada de grão-de-bico, fonte de proteína vegetal que realça o caráter mediterrânico da ementa. A espuma de caldo de peixe traz leveza e profundidade de sabor, evocando a brisa do Atlântico que abraça a cidade.



Sardinha com escabeche de pimentos, esmagada de grão de bico e espuma de caldo de peixe

FICHA TÉCNICA

NOME:	Sardinha com escabeche de pimentos, esmagada de grão de bico e espuma de caldo de peixe			Custo Total (€)	3,1	
Família:	Peixe			Nº Porções/doses	2	
Código:				Custo por porção (€)	1,57	
Tempo Preparação (min):		Rácio		Preço Venda NET		
Data de elaboração:		IVA		Preço Venda c/IVA		
				Marg.Contrib.Porç		

PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	QUANTID CAPITAÇÃO	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES	ALERGÉNIOS
Sardinha	kg	0,300	4,99	1,50		Peixe
Azeite	Lt	0,020	6,58	0,13		
Pimentos Verdes	kg	0,020	2,69	0,05		
Pimentos Vermelhos	kg	0,020	2,69	0,05		
Alho	kg	0,005	6,36	0,03		
Cebola	kg	0,080	1,49	0,12		
Folha de Louro	kg	0,001	70,00	0,07		
Grão de bico	kg	0,300	0,95	0,29		
Vinagre	Lt	0,010	0,55	0,01		Sulfitos
Lecitina de Soja	kg	0,005	79,00	0,40		Soja
Caldo de peixe	lt	0,002	0,00	0,00		Peixe
Limão	kg	0,030	0,40	0,01		
Pimenta	kg	0,020	23,00	0,46		
vinho branco	Lt	0,020	0,85	0,02		Sulfitos
Sal	Kg	0,003	0,25	0,00		

Fonte: <https://mercadao.pt>



TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Porto

est. 1968 | Onde a tradição se inova



Sardinha com escabeche de pimentos, esmagada de grão de bico e espuma de caldo de peixe

Preparação das Sardinhas:

- Escame as sardinhas
- Retire os dois filetes de cada sardinha.
- Coloque os filetes em água com gelo e sal.
- Retire os filetes da água e seque-os.
- Num sauté, coloque azeite e core os filetes de sardinha.
- Após corados, recheie os filetes, enrole-os em película aderente e reserve.

Caldo de Espinhas:

- Coloque as espinhas de sardinha em água com gelo para retirar o sangue.
- Numa panela, coloque azeite, aparas de cenoura e cogumelos, cascas de cebola e alho francês.
- Refogue os legumes.
- Adicione as espinhas de sardinha e deixe suar.
- Refogue com vinho branco até o álcool evaporar.
- Adicione água fria e deixe apurar.
- Passe o caldo por um chinês e tempere com limão, sal e pimenta.
- Adicione lecitina de soja e utilize uma bomba de aquário para criar ar no caldo.

Recheio:

- Corte a sardinha e o pimento em brunoise (cubos pequenos).
- Pique o alho e a cebola.
- Num tacho, coloque azeite, alho, cebola e louro.
- Refogue até dourar.
- Adicione o pimento e cozinhe até ficar macio.
- Adicione a sardinha e tempere com sal e pimenta.
- Reserve o recheio.



Sardinha com escabeche de pimentos, esmagada de grão de bico e espuma de caldo de peixe

Escabeche:

- Corte os pimentos, o alho francês e a cenoura em juliana (tiras finas).
- Corte a cebola em meias luas.
- Num tacho, coloque azeite e adicione a cebola e o alho francês.
- Refogue até dourar.
- Adicione a cenoura e os pimentos.
- Tempere com sal, pimenta, azeite de alho (opcional) e vinagre.
- Reserve o escabeche.

Esmagada de Grão de Bico:

- Retire o grão de bico da lata e escorra o caldo.
- Esmague o grão de bico com um garfo.
- Pique parte do escabeche e adicione ao grão de bico esmagado.
- Misture bem.
- Leve a mistura a um tacho e retifique os temperos.

Montagem:

- Retire a película aderente das sardinhas e coloque no prato.
- Coloque a esmagada de grão de bico no prato.
- Coloque o escabeche por cima da esmagada.
- Decore com o ar de caldo de peixe.





Panna cotta de tomate e manjericão, com redução de vinho do Porto e crocante de tomate

Para finalizar, uma sobremesa surpreendente que harmoniza tradição e criatividade. O tomate, maduro e doce nesta época do ano, encontra o frescor do manjericão numa panna cotta sedosa. A redução de vinho do Porto presta homenagem à cidade e ao seu legado vínico, enquanto o crocante de tomate acrescenta textura e intensidade de sabor. Uma verdadeira celebração da doçura natural e da sustentabilidade alimentar.



