



ECO- EMENTA

24-25

Dieta

Mediterrânica

“Saber
AMAR
a
Terra”



O conceito de Dieta Mediterrânica promove um padrão de ingestão alimentar baseado na diversidade, nos produtos locais e da época, na predominância de produtos vegetais frescos à mesa. Promove ainda o azeite como gordura principal e os preparados culinários simples como a sopa. As leguminosas como o feijão, o grão ou a ervilha estão presentes com regularidade bem como o pão de qualidade.

Acompanha-se com água em todos os momentos e vinho ocasionalmente e de forma moderada às refeições principais. Este padrão alimentar, a par do exercício físico regular é, provavelmente, a melhor forma conhecida de ter mais anos com saúde sem esquecer o prazer da mesa e o bem-estar que dele decorre.

De acordo, com os trabalhos científicos mais recentes é possível seguir esta “dieta” se forem respeitadas determinadas regras. De notar que pessoas com cuidados especiais de saúde poderão ter de restringir alguns alimentos aqui aconselhados, bem como adaptar quantidades a diferentes idades e estados fisiológicos, Em caso de dúvida consulte um profissional de saúde.

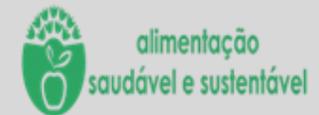


Sustentabilidade à mesa: o impacto da Dieta Mediterrânica

A adoção de uma alimentação completa, variada e equilibrada, a escolha de alimentos sazonais e regionais e a redução do desperdício alimentar são ações que contribuem para a sustentabilidade.

O conceito de sustentabilidade engloba as atividades humanas consideradas corretas do ponto de vista ecológico, socialmente justas e economicamente viáveis. Neste sentido, a adoção de uma alimentação completa, variada e equilibrada, a escolha de alimentos sazonais e regionais e a redução do desperdício alimentar são ações que contribuem para a sustentabilidade.

A Organização Mundial de Saúde reconhece a Dieta Mediterrânica como um padrão alimentar de excelência, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das populações. A FAO considera esta dieta “amiga do ambiente”, sendo considerada um ótimo exemplo de uma dieta sustentável



Roda da Alimentação Mediterrânica



Hortícola
23%

Fruta
20%

Gorduras
e Óleos
2%

Laticínios
18%

Carne, pescado
e ovos
5%

Leguminosas
4%

Cereais
e Derivados,
Tubérculos
28%



1. Faça no mínimo três refeições principais: pequeno-almoço, almoço e jantar, intercaladas com pequenos lanches, de modo a não estar mais de 3,5 horas sem comer. Fazer pequenas refeições a horas certas, várias vezes ao dia, ajuda a controlar a quantidade de alimentos que se consome a cada refeição

2. Inclua diariamente nas refeições principais: Cereais pouco refinados como pão de mistura ou integral, arroz pouco polido, massas de trigo duro e couscous. Estes alimentos são excelentes fontes alimentares de amido (principal fonte de energia do organismo), fibra, vitaminas do complexo B e minerais (magnésio, fósforo, cálcio, ferro,...).

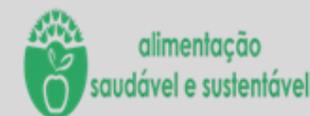
Produtos hortícolas em abundância, de diferentes cores e texturas, ao almoço e ao jantar, na sopa e no prato, para garantir o aporte diário de fibra, de vitaminas, de minerais e de substâncias antioxidantes.

Uma a duas peças de fruta. Faça da fruta a sua sobremesa preferida. Leve sempre fruta consigo quando sai de casa, para comer a meio da manhã ou ao lanche da tarde. Os produtos hortícolas e fruta são muito ricos em substâncias protetoras com elevado potencial antioxidante e contribuem para diminuir o risco de desenvolvimento de várias doenças, como as doenças neuro-degenerativas, as doenças vasculares e vários tipos de cancro.

3. Beba bastante água durante todo o dia. Em alternativa, beba infusões de ervas (tília, cidreira, camomila, lúcia-lima,...) ou chá sem açúcar. Outras bebidas não açucaradas e sopa com pouco sal e gordura constituem também excelentes formas de hidratação. Uma correta hidratação garante a manutenção do equilíbrio da água corporal, fundamental para o bom funcionamento dos rins e intestino.

4. Consuma laticínios, duas vezes por dia. Dê preferência a laticínios magros. Estes alimentos contribuem para a boa saúde dos seus ossos.

5. Dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar os alimentos. O azeite é rico em ácido oleico que contribui para aumentar a porção HDL do colesterol, protetora do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Apesar de ser uma excelente gordura consuma com moderação dado o seu valor calórico



6. Evite o consumo de sal em excesso. Enriqueça o sabor dos alimentos e dos cozinhados substituindo o sal por ervas aromáticas (salsa, coentros, louro, tomilho, manjeriço, orégãos,...), quantidades moderadas de especiarias (cravinho, noz-moscada, cominhos,...), cebola e alho. Não use sal de mesa e evite aperitivos salgados. O consumo excessivo de sal contribui para o aparecimento e manutenção de hipertensão arterial.

7. Redescubra o prazer de comer pequenas quantidades de azeitonas, nozes e amêndoas, figos secos, tremoço e sementes. (Prefira estes alimentos com a menor quantidade possível de sal.) São ricos em gorduras insaturadas, proteína de origem vegetal, vitaminas, minerais e fibras. Em pequenas quantidades, podem constituir um lanche, em alternativa, a produtos alimentares ricos em gorduras saturadas e açúcar como os croissants, bolos e bolachas entre outros.

