

Ementa_Ecocozinheiros 2025/26

Sopa - Sopa de cenoura

ingredientes

1 cebola
2 batatas
1 dente de alho
3 cenouras
Caldo de legumes q.b
Sal
1 ovo



Preparação

Colocar num tacho o azeite, a cebola, o alho, a batata e a cenoura cortados em pedaços pequenos e cobrir com o caldo de legumes . Temperar com sal e deixar cozer por 20 minutos.

Ao fim deste tempo triturar com a varinha mágica até obter um creme.

Servir com o ovo picado, previamente cozido.

Adaptações

Tirar o ovo se houver alergias ao ovo.

Tabela nutricional

Ingrediente	Quantidade assumida	Energia (kcal)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Gordura (g)
Cebola	1 média (110 g)	44	10,3	1,2	0,1
Batata	2 médias (300 g)	231	52,8	6,0	0,3
Alho	1 dente (3 g)	4	1,0	0,2	0,0
Cenoura	3 médias (180 g)	74	17,3	1,6	0,4
Ovo	1 médio (60 g)	72	0,6	6,3	5,0
Água	q.b.	0	0	0	0
Sal	q.b.	0	0	0	0
Total da receita	—	425 kcal	82,0 g	15,3 g	5,8 g

Ementa_Ecocozinheiros 2025/26

Prato Principal- Arroz com frango e legumes

Ingredientes

2 sobrecoxas de frango
1 dente de alho picado
Sal, Alho em pó, Pimenta preta, Paprika q.b
Azeite q.b
½ cebola
½ alho francês
½ cenoura
½ pimento verde
1 tomate em cubos
1 copo de arroz
Água q.b

Preparação

Temperamos o frango com sal, alho em pó, pimenta preta, paprika. De seguida selamos o frango dos dois lados com azeite numa frigideira. Depois de selado, reservamos e na mesma frigideira refogamos a cebola, o alho, o alho francês, a cenoura, o pimento e o tomate com sal e pimenta, de seguida adicionamos o arroz e colocamos numa travessa com frango e 3 copos de água e levamos ao forno para acabar de cozer.



Tabela nutricional

Ingrediente	Quantidade assumida	Energia (kcal)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Gordura (g)
Sobrecoxa de frango	2 unid. c/ pele (300 g)	540	0	54,0	36,0
Alho fresco	1 dente (3 g)	4	1,0	0,2	0,0
Cebola	½ média (55 g)	22	5,1	0,6	0,0
Alho francês	½ (75 g)	46	11,0	1,1	0,2
Cenoura	½ média (30 g)	12	2,9	0,3	0,1
Pimento verde	½ médio (60 g)	15	3,5	0,6	0,1
Tomate	1 médio em cubos(120g)	22	4,8	1,1	0,2
Arroz branco cru	1 copo (160 g)	575	128,0	12,0	1,0
Azeite	1 c. sopa (10 g)	90	0	0	10,0
Sal, alho em pó, pimenta, paprika	q.b	0	0	0	0
Total da receita	—	1 326 kcal	156,3 g	69,9 g	47,6 g

by Afonso Lopes

Ementa_Ecocozinheiros 2025/26

Sobremesa - Crumble de maçã

Ingredientes

3 maçãs
45 gramas de aveia
10g amêndoas laminadas
50 gramas de açúcar mascavado
Canela q.b
20g de manteiga



Preparação

Misturamos a manteiga com a aveia, descascamos a maçã e cortamos.

Colocamos as maçãs com a canela e colocamos a mistura por cima das maçãs.

Adaptações

Trocar a manteiga por manteiga sem lactose.

Tabela nutricional

Ingredientes	Quantidade	Calorias (kcal)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
Maçã	3 unidades	234	63	1,35	0,9	10,8
Aveia	45 g	175	29,7	7,65	3,15	4,5
Amêndoas laminadas	10 g	57,9	2,2	2,1	5	1,2
Açúcar mascavado	50 g	190	49	0	0	0
Manteiga	20 g	143,4	0,02	0,18	16,2	0
Canela	q. b.	~0	~0	~0	~0	~0
Total da receita	—	800	144	11,3	25,3	16,5
Por porção (4 doses)	—	200	36	2,8	6,3	4,1

Ementa_Ecocozinheiros 2025/26

Bebida - Sumo de laranja natural

Ingredientes

2 laranjas

Água q.b

Se necessário 1 colher de sopa de açúcar



Preparação (3 a 4 copos médios de sumo)

Espremer as laranjas e se necessário colocar água e açúcar.

Tabela nutricional

Ingrediente	Quantidade	Calorias (kcal)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
Laranja	2 unidades (~260 g)	124	31	2,4	0,4	6,4
Totais	—	124	31	2,4	0,4	6,4

Ementa_Ecocozinheiros 2025/26

CUSTOS APROXIMADOS:

Ingrediente	Quantidade	Valor venda/folheto	Valor receita
Cebola	1 média (110 g)	1,29 €/kg	0, 14 €
Batata	2 médias (300 g)	0,99 €/kg	0, 30 €
Alho	1 dente (3 g)	3,99 €/kg	0, 01 €
Cenoura	3 médias (180 g)	1,19 €/kg	0, 21 €
Ovo	1 médio (60 g)	0,20 €/unidade	0, 20 €
Sobrecoxa de frango	2 unid. c/ pele (300 g)	3,49 €/kg	1, 05 €
Alho fresco	1 dente (3 g)	1,49 €/kg	0, 01 €
Cebola	½ média (55 g)	1,29 €/kg	0, 07 €
Alho francês	½ (75 g)	1, 49 €/kg	0, 11 €
Cenoura	½ média (30 g)	1, 19 €/kg	0, 04 €
Pimento verde	½ médio (60 g)	2,49 €/kg	0, 15 €
Tomate	1 médio em cubos(120g)	2,29 €/kg	0, 27 €
Arroz branco cru	1 copo (160 g)	1,20 €/kg	0, 19 €
Azeite	1 c. sopa (10 g)	7,00 €/L	0, 08 €
Maçã	3 unidades	1,79 €/kg	0, 81 €
Aveia	45 g	1,79 €/kg	0, 08 €
Amêndoas laminadas	10 g	12,00 €/kg	0, 12 €
Açúcar mascavado	50 g	1,79 €/kg	0, 09 €
Manteiga	20 g	6,00 €/kg	0, 12 €
Laranja	2 unidades (~260 g)	1,79 €/kg	0, 47 €
TOTAL MÉDIO POR PESSOA			4, 75 €

Obs: Valores retirados dos folhetos e Site do Pingo Doce

by Afonso Lopes