Panna cotta de tomate e manjericão, com redução de vinho do Porto e crocante de tomate

FICHA TÉCNICA

NOME:	Panna cotta de tomate e manjericão, com redução de vinho do Porto e crocante de tomate		Custo Total (€)	2,8	
Família:	Sobremesa		Nº Porções/doses	2	
Código:			Custo por porção (€)	1,40	
Tempo Preparação (min):		Rácio	Preço Venda NET		
Data de elaboração:		IVA	Preço Venda c/IVA		
			Marg.Contrib.Porç		

PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	QUANTID CAPITAÇÃO	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES	ALERGÉNIOS
Natas vegetais	Lt	0,300	3,68	1,10		
Tomate	kg	0,150	1,89	0,28		
Gelatina	kg	0,009	110,00	0,99		
Açúcar Branco	kg	0,150	1,09	0,16		
Manjericão	kg	0,050	1,29	0,06		
Vinho do Porto	Lt	0,030	6,49	0,19		Sulfitos
Canela	kg	0,001	0,89	0,00		



Fonte: <https://mercadao.pt>



Panna cotta de tomate e manjeriçã, com redução de vinho do Porto e crocante de tomate

Compota de Tomate:

- Comece por preparar os tomates em concassé: retire a pele e as sementes, e corte a polpa em cubos pequenos.
- Numa panela de inox, coloque os tomates concassé e o açúcar. A quantidade de açúcar tem que ser metade da quantidade dos tomates.
- Leve a panela ao lume brando e deixe a mistura reduzir, mexendo ocasionalmente, até obter uma compota espessa.
- Divida a compota em duas porções iguais.

Gelatina de Tomate:

- Coloque as folhas de gelatina em água fria para hidratar.
- Escorra as folhas de gelatina e adicione-as a uma das porções da compota de tomate ainda quente, mexendo até dissolver completamente.
- Despeje a mistura numa forma pequena e leve ao frigorífico até solidificar.
- Desenforme a gelatina e coloque-a no centro do prato de servir.

Panna cotta de Tomate:

- Pese as natas e adicione a outra porção da compota de tomate.
- Leve a mistura ao lume brando até aquecer, sem deixar ferver.
- Retire do lume e adicione as folhas de gelatina hidratadas, mexendo até dissolver.
- Despeje o preparado num copo medidor e reserve.
- Com a ajuda do copo medidor, verta o preparado para o prato, por cima da gelatina de tomate.

Panna cotta de Manjeriçã:

- Pese as natas, adicione o manjeriçã picado e um pouco de açúcar.
- Leve a mistura ao lume brando até aquecer, sem deixar ferver.
- Retire do lume e passe a mistura por um passador fino para remover os pedaços de manjeriçã.
- Adicione as folhas de gelatina hidratadas, mexendo até dissolver.
- Despeje o preparado num copo medidor e reserve.
- Com a ajuda do copo medidor, verta o preparado para o prato, ao lado do preparado de tomate.



Panna cotta de tomate e manjeriçã, com redução de vinho do Porto e crocante de tomate

Cascas de Tomate Crocantes:

- Disponha as cascas de tomate num tapete de silicone e polvilhe com açúcar.
- Leve ao forno pré-aquecido a 150°C por cerca de 15 minutos, ou até as cascas ficarem crocantes.
- Coloque por cima das panna cottas

Redução de Vinho do Porto:

- Numa panela pequena, coloque o vinho do Porto e o pau de canela.
- Leve ao lume brando e deixe reduzir até obter uma consistência xaroposa. Coloque por cima das panna cottas





CÁLCULO VALOR ECONÓMICO

Custo por Pax	
Entrada	2,39 €
Prato Principal	1,57 €
Sobremesa	1,40 €
Custo Total	5,36 €





VALOR NUTRICIONAL PORTOBELLO RECHEADO COM BRÁS DE LEGUMES E OVO ESCALFADO

Entrada				Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax										
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal		
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Azeite	ml	10	Não contém	3700,0	899,0	99,9	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	370,00	89,90	9,99	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Batata	gr	250	Não contém	382,0	90,0	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	1,6	0,0	955,00	225,00	0,00	0,00	48,00	3,00	6,25	4,00	0,00	0,00	
Cebola	gr	50	Não contém	86,0	20,0	0,2	0,0	3,1	2,2	0,9	1,3	0,0	43,00	10,00	0,10	0,00	1,55	1,10	0,45	0,65	0,00	0,00	
Alho	gr	10	Não contém	303,0	72,0	0,6	0,1	11,3	1,3	3,8	3,0	0,0	30,30	7,20	0,06	0,01	1,13	0,13	0,38	0,30	0,00	0,00	
Alho Frances	gr	70	Não contém	110,0	26,0	0,3	0,1	2,9	2,2	1,8	2,4	0,0	77,00	18,20	0,21	0,07	2,03	1,54	1,26	1,68	0,00	0,00	
Cenoura	gr	100	Não contém	106,0	25,0	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	2,6	0,1	106,00	25,00	0,00	0,00	4,40	4,10	0,60	2,60	0,10	0,10	
Folhas de Louro	gr	10	Não contém	1310,0	313,0	8,3	2,3	74,9	0,0	7,6	26,3	0,0	131,00	31,30	0,83	0,23	7,49	0,00	0,76	2,63	0,00	0,00	
Vinagre	gr	5	Sulfitos	93,0	22,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0	0,0	4,65	1,10	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	
Salsa	gr	10	Não contém	83,0	20,0	0,0	0,0	0,4	0,4	3,1	2,9	0,1	8,30	2,00	0,00	0,00	0,04	0,04	0,31	0,29	0,01	0,01	
Sal	gr	2	Não contém	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	
Óleo	ml	5	Não contém	3680,0	896,0	99,5	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,00	44,80	4,98	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta preta em po	gr	7	Não contém	1270,0	302,0	3,3	1,4	44,5	0,6	10,7	25,9	0,1	88,90	21,14	0,23	0,10	3,12	0,04	0,75	1,81	0,01	0,01	
Ovo frescos	un	3	Ovos	596,0	143,0	10,1	2,7	0,5	0,5	12,6	0,0	0,0	17,88	4,29	0,30	0,08	0,02	0,02	0,38	0,00	0,00	0,00	
Cogumelo Portobello	gr	300	Não contém	18,0	76,0	0,5	0,1	0,5	0,3	1,8	2,3	0,0	54,00	228,00	1,50	0,30	1,50	0,90	5,40	6,90	0,00	0,00	
													TOTAL 2 pax		2070,03	707,93	18,20	2,79	69,30	10,90	16,55	20,86	2,12
													Por Pax		1035,02	353,97	9,10	1,40	34,65	5,45	8,28	20,86	1,06