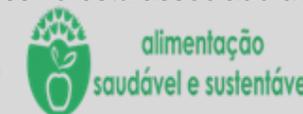
8. Modere o consumo de vinho e/ou cerveja e faça-o apenas às refeições principais (1 copo pequeno, por dia, para as mulheres e 2 copos pequenos, por dia para os homens). Evite o consumo de bebidas destiladas como aguardentes, licores e whisky, pois possuem um elevado teor alcoólico.

9. Inclua nas refeições principais:

– Pescado, duas ou mais vezes, por semana; carne de aves e coelho, duas vezes por semana; ovos (dois a quatro, por semana – inclua os ovos utilizados em preparações culinárias). Estes alimentos fornecem proteína de excelente qualidade com um baixo teor de gorduras saturadas. O pescado é ainda rico em ácidos gordos polinsaturados ómega-3, protetores do sistema cardiovascular.

– Leguminosas secas e frescas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, chícharo, fava, ervilha), mais de duas vezes por semana. Combine as leguminosas com cereais (arroz, massa, couscous,...) ou com batata (não consumir mais de três vezes por semana), e obtenha uma excelente fonte de proteína vegetal com baixo teor de gordura.

– Carnes vermelhas, reduza o seu consumo para uma a duas vezes por semana e carnes processadas (fiambre, enchidos, presunto e outros produtos de charcutaria) menos de uma vez por semana, e em pequenas quantidades. Estes alimentos apresentam um teor elevado em gorduras saturadas e o seu consumo excessivo está associado ao desenvolvimento de doença vascular e de alguns tipos de cancro.



10. Pratique uma culinária rica em sabores e aromas e pobre em gorduras.

Prefira as sopas ricas em produtos hortícolas e leguminosas, os ensopados, as caldeiradas e os assados com pouca gordura. Evite os refogados e os fritos. Poupe no sal e abuse na simplicidade e na variedade das suas refeições. Use a sua imaginação!

A alimentação mediterrânica baseia-se na variedade e na abundância de alimentos de origem vegetal e na moderação de alimentos de origem animal. Privilegia, também, o consumo de produtos alimentares locais, frescos e sazonais.

Redescubra as nossas tradições alimentares e pratique um estilo de vida saudável, faça refeições em família, conviva com os seus amigos à volta da mesa e seja ativo.

Redescubra as nossas tradições alimentares e pratique um estilo de vida saudável, faça refeições em família, conviva com os seus amigos à volta da mesa e seja ativo.



Memória Descritiva

A Dieta Mediterrânica, faz cada vez mais, parte das matérias ensinadas e trabalhadas nas cozinhas da nossa escola.

Mais um ano, em que o desafio Eco Escolas/ Eco Cozinheiros, veio trazer aos nossos alunos uma azáfama enorme para escolher qual a turma de cozinha a participar.

Depois de conferenciado com os chefes, decidiram que seria a turma(TCP3), finalista do nível 4, a participar.

Esta turma tem um conjunto de elementos muito dedicados às áreas técnicas.

Trabalham muito, pois querem ser grandes chefes, e, encontrando-se a poucos meses de iniciarem a sua vida profissional, devem ter em atenção que cada vez mais é exigido na cozinha alguém que trabalhe sempre pensando na preservação das espécies, nos produtos regionais, autóctones, de época.

Temos de proteger o planeta!



alimentação
saudável e sustentável



Com essa noção presente, decidiram escolher uma ementa cujos ingredientes fossem:

Produtos do mar (estamos na costa), produtos regionais, de época, autóctones.

A escolha de uma entrada em vez de uma sopa, também foi muito discutida.

Chegando a um consenso decidiram por uma entrada, feita com um produto muito apreciado.

Fazer uma visita ao mercado é sem dúvida o caminho seguinte para confirmação do que haviam pensado fazer.

Junto dos vendedores muitas questões são levantadas e respondidas pois queriam ter a certeza das escolhas.

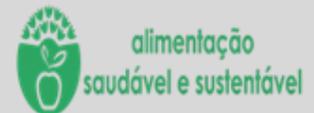
Presenciaram a saborosa laranja Algarvia, a Batata Doce de Algarve , a Alfarroba, a Amêndoa Algarvia e a famosa Cavala.

Tirando notas, trouxeram para dentro de sala de aula muita informação para o trabalho final.

Todos perceberam que a ementa escolhida seria uma ementa Outono/Inverno mas que facilmente se adapta a qualquer estação do ano uma vez que todos os ingredientes existem todo o ano sem necessitar de produto de estufa!

Todos experimentaram, e a mais saborosa e equilibrada(nas quantidades) foi a escolhida!

Uma certeza ficou, a pegada carbónica seria a mais pequena possível!



MERCADO DE PORTIMÃO



alimentação
saudável e sustentável



ENTRADA

Ceviche ostras, gel de citrinos de Silves, salada de Sunomono(pepino), cebola roxa e poejo.

PRATO PRINCIPAL

Cavalla braseada com espuma de coentros, batata doce, pickle de Cebola roxa e cenoura algarvia.

SOBREMESA

Mousse de Alfarroba com Esponja de Amêndoa e Laranja Confitada



Ceviche ostras, gel de citrinos de Silves, salada de Sunomono (pepino), cebola roxa e poejo.

