

## **Ementa Eco-Escolas**

### **Entrada**

Sopa de Abóbora assada no forno em Azeite extra virgem, Ervas aromáticas, Grão-de-Bico e Sementes tostadas



### **Prato Principal**

Filetes de Cavala, Escabeche da Serra do Caldeirão, Grelos braseados com Feijão Careto e Batata-doce de Aljezur



### **Sobremesa**

Pera Rocha cozida em Sumo de Laranja e Canela, Iogurte Natural, Crumble de Aveia e Alfarroba



# MEMÓRIA DESCRITIVA

## Eco-Ementas Mediterrânicas

**Escalão C – CEF | Estação Outono–Inverno**

### **1. Enquadramento do trabalho**

A presente ementa foi desenvolvida no âmbito do concurso Eco-Escolas, tendo como base os princípios da Dieta Mediterrânica, reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

O trabalho foi concebido especificamente para a estação outono–inverno, valorizando produtos característicos deste período do ano, métodos de confeção adequados ao clima mais frio e hábitos alimentares tradicionais associados a refeições quentes, reconfortantes e nutricionalmente equilibradas.

A proposta visa promover uma alimentação saudável e equilibrada, sustentável do ponto de vista ambiental exequível em contexto de cantina escolar baseada em produtos locais sazonais e pedagogicamente adequada aos alunos do ensino CEF.

### **2. Aspetos da Dieta Mediterrânica considerados**

Na elaboração da ementa foram considerados os seguintes princípios fundamentais da Dieta Mediterrânica:

- Predominância de alimentos de origem vegetal;
- Utilização do azeite virgem extra como principal gordura alimentar;
- Consumo regular de peixe, com preferência por peixe azul;
- Integração de leguminosas como fonte proteica complementar;
- Consumo moderado de produtos de origem animal;
- Valorização de produtos locais, sazonais e pouco processados;
- Preferência por fruta como sobremesa habitual;
- Métodos de confeção simples e saudáveis (assar, brasear, cozer);
- Redução do consumo de açúcares adicionados e sal;
- Valorização da dimensão cultural, territorial e social da alimentação.

### **3. Enquadramento sazonal da ementa (Outono–Inverno)**

A ementa foi planeada para responder às necessidades nutricionais e culturais da estação outono–inverno, caracterizada por um maior consumo de pratos quentes, utilização de hortícolas de inverno, valorização de leguminosas secas e alimentos de despensa, com recurso a técnicas culinárias tradicionais associadas ao tempo frio.

## **4. Descrição e justificação da ementa**

### **Entrada**

#### **Sopa de Abóbora assada no forno em Azeite virgem extra, Ervas aromáticas, Grão-de-Bico e Sementes tostadas**

A abóbora, legume típico do outono e inverno, é assada no forno para intensificar o sabor natural e reduzir a necessidade de sal. A textura cremosa da sopa é obtida exclusivamente através da trituração do legume e do grão-de-bico, sem adição de natas, respeitando os princípios da Dieta Mediterrânica.

O grão-de-bico contribui com proteína vegetal e fibra, enquanto as sementes tostadas promovem o aproveitamento integral do alimento, reforçando a componente sustentável da preparação.

### **Prato Principal**

#### **Filetes de Cavala em Escabeche da Serra do Caldeirão, Grelos braseados com Feijão Careto e Batata-doce de Aljezur**

A cavala, peixe azul abundante e acessível, é adequada ao consumo regular na estação fria, sendo rica em ácidos gordos ómega-3.

O escabeche, técnica tradicional mediterrânica, valoriza o património gastronómico regional e contribui para a conservação e intensificação dos sabores.

Os grelos, hortícola tipicamente invernal, e o feijão careto reforçam a presença de alimentos de origem vegetal e introduzem leguminosas como complemento proteico.

A técnica de brasear consiste numa cozedura lenta em recipiente tapado, com reduzida adição de gordura e líquido, permitindo preservar o sabor natural dos alimentos, a sua textura e o valor nutricional, em conformidade com os princípios da Dieta Mediterrânica.

A batata-doce de Aljezur foi escolhida como acompanhamento, valorizando um produto regional de elevada qualidade nutricional, adequado à estação outono-inverno. A sua utilização contribui para um maior teor de fibra, vitaminas e antioxidantes, reforçando o equilíbrio nutricional da refeição.

