



CARPENT TUA POMMA NEPOTES

REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÉNCIA  
E INOVAÇÃO

DGEstE  
Direção-Geral dos  
Estabelecimentos Escolares  
DSR Lisboa e Vale do Tejo

Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes (404329)



# Menu

## Entrada



**Carpaccio de abóbora com codorniz  
grelhada e molho escabeche**

## Prato Principal

**Sável Frito com Migas de Legumes e  
creme de Beterraba**

## Sobremesa

**Gelado de poejo e tangerina em tigelada  
de Abrantes com telha de amêndoa**



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.





		REPÚBLICA PORTUGUESA	EDUCAÇÃO, CIÉNCIA E INOVAÇÃO	
<b>Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes</b>				
<b>Ficha Técnica</b>	REGISTO DA QUALIDADE	Código:		
		Revisão: 00		
<b>Nome do Prato:</b>	<b>Carpaccio de abóbora com codorniz grelhada e molho escabeche</b>			
<b>Nº Doses</b>	<b>4</b>			
<b>Aplicação:</b>	Ementa Eco-Cozinhheiros			
<b>Grupo de Iguarias:</b>	Entrada			
<b>Elaborado e controlado por:</b>	EPDRA - Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria			
<b>Data:</b>	Jan/26			
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>Preço unidade</b>	<b>Preço total</b>
<b>Codorniz e molho escabeche:</b>				
Codorniz	4,000	UN	1,20 €	4,80 €
Sal	0,005	Kg	0,32 €	0,00 €
Pimenta	0,002	Kg	20,00 €	0,04 €
Azeite	0,080	LT	6,00 €	0,48 €
Cebola	0,200	Kg	1,20 €	0,24 €
Alho	0,015	Kg	3,00 €	0,05 €
Vinagre de maçã	0,050	LT	2,00 €	0,10 €
Paprika fumada	0,003	Kg	25,00 €	0,08 €
Salsa	0,005	Kg	7,00 €	0,04 €
<b>Carpaccio de abóbora:</b>				
Abóbora manteiga	0,400	Kg	1,20 €	0,48 €
Sal	0,004	Kg	0,32 €	0,00 €
Pimenta	0,002	Kg	20,00 €	0,04 €
Vinagre de maçã	0,030	LT	2,00 €	0,06 €
Limão	0,100	Kg	2,00 €	0,20 €
Laranja	0,100	Kg	1,50 €	0,15 €
Azeite	0,060	LT	20,00 €	1,20 €
<b>Sub Total</b>	<b>6,75 €</b>			
<b>Preço Custo Total</b>	<b>6,748 €</b>	<b>Preço Dose</b>	<b>1,687 €</b>	
<b>Preço de Venda Final S/Iva</b>	<b>6,50 €</b>	<b>Food Cost S/Iva %</b>	<b>25,94%</b>	
<b>Preço de Venda Final C/Iva</b>	<b>8,00 €</b>			
<b>Margem Contribuição</b>	<b>4,82 €</b>			



Informação Nutricional		Por dose	Por 4 doses
Kcal		<b>495 kcal</b>	<b>1980 kcal</b>
Proteínas		<b>30,5g</b>	<b>122g</b>
Lípidos		<b>35,5g</b>	<b>142g</b>
Hidratos de Carbono		<b>15,5g</b>	<b>62g</b>
Fibras		<b>4g</b>	<b>16g</b>
Sal		<b>1,28g</b>	<b>5,1g</b>