O Vale da Lama, na Ria de Alvor, é um dos poucos locais, em Portugal, com condições excelentes para a cultura das ostras, formando uma pequena lagoa livre de poluição. E a sua pequena área limita o número de produtores, que são apenas quatro, tornando mais apetecível para o público o sabor específico dos seus moluscos

O concelho de Silves é, há longos anos, visto como local de produção de citrinos e, em particular, de laranjas de grande qualidade, identificadas em muitos locais como “Laranjas de Silves” e associadas à doçura, quantidade de sumo e delicadeza de aromas excecionais. Este reconhecimento induz uma procura acentuada e uma notoriedade e visibilidade do produto que agora é reconhecida pelo Município, com a criação e registo de uma marca que procurará promover o património e o território, associando um produto à sua história, qualidades organoléticas e importância no mercado.

O pepino é um vegetal nutritivo e baixo em calorias, já que é rico em água, minerais e antioxidantes. Possui também diversos benefícios para a saúde como favorecer a perda de peso, manter o organismo hidratado e melhorar o funcionamento do intestino.



Ceviche ostras, gel de citrinos de Silves, salada de Sunomono(pepino), cebola roxa e poejo.

INGREDIENTES

| N.º PAX | | |
|------------------|--------|-------|
| 4 | | |
| GÉNEROS | QUANT. | UNID. |
| Ostra Alvor | kg | 1 |
| cebola roxa | kg | 0,1 |
| alho | kg | 0,02 |
| malagueta | kg | 0,01 |
| coentros | kg | 0,1 |
| lima | lt | 0,1 |
| limao | lt | 0,1 |
| laranja | lt | 0,2 |
| cebolinho | kg | 0,05 |
| pepino | kg | 0,15 |
| oleo sesamo | lt | 0,01 |
| sementes sesamo | kg | 0,005 |
| molho soja | lt | 0,03 |
| poejo | kg | 0,02 |
| agar agar | kg | 0,001 |
| açucar | kg | 0,05 |
| sal | kg | 0,04 |
| Vinagre de Arroz | lt | 0,025 |
| Açúcar | Kg | 0,025 |



Ceviche Ostras, Gel de citrinos de Silves, salada de Sunomono(pepino), Cebola roxa e Poejo.

CONFEÇÃO

Começar por cortar o pepino com a ajuda da mandolina bastante fino, de seguida colocar sal grosso para o processo de desidratação do mesmo.

depois deixar dentro de um chines para o liquido sair.

de seguida colocar o pepino numa taça e adicionar cebola roxa cortada em juliana, e o poejo, temperar com sementes de sésamo e o sunomono(pepino).



alimentação
saudável e sustentável



Ceviche Ostras, Gel de citrinos de Silves, salada de Sunomono (pepino), Cebola roxa e Poejo.

CONFEÇÃO (cont)

Para o gel de citrinos, fazer sumo de laranja, lima e limão, levar a ferver juntamente com o agar-agar, deixar arrefecer e colocar num biberon

Abrir as ostras e filtrar o caldo com o auxílio de um coador de rede reservar a ostra e o caldo

temperar as ostras com o sumo de lima, limão, laranja, malagueta, coentros picados, cebolinho picado, cebola roxa cortada em juliana, alho picado, óleo de sésamo e o molho de soja.



Controlo de Custos

ENTRADA

| Produto/Matéria Pr | QUANT. | Capitação | (-)% desperdício | (-)% perda prod. | Custo Unitário | Custo Total | Observações/ Alergénios |
|----------------------|--------|-----------|------------------|------------------|----------------|-------------|----------------------------|
| Ostra Alvor | kg | 0,36 | Miolo de ostra | | 7,00 € | 3,50 € | |
| cebola roxa | kg | 0,1 | | | 2,49 € | 0,25 € | |
| alho | kg | 0,02 | | | 4,47 € | 0,08 € | |
| malagueta | kg | 0,01 | | | 6,49 € | 0,70 € | |
| coentros | kg | 0,1 | | | 19,80 € | 1,98 € | |
| lima | lt | 0,1 | | | 4 € | 0,40 € | |
| limao | lt | 0,1 | | | 2,00 € | 0,20 € | |
| laranja | lt | 0,2 | | | 1,00 € | 0,20 € | |
| cebolinho | kg | 0,05 | | | 84,50 € | 4,22 € | |
| pepino | kg | 0,15 | | | 1,69 € | 0,25 € | |
| oleo sesamo | lt | 0,01 | | | 17,35 € | 0,17 € | |
| sementes sesamo | kg | 0,005 | | | 10,00 € | 0,01 € | |
| molho soja | lt | 0,03 | | | 12,37 € | 0,37 € | |
| poejo | kg | 0,02 | | | 11,23 € | 0,22 € | |
| agar agar | kg | 0,001 | | | 84,00 € | 0,84 € | |
| açucar | kg | 0,075 | | | 1,49 € | 0,11 € | |
| sal | kg | 0,01 | | | 1 € | 0,00 € | |
| vinagre de arroz | lt | 0,025 | | | 7,34 € | 0,18 € | |
| Total para 4 pessoas | | | | | | 13,48 € | |

| | | | | | |
|------|---|----------------------|-------|----------------------|------|
| Nome | Ceviche Ostras, Gel de Citrinos de Silves, Salada de Sunomono(pepino), Cebola Roxa e Poejo | Custo total | 13.48 | Custo para 2 pessoas | 6.74 |
| | | Nº de porções | 4 | 2 | |
| | | Custo por porção | 3.37 | 3.37 | |
| | | Preço de venda NET | | | |
| | | Preço de venda c/IVA | | | |
| | | Marg. Contrib Porç | | | |



RESULTADO FINAL



alimentação
saudável e sustentável



Cavala braseada com Espuma de Coentros, Batata Doce, Pickle de Cebola Roxa e Cenoura Algarvia

A Cavala (Peixe Cavalinha) : Um peixe nutritivo e versátil

A cavala é um peixe conhecido pela sua carne saborosa e por ser uma fonte rica de nutrientes essenciais. Pertencente à família Scombridae, a mesma do atum e do bonito, este peixe é encontrado em águas temperadas e tropicais ao redor do mundo. A cavala é um peixe altamente nutritivo, fornecendo um bom equilíbrio entre proteínas de alta qualidade e gorduras saudáveis, como o ômega-3, essenciais para manter a saúde cardiovascular e cerebral. Com um conteúdo calórico moderado, a cavala é uma excelente opção para quem procura uma dieta equilibrada.