### **Sobremesa**

#### **Pera Rocha cozida em Sumo de Laranja e Canela, Iogurte Natural, Crumble de Aveia e Alfarroba**

A sobremesa baseia-se na Pera Rocha, fruta colhida no outono e tradicionalmente conservada para consumo no inverno.

A cozedura em sumo de laranja e canela dispensa a adição de açúcares refinados, respeitando os princípios de uma alimentação saudável.

O iogurte natural é utilizado de forma moderada, enquanto o crumble de aveia e alfarroba valoriza ingredientes tradicionais portugueses, reforçando a identidade regional e a sustentabilidade da preparação.

## **5. Conclusões Nutricionais**

A análise nutricional da ementa demonstra que a refeição apresenta um equilíbrio adequado entre energia, proteínas, hidratos de carbono e lípidos, privilegiando fontes de gordura insaturada e um elevado teor de fibra alimentar.

A integração de peixe azul, leguminosas, hortícolas e fruta da época permite cumprir os princípios da Dieta Mediterrânica, assegurando uma refeição completa, saciante e nutricionalmente adequada para a população escolar, sem recurso a produtos ultraprocessados ou açúcares adicionados.

## **6. Sustentabilidade e exequibilidade**

Os pratos foram pensados para produção em escala em cantina escolar através da utilização de ingredientes acessíveis e disponíveis localmente, assim como da aplicação de técnicas culinárias simples, tendo em vista a redução do desperdício alimentar.

A escolha de cavala, leguminosas secas, hortícolas de inverno e fruta nacional contribui para a diminuição da pegada ecológica da refeição. A ementa apresenta um custo estimado de aproximadamente 4,00 € por pessoa, considerando preços médios praticados em superfícies comerciais nacionais.

## **7. Conclusão**

Esta ementa de outono–inverno constitui uma aplicação prática e consciente da Dieta Mediterrânica em contexto escolar, promovendo hábitos alimentares saudáveis, sustentáveis e culturalmente enraizados.

O trabalho demonstra que é possível conciliar tradição, sazonalidade, equilíbrio nutricional e sustentabilidade, formando jovens mais informados e responsáveis nas suas escolhas alimentares.

# Sopa de Abóbora Assada no Forno

*Azeite extra virgem, ervas aromáticas, grão-de-bico e sementes tostada*

## Receita para 4 pessoas

### Ingredientes

#### Base da sopa

- 800 g de abóbora (de preferência abóbora-manteiga ou abóbora-menina), descascada e cortada em cubos
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 ramo pequeno de tomilho fresco
- 1 ramo pequeno de alecrim
- 750 ml a 1 L de água quente ou caldo vegetal caseiro
- 3 a 4 colheres de sopa de azeite extra virgem
- Sal marinho q.b.
- Pimenta-preta moída na hora q.b.

#### Guarnição

- 120 g de grão-de-bico cozido (escorrido)
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de chá de pimentão-doce ou cominhos (opcional)
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- Ervas aromáticas frescas picadas (salsa ou coentros, q.b.)

### Preparação

#### 1. Assar a abóbora

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Dispor a abóbora, a cebola cortada em quartos, a cebola descascada cortada em quartos e os dentes de alho esmagados num tabuleiro.
3. Temperar com azeite, sal, pimenta e as ervas aromáticas.
4. Assar durante 30 a 40 minutos, até a abóbora ficar bem macia e ligeiramente caramelizada, sem escurecer em excesso. *(Este passo é fundamental para desenvolver doçura natural e profundidade de sabor, dispensando gorduras lácteas).*
5. Adicionar a água no tabuleiro e deixar cozinhar no forno mais 20 minutos.

## 2. Triturar e ajustar textura

1. Retirar as ervas e reservar parte do caldo.
2. Colocar todos os legumes num tacho ou copo de triturador.
3. Triturar até obter um creme liso e aveludado.
4. Ajustar a textura com mais líquido, se necessário — a sopa deve ficar cremosa, mas fluida, não espessa.
5. Retificar sal e pimenta e aquecer suavemente, sem ferver.

## 3. Preparar o grão-de-bico e as sementes

1. Saltear o grão-de-bico numa frigideira com azeite e especiarias durante 5–7 minutos, até ligeiramente dourado.
2. Numa frigideira seca, tostar as sementes até libertarem aroma.