Preparação:	Foto:
<p>1 - Descascar a abóbora e cortar lâminas muito finas com mandolina. Dispor as lâminas num tabuleiro. Temperar com azeite, vinagre de maçã, sumo de limão, raspa de laranja, flor de sal e pimenta. Deixar marinar 30 minutos para amaciar ligeiramente.</p> <p>2 - Preparar o molho escabeche. Aquecer o azeite em lume brando. Juntar alho laminado, cebola em meias luas, louro e pimenta preta. Suar sem deixar ganhar cor — apenas amaciar. Juntar o vinagre de maçã, deixar ferver 1 minuto e desligar. Adicionar paprika e salsa picada. Deixar arrefecer ligeiramente antes de empratar.</p> <p>3 - Preparar a codorniz grelhada. Abrir a codorniz ao meio e retirar os peitos e as pernas. Temperar com sal, pimenta e um fio leve de azeite. Grelhar em chapa quente, iniciando pelo lado da pele. Grelhar até dourar, mantendo suculência.</p> <p>4 - Dispor as fatias de abóbora no prato, por cima os peitos e as pernas de codorniz finalizando com o molho escabeche.</p>	



**Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes**

<b>Ficha Técnica</b>	REGISTO DA QUALIDADE	Código:
		Revisão: 00

<b>Nome do Prato:</b>	Sável Frito com Migas de Legumes e Creme de Beterraba
<b>Nº Doses</b>	4
<b>Aplicação:</b>	Ementa Eco-Cozinheiros
<b>Grupo de Iguarias:</b>	Prato Principal
<b>Elaborado e controlado por:</b>	EPDRA - Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria
<b>Data:</b>	Jan/26

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço unidade	Preço total
<b>Migas de legumes:</b>				
Broa de milho	0,125	kg	8,50 €	1,06 €
Brócolos	0,150	kg	2,50 €	0,38 €
Espinafres	0,150	kg	3,00 €	0,45 €
Alho	0,005	kg	3,00 €	0,02 €
Tomate seco	0,040	kg	20,00 €	0,80 €
Sal	0,008	kg	0,30 €	0,00 €
Pimenta	0,006	kg	20,00 €	0,12 €
Azeite	0,050	Lt	6,00 €	0,30 €
<b>Creme de beterraba:</b>				
Beterraba	0,200	kg	1,50 €	0,30 €
Alho-francês	0,100	kg	1,80 €	0,18 €
Cebola	0,100	kg	1,20 €	0,12 €
Azeite	0,050	Lt	6,00 €	0,30 €
Sal	0,008	kg	0,30 €	0,00 €
Pimenta	0,006	kg	20,00 €	0,12 €
<b>Sável frito:</b>				
Sável	0,400	kg	8,50 €	3,40 €
Alho	0,020	kg	3,00 €	0,06 €
Limão	0,100	kg	2,00 €	0,20 €
Sal	0,008	kg	0,30 €	0,00 €
Pimenta	0,006	kg	20,00 €	0,12 €
Farinha de milho	0,100	kg	1,50 €	0,15 €
óleo	0,500	Lt	2,00 €	1,00 €
<b>Azeite de coentros:</b>				
Azeite	0,100	Lt	6,00 €	0,60 €
Coentros	0,030	kg	8,00 €	0,24 €
Limão	0,050	kg	2,00 €	0,10 €
<b>Sub Total</b>				<b>10,02 €</b>

<b>Preço Custo Total</b>	<b>10,020 €</b>	<b>Preço Dose</b>	<b>2,505 €</b>
<b>Preço de Venda Final S/Iva</b>	<b>9,76 €</b>	<b>Food Cost S/Iva %</b>	<b>25,68%</b>
<b>Preço de Venda Final c/Iva</b>	<b>12,00 €</b>		
<b>Margem Contribuição</b>	<b>7,25 €</b>		



Informação Nutricional		Por dose	Por 4 doses
Kcal		740 kcal	2950 kcal
Proteínas		23 g	92 g
Lípidos		56 g	225 g
Hidratos de Carbono		36 g	145 g
Fibra alimentar		8,5 g	34 g
Sal		1,95 g	7,8 g