A Batata doce de Aljezur é um produto tradicional de Portugal, reconhecida pela sua indicação Geográfica Protegida (IGP).

A Cenoura é um legume rico em carotenoides, potássio, fibras e antioxidantes, nutrientes que promovem a saúde dos olhos, evitam o envelhecimento precoce e fortalecem o sistema imunológico.

A Cebola Roxa tem uma grande quantidade de nutrientes, ela pode ser uma

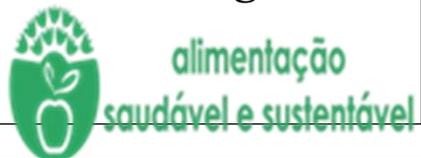


| N.º PAX | | |
|----------------|---------------|--------------|
| 4 | | |
| GÉNEROS | QUANT. | UNID. |
| Cavala | 0,560 | Filetes |
| Batata Doce | 0,500 | kg |
| Cenoura | 0,100 | kg |
| Cebola Roxa | 0,050 | kg |
| Coentros | 0,200 | kg |
| Batata Branca | 0,200 | kg |
| Chantana | 0,010 | kg |
| Cebola | 0,030 | kg |
| Alho | 0,020 | kg |
| Azeite | 0,050 | lt |
| Sal | q.b | |
| Pimenta | q.b | |
| vinagre | 0,100 | lt |
| Manteiga | 0,050 | kg |
| Louro | 1,000 | UNID. |
| Tomilho | 0,010 | kg |
| açucar | 0,050 | kg |



PREPARAÇÃO

Começamos pela espuma de coentros colocamos um tacho ao lume com cebola e alho, refogamos e adicionamos a batata, a parte brigue-se os coentros e arrefece-se em água e gelo, quando a batata estiver cozida, adicionamos os coentros e trituramos na bimby e adicionamos a xantana, logo de seguida colocamos o aparelho dentro de um sífão com carga.



Para os pickles fazer uma calda com açúcar, água, vinagre, grãos de pimenta e deixamos ferver, e colocamos a cebola roxa e deixamos arrefecer.

A batata doce cozinhamos em baixa temperatura com azeite louro e ervas já cortada para o pretendido, depois selamos a batata em uma frigideira com manteiga clarificada e alho.

A cenoura cortamos em moldes e levamos ao forno pinceladas com azeite de alho e ervas.



A cavala temperamos com flor de sal e azeite e braseamos com a ajuda de um maçarico.

Procedendo ao empratamento, começamos por colocar a espumem de coentros na base. De seguida a batata -doce em cima, colocando-se a cavala e as cenouras cortadas de forma redonda a simular as escamas.