## Empratamento

1. Servir a sopa quente em prato fundo ou taça de cerâmica mate.
2. Dispor o grão-de-bico ao centro.
3. Polvilhar com as sementes tostadas.
4. Finalizar com ervas frescas e um fio de azeite extra virgem cru.

## Declaração Nutricional - Valores médios estimados.

Nutriente	Por dose (250 g)	Por 100 g
<b>Energia</b>	<b>270 kcal / 1131 kJ</b>	<b>108 kcal / 452 kJ</b>
<b>Lípidos</b>	19,9 g	8,0 g
└ dos quais saturados	2,9 g	1,2 g
<b>Hidratos de carbono</b>	16,2 g	6,5 g
└ dos quais açúcares	4,5 g	1,8 g
<b>Fibra alimentar</b>	4,9 g	2,0 g
<b>Proteínas</b>	5,3 g	2,1 g
<b>Sal</b>	0,06 g*	0,02 g*

\* Valor de sal sem contabilizar o sal adicionado durante a confeção.

\*\* Alergénios: Sementes de abóbora; Sementes de girassol.

\*\*\* Apta para celíacos

\*\*\*\* Apta para intolerantes à lactose e ao leite

## **Filetes de Cavala em Escabeche da Serra do Caldeirão**

Grelos braseados com Feijão Careto e Batata-doce de Aljezur

### **Receita para 4 pessoas**

#### **Ingredientes**

##### **Cavala em escabeche**

- 4 cavalas médias (250–300 g/unid.), limpas e filetes retirados
- 1 cebola grande, cortada em meia-lua fina
- 2 dentes de alho, laminados
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de pimentão-doce
- 100 ml de vinagre de vinho (ou vinagre de sidra)
- 120 ml de azeite virgem extra
- 80 ml de vinho branco
- Sal marinho q.b.
- Pimenta-preta moída na hora q.b.

##### **Grelos braseados com feijão careto**

- 300 g de grelos frescos, limpos
- 200 g de feijão careto cozido (bem escorrido)
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- Sal q.b.
- Água quente q.b.

##### **Batata-doce de Aljezur**

- 600 g de batata-doce com casca, bem lavada
- Sal grosso q.b.
- Azeite virgem extra q.b.

#### **Modo de Preparação**

##### **Batata-doce de Aljezur**

1. Assar as batatas com casca, sobre sal grosso.
2. Depois de assadas tirar a casca e cortar grosseiramente.
3. Temperar com um fio de azeite virgem extra e reservar quente.

##### **Grelos braseados com feijão careto**

1. Escaldar os grelos em água a ferver com sal durante 2–3 minutos.
2. Arrefecer em água fria, escorrer e reservar.
3. Num sauté, aquecer o azeite e saltear o alho brevemente.
4. Juntar os grelos, envolver e adicionar um pouco de água quente.

5. Tapar e deixar brasear 5–7 minutos.
6. Acrescentar o feijão careto, envolver e ajustar temperos.

### **Escabeche da Serra do Caldeirão**

1. Num tacho largo, aquecer o azeite.
2. Refogar a cebola lentamente até ficar macia (sem ganhar cor).
3. Juntar o alho, louro e pimentão-doce.
4. Regar com o vinho branco e deixar evaporar ligeiramente.
5. Adicionar o vinagre, temperar com sal e pimenta e cozinhar 5 minutos.
6. Retirar do lume e reservar morno.

### **Filetes de cavala**

1. Temperar os filetes com sal e pimenta.
2. Brasear rapidamente numa frigideira antiaderente bem quente, lado da pele primeiro, com um fio de azeite.
3. Cozinhar 1–2 minutos por lado, apenas até ficarem suculentos.
4. Retirar do lume.

### **Empratamento**

1. Colocar ao centro do prato a esmagada rústica de batata.
2. Dispor os grelos com feijão careto sobre a batata.
3. Cruzar dois filetes de cavala por cima da guarnição.
4. Moldar uma *quenelle* de escabeche e colocar sobre os filetes.
5. Finalizar com um fio de azeite cru, deixando escorrer ligeiramente no prato.

