



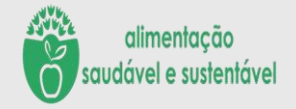
# **ECO- EMENTA**

## **24-25**

### **Dieta**

### **Mediterrânica**

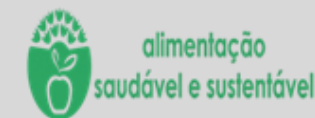
“Saber  
AMAR  
a  
Terra”



**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.

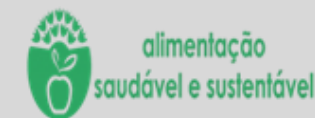


## Sustentabilidade à mesa: o impacto da Dieta Mediterrânica

**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,...).

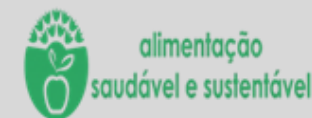
**Produtos hortícolas em abundância,** de diferentes cores e texturas, ao almoço e ao jantar, na sopa e no prato, para garantir o aporte diário de fibra, de vitaminas, de minerais e de substâncias antioxidantes.

**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.

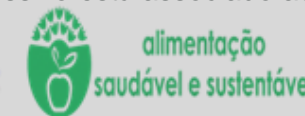
**8. Modere o consumo de vinho e/ou cerveja e faça-o apenas às refeições principais (1 copo pequeno, por dia, para as mulheres e 2 copos pequenos, por dia para os homens).** Evite o consumo de bebidas destiladas como aguardentes, licores e whisky, pois possuem um elevado teor alcoólico.

### **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.

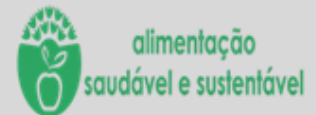
Presenciaram a saborosa laranja Algarvia, a Batata Doce de Algarve, a Alfarroba, a Amêndoa Algarvia e a famosa Cavala.

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 auxilio 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.





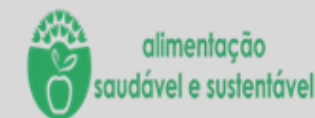


# Controlo de Custos

## 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***



## ***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



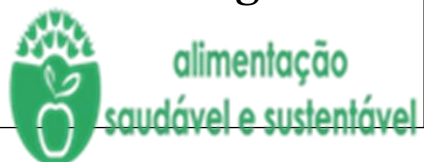
<b>N.º PAX</b>		
<b>4</b>		
<b>GÉNEROS</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNID.</b>
Cavala	0,560	Filetes
Batata Doce	0,500	kg
Cenoura	0,100	kg
Cebola Roxa	0,050	kg
Coentros	0,200	kg
Batata Branca	0,200	kg
Chantana	0,010	kg
Cebola	0,030	kg
Alho	0,020	kg
Azeite	0,050	lt
Sal	q.b	
Pimenta	q.b	
vinagre	0,100	lt
Manteiga	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.







# 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			



alimentação  
saudável e sustentável



# ***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



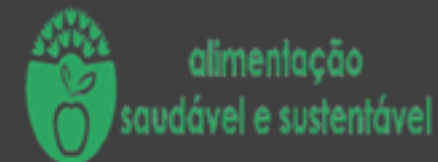
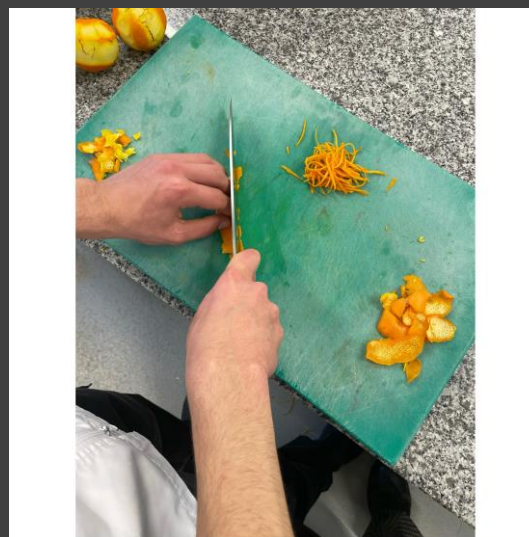


A enxertia, que é feita em amendoeira amarga, tem de ser feita muito alta e com eliminação dos ramos inferiores à enxertia. O tempo útil de vida da árvore chega a atingir os cinquenta anos. A colheita da amêndoa decorre nos meses de julho e agosto

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
<b>Mousse de Alfarroba</b>			
Aquafava	Não	0,800	kg
Açúcar	Não	0,003	kg
Farinha de alfarroba	Não	0,100	kg
Goma xantana	Não	0,005	kg
<b>Laranja confitada</b>			
laranja	Não	0,600	kg
Açúcar	Não	0,100	kg
<b>Esponja de Amêndoa</b>			
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
<b>Pintura de Chocolate negro</b>			
Chocolate negro 70%	Não	0,200	kg
Manteiga de cacau	Não	0,200	kg
Farinha de alfarroba	Não	0,020	kg





## CONFEÇÃO

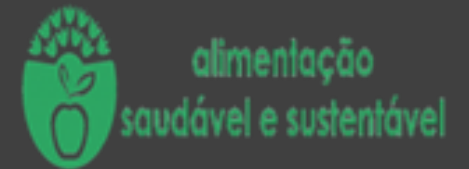
Vamos começar por bater a aquafaba com os restantes ingredientes, quando estiver uniforme transfira para um saco pasteleiro e coloque nos moldes.