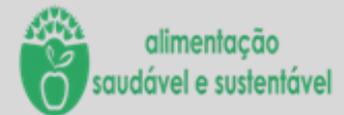


PRATO PRINCIPAL

| Ingredientes | Componente Alergénico | Quantidades | Unid. Medida | 100g (ml) de Produto Edível | | | | | | | | | 2 pessoas (2 doses) | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------|----------|---------------------|----------|---------|-------------------|-------|------|---------------------------|--------|----------|---------------------|----------|---------|-------------------|-------|--------|---|
| | | | | Energia | | Proteína | Hidratos de Carbono | Açúcares | Lípidos | Lípidos Saturados | Fibra | Sal | Energia | | Proteína | Hidratos de Carbono | Açúcares | Lípidos | Lípidos Saturados | Fibra | Sal | |
| | | | | kcal | kJ | g | g | g | g | g | g | g | g | kcal | kJ | g | g | g | g | g | g | g |
| Ceviche ostras, gel citrinos de Silves, salada sunomono, cebola roxa e poejo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ostra Alvor (miolo) | Sim | 360 | g | 68 | 285 | 7,05 | 3,91 | 0 | 2,46 | 0,772 | 0 | 0,53 | 122,4 | 513 | 12,69 | 7,038 | 0 | 4,428 | 1,3896 | 0 | 0,954 | |
| Cebola roxa | Não | 100 | g | 29 | 121 | 160 | 4,3 | 4,2 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 0,03 | 14,5 | 60,5 | 80 | 2,15 | 2,1 | 0,25 | 0,05 | 0,8 | 0,015 | |
| Alho | Não | 20 | g | 149 | 623 | 6,36 | 33,06 | 1 | 0,5 | 0,089 | 2,1 | 0,04 | 14,9 | 62,3 | 0,636 | 3,306 | 0,1 | 0,05 | 0,0089 | 0,21 | 0,004 | |
| Malagueta | Não | 10 | g | 40 | 167,4 | 1,87 | 8,81 | 5,3 | 0,44 | 0,04 | 1,5 | 0 | 2 | 8,37 | 0,0935 | 0,4405 | 0,265 | 0,022 | 0,002 | 0,075 | 0 | |
| Coentros | Não | 100 | g | 23 | 96 | 2,13 | 3,67 | 0,87 | 0,52 | 0,014 | 2,8 | 0,12 | 11,5 | 48 | 1,065 | 1,835 | 0,435 | 0,26 | 0,007 | 1,4 | 0,06 | |
| Lima | Não | 100 | ml | 30 | 125,5 | 0,7 | 10,54 | 1,69 | 0,2 | 0,022 | 2,8 | 0 | 15 | 62,75 | 0,35 | 5,27 | 0,845 | 0,1 | 0,011 | 1,4 | 0 | |
| Limao | Não | 100 | ml | 29 | 121 | 1,1 | 9,32 | 2,5 | 0,3 | 0,039 | 2,8 | 0 | 14,5 | 60,5 | 0,55 | 4,66 | 1,25 | 0,15 | 0,0195 | 1,4 | 0 | |
| Laranja | Não | 200 | ml | 47 | 197 | 0,94 | 11,75 | 9,35 | 0,12 | 0,015 | 2,4 | | 47 | 197 | 0,94 | 0,015 | 11,75 | 9,35 | 0,12 | 0,015 | 2,4 | 0 |
| Cebolinho | Não | 50 | g | 25 | 105 | 1,8 | 5,65 | 2,1 | 0,1 | 0,016 | 3,5 | 0,01 | 6,25 | 26,25 | 0,45 | 1,4125 | 0,525 | 0,025 | 0,004 | 0,875 | 0,0025 | |
| Sunomono (pepino) | Não | 150 | g | 44 | 183 | 0,72 | 6,34 | 3,34 | 1,6 | 0,238 | 0,6 | 0,82 | 33 | 137,25 | 0,54 | 4,755 | 2,505 | 1,2 | 0,1785 | 0,45 | 0,615 | |
| Óleo de sésamo | Sim | 10 | ml | 884 | 3699 | 0 | 0 | 0 | 100 | 14,2 | 0 | 0 | 44,2 | 184,95 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0,71 | 0 | 0 | |
| Sementes de sésamo | Sim | 5 | g | 590 | 2469 | 23,5 | 3,4 | 2,1 | 50 | 8 | 12,4 | 0,04 | 14,75 | 61,725 | 0,5875 | 0,085 | 0,0525 | 1,25 | 0,2 | 0,31 | 0,001 | |
| Molho soja | Sim | 30 | ml | 127 | 531 | 5,8 | 26 | 26 | 0 | 0 | 0 | 25 | 19,05 | 79,65 | 0,87 | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 0 | 3,75 | |
| Poejo | Não | 20 | g | Sem informação disponível | | | | | | | | | Sem informação disponível | | | | | | | | | |
| Agar agar | Não | 1 | g | 170 | 711 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 75 | 1,78 | 0,85 | 3,555 | 0 | 0,025 | 0,025 | 0 | 0 | 0,375 | 0,0089 | |
| Açúcar | Não | 75 | g | 387 | 1619,2 | 0 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 145,125 | 607,2 | 0 | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Sal | Não | 10 | g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,845 | |
| Vinagre de arroz | Sim | 25 | ml | 124 | 519 | 0 | 29 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,5 | 64,875 | 0 | 3,625 | 3,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | Total 2 pessoas | | | | | | | | | Total 2 pessoas | | | | | | | | | |
| | | | | 520,525 | | | | | | | | | 2177,872 | | | | | | | | | |
| | | | | 98,772 | | | | | | | | | 82,997 | | | | | | | | | |
| | | | | 62,4775 | | | | | | | | | 62,4775 | | | | | | | | | |
| | | | | 12,855 | | | | | | | | | 12,855 | | | | | | | | | |
| | | | | 2,5955 | | | | | | | | | 2,5955 | | | | | | | | | |
| | | | | 9,695 | | | | | | | | | 9,695 | | | | | | | | | |
| | | | | 10,2554 | | | | | | | | | 10,2554 | | | | | | | | | |
| | | | | 1 pessoa | | | | | | | | | 1 pessoa | | | | | | | | | |
| | | | | 260,625 | | | | | | | | | 1088,936 | | | | | | | | | |
| | | | | 49,386 | | | | | | | | | 41,4985 | | | | | | | | | |
| | | | | 31,23875 | | | | | | | | | 31,23875 | | | | | | | | | |
| | | | | 6,4275 | | | | | | | | | 6,4275 | | | | | | | | | |
| | | | | 1,29775 | | | | | | | | | 1,29775 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,8475 | | | | | | | | | 4,8475 | | | | | | | | | |
| | | | | 5,1277 | | | | | | | | | 5,1277 | | | | | | | | | |

Alergénios:
 Ostra - molusco
 Óleo de sésamo - Sementes de sésamo
 Sementes de sésamo
 Molho de soja - soja, glúten, dióxido de enxofre e sulfitos
 Vinagre de arroz - glúten, dióxido de enxofre e sulfitos

As quantidades de ingredientes usadas servem 4 doses.