### **Declaração Nutricional** - Valores médios estimados.

<b>Nutriente</b>	<b>Por dose (430 g)</b>	<b>Por 100 g</b>
<b>Energia</b>	<b>504 kcal / 2110 kJ</b>	<b>117 kcal / 490 kJ</b>
<b>Lípidos</b>	20,3 g	4,7 g
└ dos quais saturados	4,3 g	1,0 g
<b>Hidratos de carbono</b>	48,1 g	11,2 g
└ dos quais açúcares	12,1 g	2,8 g
<b>Fibra alimentar</b>	10,7 g	2,5 g
<b>Proteínas</b>	34,0 g	7,9 g
<b>Sal</b> (estimado)*	0,41 g	0,10 g

\* Valor de sal resultante do sódio naturalmente presente nos alimentos e do tempero aplicado.

\*\* Alergénios: Peixe.

\*\*\* Apto para celíacos

\*\*\*\* Apto para intolerantes à lactose e ao leite



# Pera Rocha cozida em Sumo de Laranja e Canela

Iogurte Natural, Crumble de Aveia e Alfarroba

## Receita para 4 pessoas

### Ingredientes

#### Pera cozida

- 4 peras Rocha médias (150 g/unid.)
- 200 ml de sumo de laranja natural (acabado de espremer)
- 1 pau de canela
- Casca fina de ½ laranja (sem parte branca)

#### Iogurte

- 200 g de iogurte natural (sem açúcar)

#### Crumble de aveia e alfarroba

- 60 g de flocos de aveia
- 20 g de mel
- 20 g de farinha de alfarroba
- 20 g de azeite virgem extra
- 1 pitada de canela em pó

### Modo de Preparação

#### Preparar a pera cozida

1. Lavar, descascar as peras no sentido do pedúnculo para a base, que deve ser aparada para a pera ficar em pé.
2. Colocar as peras num tacho largo, adicionar o sumo de laranja, a canela em pau e a casca de laranja.
3. Levar a lume brando, tapado, durante 15–20 minutos, até a fruta ficar macia, mas sem se desfazer.
4. Retirar as peras e reduzir ligeiramente o líquido de cozedura, se necessário, até obter um caldo aromático leve (não xarope).
5. Reservar as peras no líquido até ao momento de servir.

### Preparar o crumble

1. Misturar a aveia com a farinha de alfarroba, mel e a canela.
2. Juntar o azeite e envolver com as pontas dos dedos até obter uma textura granulada.
3. Espalhar num tabuleiro forrado com papel vegetal.
4. Levar ao forno a 170 °C durante 10–12 minutos, mexendo a meio, até ficar ligeiramente dourado.
5. Retirar e deixar arrefecer.

### Preparar o iogurte

- Manter o iogurte natural refrigerado até ao momento do empratamento.

### Empratamento

1. Colocar as peras mornas no centro do prato ou taça.
2. Dispor uma colher de iogurte natural ao lado ou por cima da fruta.
3. Polvilhar com o crumble de aveia e alfarroba.
4. Regar ligeiramente com o caldo de cozedura da laranja.

### Declaração Nutricional - Valores médios estimados.

Nutriente	Por dose (230 g)	Por 100 g
<b>Energia</b>	<b>255 kcal / 1067 kJ</b>	<b>111 kcal / 464 kJ</b>
<b>Lípidos</b>	10,2 g	4,4 g
└ dos quais saturados	2,1 g	0,9 g
<b>Hidratos de carbono</b>	35,1 g	15,3 g
└ dos quais açúcares	21,4 g	9,3 g
<b>Fibra alimentar</b>	6,4 g	2,8 g
<b>Proteínas</b>	6,1 g	2,7 g
<b>Sal</b>	0,09 g	0,04 g

**\*\* Alergénios:** Leite, Lactose, Glúten.

**\*\*\* Não apto para celíacos**

**\*\*\*\* Não apto para intolerantes à lactose e ao leite**

*Possíveis adaptações:*

- Substituir iogurte por iogurte vegetal (ex.: soja ou coco)
- Utilizar aveia certificada sem glúten ou substituir por flocos de milho/arroz

“Os alergénios presentes nas receitas foram devidamente identificados de acordo com o Regulamento (UE) n.º 1169/2011, sendo propostas alternativas sempre que necessário para responder a intolerâncias alimentares.”