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>





VALOR NUTRICIONAL

Sardinha com escabeche de pimentos, esmagada de grão de bico e espuma de caldo de peixe

PRATO PRINCIPAL				Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax										
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal		
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)			
Sardinha	gr	300	Peixe	920,0	221,0	16,4	4,7	0,0	0,0	18,4	0,0	0,2	2760,0	663,0	49,2	14,1	0,0	0,0	55,2	0,0	0,6		
Azeite	ml	20,0	Não contém	3700,0	899,0	99,9	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	740,0	179,8	20,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Pimentos Verdes	gr	20	Não contém	111,0	27,0	0,6	0,1	2,7	2,5	1,6	2,0	0,0	22,2	5,4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,4	0,0		
Pimentos Vermelhos	gr	20	Não contém	111,0	27,0	0,6	0,1	2,7	2,5	1,6	2,0	0,0	22,2	5,4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,4	0,0		
Alho	gr	5	Não contém	303,0	72,0	0,6	0,1	11,3	1,3	3,8	3,0	0,0	15,2	3,6	0,0	0,0	0,6	0,1	0,2	0,2	0,0		
Cebola	gr	80	Não contém	86,0	20,0	0,2	0,0	3,1	2,2	0,9	1,3	0,0	68,8	16,0	0,2	0,0	2,5	1,8	0,7	1,0	0,0		
Folha de Louro	gr	1	Não contém	1310,0	313,0	8,3	2,3	74,9	0,0	7,6	26,3	0,0	13,1	3,1	0,1	0,0	0,7	0,0	0,1	0,3	0,0		
Grão de bico	gr	300	Não contém	545,0	130,0	2,1	0,2	16,7	1,0	8,4	5,1	0,6	1635,0	390,0	6,3	0,6	50,1	3,0	25,2	15,3	1,8		
Vinagre	ml	10	Sulfitos	93,0	22,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0	0,0	9,3	2,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0		
Lecitina de Soja	gr	5	Soja	839,0	208,0	0,0	0,0	7,0	7,0	0,0	90,0	0,0	42,0	10,4	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	4,5	0,0		
Caldo de peixe	ml	2	Peixe	20,0	5,0	0,3	0,1	0,2	0,0	0,3	0,0	0,3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Limão	ml	30	Não contém	130,0	31,0	0,3	0,1	1,9	1,9	0,5	2,1	0,0	39,0	9,3	0,1	0,0	0,6	0,6	0,2	0,6	0,0		
Pimenta	gr	20	Não contém	1270,0	302,0	3,3	1,4	44,5	0,6	10,7	25,9	0,1	254,0	60,4	0,7	0,3	8,9	0,1	2,1	5,2	0,0		
Vinho branco	ml	20	Sulfitos	245,0	59,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	49,0	11,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Sal	gr	3	Não contém	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0		
													TOTAL 2 pax		5670,10	1360,53	76,75	17,96	64,88	6,95	84,35	27,86	5,43
													Por Pax		2835,05	680,27	38,37	8,98	32,44	3,47	42,18	13,93	2,71

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>





VALOR NUTRICIONAL por pax

Estas iguarias oferecem um valor nutricional completo, combinando ingredientes equilibrados que fornecem uma variedade de nutrientes essenciais para promover a saúde e o bem-estar.



Valor Nutricional por Pax									
	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal
	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Entrada	1035,02	353,97	9,10	1,40	34,65	5,45	8,28	20,86	1,06
Prato Principal	2835,05	680,27	38,37	8,98	32,44	3,47	42,18	13,93	2,71
Sobremesa	3487,7	827,6	46,9	43,5	86,1	84,0	9,0	1,5	0,1
Total por Pax	7357,77	1861,84	94,37	53,88	153,19	92,92	59,46	36,29	3,87



TURISMO DE **PORTUGAL**  escola do **Porto**

est. 1968 | Onde a tradição se inova