Controlo de Custos

PRATO PRINCIPAL

| Produto /Matéria Prima | Unidade | Capitação | (-)% Desperdício | (-)% perda prod. | Custo Unitário | Custo Total | Observações/ Alergénios |
|------------------------|---------|-----------|-----------------------------|------------------|----------------|-------------|-------------------------|
| Cavala | Kg | 0,560 | Utilizamos Filete de Cavala | | 7,00 € | 3,92 € | |
| Batata Doce | Kg | 0,500 | | | 1,50 € | 0,75 € | |
| Cenoura | Kg | 0,100 | | | 1,98 € | 0,20 € | |
| Cebola Roxa | Kg | 0,050 | | | 2,49 € | 0,50 € | |
| Coentros | Kg | 0,200 | | | 19,80 € | 4,00 € | |
| Batata Branca | Kg | 0,200 | | | 2,25 € | 0,03 € | |
| Chantana | Kg | 0,010 | | | 1 € | 0,10 € | |
| Cebola | Kg | 0,030 | | | 1 € | 0,30 € | |
| Alho | KG | 0,020 | | | 4,47 € | 0,09 € | |
| Azeite | L | 0,050 | | | 11,27 € | 0,56 € | |
| Sal | Kg | 0,036 | | | 1,79 € | 0,06 € | |
| Pimenta | Kg | 0,004 | | | 17,80 € | 0,07 € | |
| vinagre | L | 0,100 | | | 2,85 € | 0,29 € | |
| Manteiga | Kg | 0,050 | | | 10,36 € | 0,52 € | |
| Louro | UNI | 1,000 | | | 5,61 € | 0,02 € | |
| Tomilho | Kg | 0,010 | | | 49 € | 0,49 € | |
| açucar | Kg | 0,050 | | | 1,49 € | 0,07 € | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Total para 4 pessoas | | | | | | 11,92 € | |

| | | | | | |
|------|--|----------------------|-------|----------------------|------|
| Nome | Cavala Braseada com Espuma de Coentros, Batata Doce, Pickles de Cebola Roxa E Cenoura Algarvia | Custo total | 11.92 | Custo para 2 pessoas | 5.96 |
| | | Nº de porções | 4 | 2 | |
| | | Custo por porção | 2.98 | 2.98 | |
| | | Preço de venda NET | | | |
| | | Preço de venda c/IVA | | | |
| | | Marg. Contrib Porç | | | |



RESULTADO FINAL



Mousse de Alfarroba com Esponja de Amêndoa e Laranja Confitada

A **alfarroba**, também conhecida como “**Ouro do Algarve**”, é uma vagem proveniente da árvore *Ceratonia siliqua*, muito presente no sul de Portugal, especialmente na região do **Algarve**.

Além disso, as fibras presentes na **alfarroba** ajudam a proporcionar sensação de saciedade, o que pode auxiliar no controle do peso e na prevenção da obesidade.

O amendoal algarvio é explorado de forma livre, não existindo o pomar único de amendoeiras. O pomar de amendoeira é, no geral, constituído por árvores dispersas e consociadas com alfarrobeira, figueira e oliveira, em regime de sequeiro

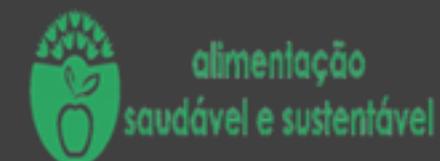


A enxertia, que é feita em amendoeira amarga, tem de ser feita muito alta e com eliminação dos ramos inferiores à enxertia. O tempo útil de vida da árvore chega a atingir os cinquenta anos. A colheita da amêndoa decorre nos meses de julho e agosto

A laranja é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, vitamina C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a **reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunitário**



| Ingredientes | Component e Alergénio | Quantidades | Unid. Medida |
|-----------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|
| Mousse de Alfarroba | | | |
| Aquafava | Não | 0,800 | kg |
| Açúcar | Não | 0,003 | kg |
| Farinha de alfarroba | Não | 0,100 | kg |
| Goma xantana | Não | 0,005 | kg |
| Laranja confitada | | | |
| laranja | Não | 0,600 | kg |
| Açúcar | Não | 0,100 | kg |
| Esponja de Amêndoa | | | |
| Açúcar em pó | Não | 0,075 | kg |
| Farinha de amêndoa | Não | 0,050 | kg |
| Farinha sem gluten | Não | 0,050 | kg |
| Fermento | Não | 0,005 | kg |
| Ovo | Sim | 0,075 | kg |
| Pintura de Chocolate negro | | | |
| Chocolate negro 70% | Não | 0,200 | kg |
| Manteiga de cacau | Não | 0,200 | kg |
| Farinha de alfarroba | Não | 0,020 | kg |



CONFEÇÃO

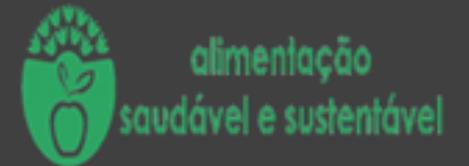
Vamos começar por bater a aquafaba com os restantes ingredientes, quando estiver uniforme transfira para um saco pasteleiro e coloque nos moldes.

Meta os mesmos no abatedor de temperatura até congelar.

Para a laranja confitada, começamos por retirar a casca sem a parte branca e cortamos em juliana bem fina, em seguida aproveitamos o sumo das laranjas e reservamos.

Numa panela com água a ferver vamos trazer as cascas e colocar no gelo, repetimos esse processo três vezes, retiramos a água da panela e adicionamos o sumo, o açúcar e as cascas. Deixamos ferver durante algum tempo até cozinhar as cascas.