Preparação:	Foto:
<p><b>Creme de beterraba:</b></p> <p>1 - Levar um tacho ao lume com azeite, cebola laminada em meias luas, alho francês laminado e beterraba em mirepoix. Temperar com sal e pimenta e deixar suar até a beterraba estar macia.</p> <p>2 - Triturar com a varinha mágica e afinar a textura com caldo de legumes se necessário. Retificar temperos.</p> <p><b>Azeite de coentros:</b></p> <p>1 - Triturar o azeite com coentros e sumo de limão.</p> <p><b>Migas de legumes:</b></p> <p>1 - Refogar o alho picado em azeite. Adicionar os brócolos cortados em floretes e deixar cozinar. Juntar as folhas de espinafres, cozinar mais um pouco e temperar com sal e pimenta. Envolver a broa esfarelada.</p> <p><b>Sável frito:</b></p> <p>1 - Marinar por 12 horas as postas com sal, pimenta, alho picado e sumo de limão.</p> <p>2 - Passar as postas de sável levemente na farinha de milho.</p> <p>3 - Fritar em óleo de girassol quente até dourar. Retirar e escorrer em papel absorvente.</p> <p>Empratar todos os elementos, salpicar com tomate seco cortado em juliana muito fina e finalizar com um fio de azeite de coentros.</p>	



**Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes**

Ficha Técnica	REGISTO DA QUALIDADE	Código:
		Revisão: 00

<b>Nome do Prato:</b>	<b>Gelado de poejo e tangerina em tigelada de Abrantes com telha de amêndoas</b>
<b>Nº Doses</b>	<b>6</b>
<b>Aplicação:</b>	Ementa Eco-Cozinhairos
<b>Grupo de Iguarias:</b>	Sobremesas
<b>Elaborado e controlado por:</b>	EPDRA - Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria
<b>Data:</b>	Jan/26

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço unidade	Preço total
<b>Gelado de poejo com tangerina</b>				
Leite	0,200	Lt	0,86 €	0,17 €
iogurte natural	0,200	Kg	1,39 €	0,28 €
leite em pó	0,040	Kg	17,61 €	0,70 €
mel	0,080	Kg	6,18 €	0,49 €
poejo fresco	0,004	Kg	15,00 €	0,06 €
tangerina	0,010	Kg	1,99 €	0,02 €
<b>Tigeladas</b>				
Leite	0,500	Lt	0,86 €	0,43 €
Farinha T55 sem fermento	0,050	Kg	0,65 €	0,03 €
Açúcar	0,240	Kg	0,99 €	0,24 €
Ovos	8,000	Unidade	0,25 €	2,00 €
Pau de canela	0,001	Kg	24,88 €	0,02 €
Limão	0,002	Kg	2,29 €	0,00 €
<b>Telha de amêndoas</b>				
Miojo de amêndoas	0,060	kg	12,45 €	0,75 €
Clara de ovo	0,030	kg	0,25 €	0,01 €
Açúcar mascavado	0,040	Kg	2,39 €	0,10 €
Farinha sem fermento	0,010	Kg	0,65 €	0,01 €
Manteiga com sal	0,015	Kg	8,56 €	0,13 €
<b>Esferas de tangerina</b>				
Tangerina	0,100	Kg	1,99 €	0,20 €
Óleo vegetal	0,050	Lt	1,69 €	0,08 €
Agar-Agar	0,002	Kg	523,74 €	1,05 €
				0,00 €
<b>Sub Total</b>				<b>6,77 €</b>
<b>Preço Custo Total</b>	<b>6,774 €</b>		<b>Preço Dose</b>	<b>1,129 €</b>
<b>Preço de Venda Final S/Iva</b>	<b>6,27 €</b>		<b>Food Cost S/Iva %</b>	<b>18,01%</b>
<b>Preço de Venda Final c/Iva</b>	<b>6,50 €</b>			
<b>Margem Contribuição</b>	<b>5,14 €</b>			



**Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes**

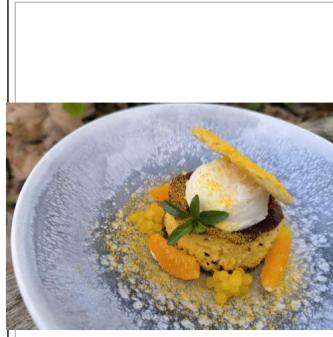
Ficha Técnica	REGISTO DA QUALIDADE	Código:
		Revisão: 00

<b>Nome do Prato:</b>	<b>Gelado de poejo e tangerina em tigelada de Abrantes com telha de amêndoas</b>
<b>Nº Doses</b>	<b>6</b>
<b>Aplicação:</b>	Ementa Eco-Cozinhairos
<b>Grupo de Iguarias:</b>	Sobremesas
<b>Elaborado e controlado por:</b>	EPDRA - Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria
<b>Data:</b>	Jan/26

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço unidade	Preço total
<b>Gelado de poejo com tangerina</b>				
Leite	0,200	Lt	0,86 €	0,17 €
iogurte natural	0,200	Kg	1,39 €	0,28 €
leite em pó	0,040	Kg	17,61 €	0,70 €
mel	0,080	Kg	6,18 €	0,49 €
poejo fresco	0,004	Kg	15,00 €	0,06 €
tangerina	0,010	Kg	1,99 €	0,02 €
<b>Tigeladas</b>				
Leite	0,500	Lt	0,86 €	0,43 €
Farinha T55 sem fermento	0,050	Kg	0,65 €	0,03 €
Açúcar	0,240	Kg	0,99 €	0,24 €
Ovos	8,000	Unidade	0,25 €	2,00 €
Pau de canela	0,001	Kg	24,88 €	0,02 €
Limão	0,002	Kg	2,29 €	0,00 €
<b>Telha de amêndoas</b>				
Miojo de amêndoas	0,060	kg	12,45 €	0,75 €
Clara de ovo	0,030	kg	0,25 €	0,01 €
Açúcar mascavado	0,040	Kg	2,39 €	0,10 €
Farinha sem fermento	0,010	Kg	0,65 €	0,01 €
Manteiga com sal	0,015	Kg	8,56 €	0,13 €
<b>Esferas de tangerina</b>				
Tangerina	0,100	Kg	1,99 €	0,20 €
Óleo vegetal	0,050	Lt	1,69 €	0,08 €
Agar-Agar	0,002	Kg	523,74 €	1,05 €
				0,00 €
<b>Sub Total</b>				<b>6,77 €</b>
<b>Preço Custo Total</b>	<b>6,774 €</b>		<b>Preço Dose</b>	<b>1,129 €</b>
<b>Preço de Venda Final S/Iva</b>	<b>6,27 €</b>		<b>Food Cost S/Iva %</b>	<b>18,01%</b>
<b>Preço de Venda Final c/Iva</b>	<b>6,50 €</b>			
<b>Margem Contribuição</b>	<b>5,14 €</b>			



Informação Nutricional		Por dose	Por 6 doses
Kcal		660 kcal	3980 kcal
Sal		0,48 g	2,9 g
Proteínas		21 g	128 g
Fibras		3,7 g	22 g
Lípidos		40 g	238 g
Hidratos de Carbono e açúcares		60 g	360 g