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)



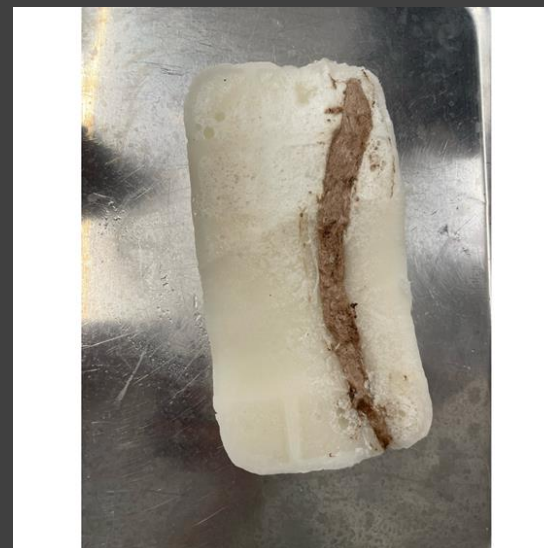
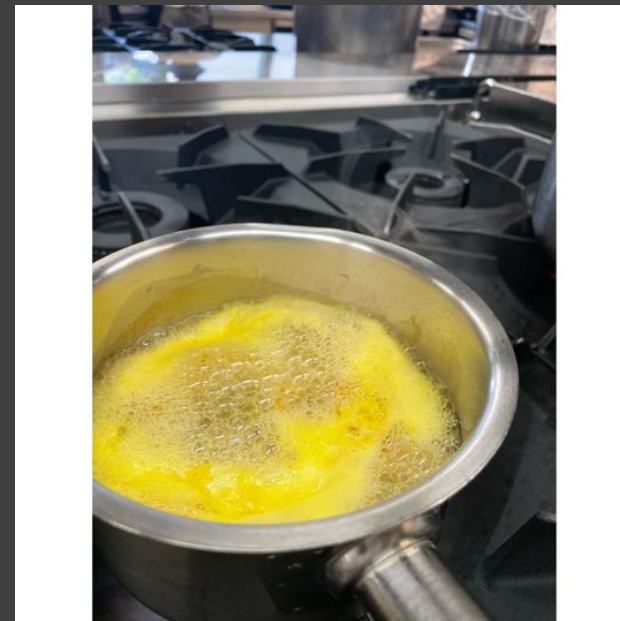


e os ovos, a seguir passamos o aparelho para um sifão e colocar duas ampolas, misture e coloque o conteúdo em copos de papel com um furo na base e leve ao micro-ondas por 45 segundos, retire e deixe de cabeça para baixo até arrefecer.

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



alimentação  
saudável e sustentável



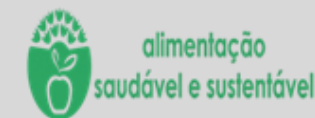
# Controlo de Custos

## 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	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
<b>Mousse de Alfarroba</b>				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
<b>Laranja confitada</b>																					
Laranja	Não	600	g	47	196,6	1	12	9	0	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
<b>Bolo esponja de amêndoa</b>																					
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
<b>Pintura de chocolate negro</b>																					
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**

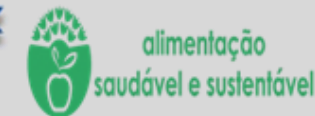
Goma xantana - pode conter vestígios de **glúten e frutos de casca rija**

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***

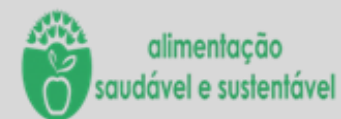


alimentação  
saudável e sustentável

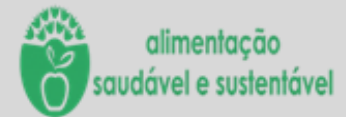


## CUSTO TOTAL DA ECO- EMENTA

	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€

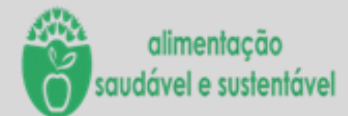


- ❖ A Sustentabilidade dá-nos a possibilidade de uma alimentação saudável retirando da natureza somente o necessário, podendo sempre repor na medida certa.
- ❖ Dá-nos imenso prazer poder degustar uma refeição com produtos que não resultam de uma indústria alimentar cada vez mais “plastificada”.
- ❖ Respeitar 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