Para a esponja de amêndoa vamos começar por misturar os secos (passados num peneiro)

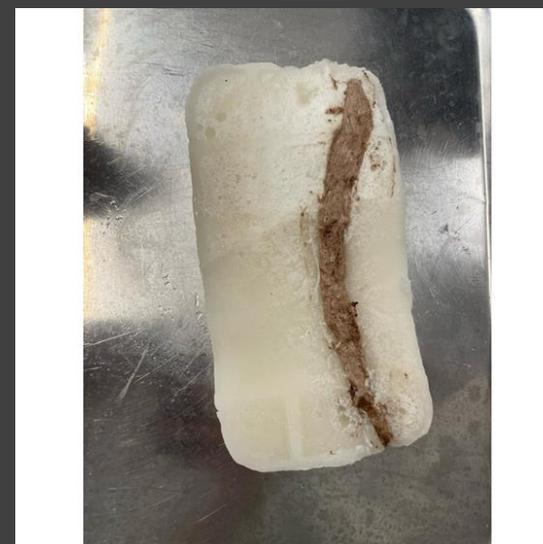


e os ovos, a seguir passamos o aparelho para um sifão e colocar duas ampolas, misture e coloque o conteúdo em copos de papel com um furo na base e leve ao micro-ondas por 45 segundos, retire e deixe de cabeça para baixo até arrefecer.

Para finalizar vamos passar as mousses congeladas na pintura de chocolate e pulverizamos com a farinha de alfarroba e empatar.



alimentação
saudável e sustentável

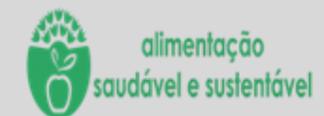


Controlo de Custos

SOBREMESA

| Produto /Matéria Prima | Unidade | Capitação | (-)% Desperdício | (-)% perda prod. | Custo Unitário | Custo Total | Observações/ Alergénios |
|--------------------------|---------|-----------|------------------|------------------|----------------|-------------|----------------------------|
| Ovo (Gemas + Claras) | Unidade | 1.5 | | | 0,21€ | 0.315€ | |
| Açúcar | Kg | 0,003 | | | 1,49€ | 0.005 | |
| Farinha de Alfarroba | Kg | 0,200 | | | 13.16 | 2.63€ | |
| Goma Xantana | Kg | 0.005 | | | 43.10€ | 0,21€ | |
| laranja | Kg | 0.600 | | | 1.00€ | 0.60€ | |
| Açúcar em pó | Kg | 0.075 | | | 3.34 | 0,04€ | |
| Farinha de Amêndoa | KG | 0,075 | | | 15.50€ | 1,16€ | |
| Açúcar | Kg | 0,012 | | | 1,49€ | 0,02€ | |
| Sal fino | Kg | 0,001 | | | 1€ | 0,01€ | |
| Farinha de Alfarroba | Kg | 0,100 | | | 1,69€ | 0,03€ | |
| Cacau | Kg | 0,005 | | | 9,52€ | 0,05€ | |
| Farinha sem glúten | Kg | 0,050 | | | 2,39€ | 0,11€ | |
| Chocolate negro 70%cacau | Kg | 0,200 | | | 20.77 | 4.15 | |
| Fermento | Kg | 0,005 | | | 1,49€ | 0,08€ | |
| Manteiga de Cacau | Kg | 0,200 | | | 3€ | 0,65€ | |
| Aquafaba | L | 0.080 | | | 0.0€ | 0,0€ | |
| Valor total | | | | | | 10.06€ | |

| Nome | Custo total | 10.06 | Custo para 2 pessoas |
|--|----------------------|-------|----------------------|
| Mousse de Alfarroba com Esponja de Amêndoa e Laranja Confitada | | | 5.03 |
| | Nº de porções | 4 | 2 |
| | Custo por porção | 2.51 | 2.51 |
| | Preço de venda NET | | |
| | Preço de venda c/IVA | | |
| | Marg. Contrib Porç | | |