Preparação:	Foto:
<p><b>Gelado de poejo com tangerina</b></p> <p>1 - Ferver o leite com o leite em pó, a casquinha de meia tangerina e o poejo fresco. Deixar reposar um pouco e extrair os aromáticos. Adicionar o mel e o iogurte. Mexer bem com uma vara de arames, juntar a raspa de tangerina e levar ao congelador.</p> <p><b>Tigeladas</b></p> <p>1 - Colocar as formas de barro no forno pré aquecido a 280° C.      2 - Levar o leite ao lume a ferver com o pau de canela e a casca de limão.      3 - Num recipiente à parte misturar o açúcar com a farinha, adicionar os ovos um a um mexendo sempre até ficar homogéneo.      4 - Quando o leite ferver, adicionar aos poucos no preparado anterior, mexendo sempre até envolver bem.      5 - Sem retirar as formas do forno, verter o preparado das Tigeladas.      6- Deixar cozer até ficar dourado por cima e retirar do forno.      7 - Quando sair do forno tapar cada tigelada com outra taça até arrefecerem. Deixar arrefecer por completo e levar uma hora ao frio.</p> <p><b>Telha de amêndoas</b></p> <p>1 - Misturar as amêndoas com o açúcar e a farinha. Juntar as claras e misturar. De seguida juntar a manteiga derretida, misturar e levar ao frigorífico.      2 - Com a ajuda de uma colher colocar pedaços de massa sobre um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal, e achatar com um garfo. Levar ao forno por 10 minutos a 180°C.</p> <p><b>Esferas de tangerina</b></p> <p>1 - Colocar o óleo numa taça e levar ao frio.      2 - Hidratar a gelatina em água fria.      3 - Levar ao lume o sumo de tangerina até começar a levantar fervura. Adicionar a gelatina e deixar dissolver. Com a ajuda de uma pipeta, gotejar o preparado de laranja no óleo frio.      4 - Depois, verter o óleo com o caviar para outro recipiente, através de um coador e passar as esferas por água.</p>	



## Ementa adaptada para intolerantes ao Glúten e à Lactose

De forma a tornar a ementa adequada a consumidores com intolerância ou restrição ao glúten e à lactose, são necessárias algumas adaptações técnicas pontuais, que não comprometem a identidade gastronómica, o valor nutricional nem a exequibilidade em restauração profissional.

**Na entrada**, “Carpaccio de abóbora com codorniz grelhada e molho escabeche”, não são necessárias alterações estruturais, uma vez que os ingredientes utilizados são naturalmente isentos de glúten e lactose. Deve apenas ser assegurada a inexistência de contaminação cruzada, nomeadamente na utilização de especiarias, vinagres e superfícies de trabalho.

**No prato principal**, “Sável frito com migas de legumes e creme de beterraba”, a principal alteração incide sobre a componente das migas. A broa de milho deverá ser substituída por broa ou pão de milho certificado sem glúten, ou alternativamente por uma preparação de migas à base de milho, arroz ou leguminosas, garantindo textura e ligação semelhantes. A farinha de milho utilizada na fritura do sável deverá ser certificada sem glúten. Deve igualmente assegurar-se que não são utilizados lacticínios em nenhuma das preparações, o que já se verifica na formulação base do prato.

**Na sobremesa**, “Gelado de poejo e tangerina em tigelada de Abrantes com telha de amêndoas”, as adaptações são mais relevantes. A sobremesa deverá ser reformulada com substituição do leite, iogurte e leite em pó por bebidas vegetais (por exemplo, bebida de amêndoas ou aveia sem glúten) e por alternativas fermentadas vegetais, mantendo textura e perfil aromático. A manteiga utilizada na telha de amêndoas deve ser substituída por gordura vegetal ou azeite suave. A farinha de trigo deverá ser substituída por farinha sem glúten (por exemplo, farinha de arroz ou mistura certificada). O gelado deve ser elaborado sem lacticínios, recorrendo a base vegetal e estabilizantes naturais, como o agar-agar, já presente na receita.

**Em todos os elementos da ementa**, é fundamental assegurar a certificação dos ingredientes e a implementação de boas práticas de higiene e segurança alimentar, prevenindo contaminações cruzadas. Com estas adaptações, a ementa mantém-se fiel aos princípios da Dieta Mediterrânea, reforça a inclusão alimentar e demonstra



Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes (404329)

elevada capacidade de adaptação a contextos profissionais e a diferentes necessidades dos consumidores.