SOBREMESA

| Ingredientes | Componente Alergénico | Quantidades | Unid. Medida | 100g (ml) de Produto Edível | | | | | | | | | 2 pessoas (2 doses) | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--|--------|----------|---------------------|----------|---------|-------------------|-------|------|--|----------|----------|---------------------|----------|---------|-------------------|-------|--------|---|
| | | | | Energia | | Proteína | Hidratos de Carbono | Açúcares | Lípidos | Lípidos Saturados | Fibra | Sat | Energia | | Proteína | Hidratos de Carbono | Açúcares | Lípidos | Lípidos Saturados | Fibra | Sal | |
| | | | | kcal | kJ | g | g | g | g | g | g | g | kcal | kJ | g | g | g | g | g | g | g | |
| Mousse de Alfarroba | | | | Impossível calcular - produto caseiro obtido por cozedura do grão apenas em água. Valores residuais de hidratos de carbono | | | | | | | | | Impossível calcular - produto caseiro obtido por cozedura do grão apenas em água. Valores residuais de hidratos de carbono | | | | | | | | | |
| Aquafaba | Não | 80 | g | Impossível calcular - produto caseiro obtido por cozedura do grão apenas em água. Valores residuais de hidratos de carbono | | | | | | | | | Impossível calcular - produto caseiro obtido por cozedura do grão apenas em água. Valores residuais de hidratos de carbono | | | | | | | | | |
| Açúcar | Não | 3 | g | 387 | 1619,2 | 0 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,805 | 24,288 | 0 | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Farinha de alfarroba | Sim | 100 | g | 460 | 1932 | 4,6 | 88,9 | 49,1 | 0,7 | 0,1 | 39,8 | 0 | 230 | 966 | 2,3 | 44,45 | 24,55 | 0,35 | 0,05 | 19,9 | 0 | |
| Goma xantana | Sim | 5 | g | 340 | 1422,6 | 6 | 80 | 0 | 0 | 0 | 80 | 0 | 8,5 | 35,565 | 0,15 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | |
| Laranja confitada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Laranja | Não | 600 | g | 47 | 196,6 | 1 | 12 | 9 | 0 | 47 | 0 | 2 | 0 | 141 | 589,8 | 3 | 36 | 27 | 0 | 0 | 6 | 0 |
| Açúcar | Não | 100 | g | 387 | 1619,2 | 0 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 193,5 | 809,6 | 0 | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Bolo esponja de amêndoa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Açúcar em pó | Não | 75 | g | 400 | 1700 | 0 | 100 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 150 | 637,5 | 0 | 37,5 | 36,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0375 | |
| Farinha de amêndoa | Sim | 50 | g | 579 | 2423 | 21,2 | 7,1 | 4,4 | 52,5 | 3,8 | 12,5 | | 144,75 | 605,75 | 5,3 | 1,775 | 1,1 | 13,125 | 0,95 | 3,125 | 0 | |
| Farinha sem glúten | Não | 50 | g | 357 | 1516 | 0,6 | 87,9 | 3,5 | 0,3 | 0,1 | 6,2 | 0,1 | 89,25 | 379 | 0,15 | 21,975 | 0,875 | 0,075 | 0,025 | 1,55 | 0,025 | |
| Fermento | Não | 5 | g | 125 | 529 | 0,4 | 30,3 | | 0,2 | | | 37,9 | 3,125 | 13,225 | 0,01 | 0,7575 | 0 | 0,005 | 0 | 0 | 0,9475 | |
| Ovo | Sim | 75 | g | 97,5 | 407,9 | 8,31 | 0,51 | 0,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 36,5625 | 152,9625 | 3,11625 | 0,19125 | 0,19125 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Pintura de chocolate negro | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Chocolate negro 70% | Não | 200 | g | 542,7 | 2270,7 | 8,1 | 31,5 | 26,1 | 42,7 | 25,9 | 11,6 | 0 | 542,7 | 2270,7 | 8,1 | 31,5 | 26,1 | 42,7 | 25,9 | 11,6 | 0 | |
| Manteiga de cacau | Não | 200 | g | 560 | 2344 | 11,2 | 6,8 | 0 | 52 | 19,6 | 6,8 | 0 | 560 | 2344 | 11,2 | 6,8 | 0 | 52 | 19,6 | 6,8 | 0 | |
| Farinha de alfarroba | Não | 20 | g | 460 | 1932 | 4,6 | 88,9 | 49,1 | 0,7 | 0,1 | 39,8 | 0 | 46 | 193,2 | 0,46 | 8,89 | 4,91 | 0,07 | 0,01 | 3,98 | 0 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|---------|----------|
| Total 2 pessoas | 1591,1925 | 9021,5905 | 33,78625 | 172,98625 | 172,97625 | 108,262 | 46,535 | 54,955 | 0,15725 |
| 1 pessoa | 795,59625 | 4510,79525 | 16,893125 | 86,493125 | 86,488125 | 54,131 | 23,2675 | 27,4775 | 0,078625 |

Alergénios: Farinha de alfarroba - pode conter vestígios de **glúten, soja, sésamo e frutos de casca rija**

Goma xantana - pode conter vestígios de **glúten e frutos de casca rija**

Farinha de amêndoa - **frutos de casca rija**

Ovo - **ovo**

Os valores nutricionais obtidos para a sobremesa apresentam uma margem de erro associada às caldas onde os ingredientes são mergulhados.

As quantidades de ingredientes usadas servem 4 doses.





RESULTADO FINAL





ENTRADA

Ceviche ostras, gel de citrinos de Silves, salada de Sunomono(pepino), cebola roxa e poejo.

PRATO PRINCIPAL

Cavalla braseada com espuma de coentros, batata doce, pickle de Cebola roxa e cenoura algarvia.

SOBREMESA

Mousse de Alfarroba com Esponja de Amêndoa e Laranja Confitada



alimentação
saudável e sustentável



CUSTO TOTAL DA ECO- EMENTA

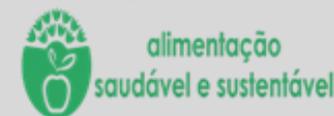
| | Custo da Receita (4 pessoas) | Custo por 2 Pessoa | Custo por Pessoa |
|-----------------|------------------------------|--------------------|------------------|
| Entrada | 13.48€ | 6.74€ | 3.37€ |
| Prato Principal | 11-92€ | 5.96€ | 2.98€ |
| Sobremesa | 10.06€ | 5.03€ | 2.51€ |
| | | | |
| Custo total | 35.46€ | 17.73€ | 8.87€ |



alimentação
saudável e sustentável



- ❖ A Sustentabilidade dá-nos a possibilidade de uma alimentação saudável retirando da natureza somente o necessário, podendo sempre repor na medida certa.
- ❖ Dá-nos imenso prazer poder degustar uma refeição com produtos que não resultam de uma indústria alimentar cada vez mais “plastificada”.
- ❖ Respeitar cada ciclo do produto, comendo aquilo que é da época e da região, não contribuindo para o aumento da pegada carbónica e não comprometendo o futuro das próximas gerações!
- ❖ Participar neste projeto foi deveras enriquecedor, contribuindo para um maior conhecimento da Dieta Mediterrânica e dos seus princípios!



- ❖ Sejam todos agentes da mudança!
- ❖ Somos herdeiros de uma grande cultura, vamos cada vez mais por em prática essa grande herança! Que no futuro a **Dieta Mediterrânica seja a nossa primeira escolha!**





OBRIGADA



alimentação
saudável e sustentável

