



Ministério da Educação, Ciência e Inovação

Agrupamento de Escolas de Sousel



ALENTEJO À MESA

TRADIÇÃO SAUDÁVEL

E SUSTENTÁVEL



Eco-Ementas Mediterrânicas

Escalão C – Ensino Secundário Profissional

Curso Profissional Técnico de Indústrias Alimentares

Alunos das Turmas de 10º B; 11ºCB

Ano letivo 2025/2026

Professoras Responsáveis

Maria Idalina Simões

Stela Rato

Teresa Caixeirinha





Ementa

Ementa Outono-Inverno – Almoço completo

Quantidade de referência: 2 pessoas

Sopa:

Sopa de espinafres com feijão

Prato principal:

Tiborna de frango.

Sobremesa:

Manta de Laranja

Bebida:

Água - Opcional

Sopa

Sopa de espinafres com feijão

Ingredientes:

250g Feijão manteiga, demolhado e cozido à parte

200g Espinafres picados

4 dentes Alhos

20g de coentros ^{*Nota 1}

30g Azeite

1l de água

3g de sal

Preparação:

Os feijões foram demolhados de véspera e posteriormente cozidos.

Os espinafres foram bem lavados e picados.

Os alhos foram esmagados com os coentros e refogados em azeite

De seguida, adicionaram-se os espinafres, deixando refogar.

À parte, esmagou-se metade da quantidade de feijão, que foi adicionada ao refogado juntamente com o restante feijão e cerca de 1 litro de água.

Deixou-se apurar até obter a consistência desejada.

Nota: Esta sopa não contém glúten nem lactose. ^{*Nota 2}



Descrição da Sopa – Espinafres com feijão

A sopa de espinafres com feijão é um prato tradicional da gastronomia alentejana, enquadrando-se plenamente nos princípios da Dieta Mediterrânica.

Trata-se de uma sopa nutricionalmente equilibrada, rica em:

- fibra alimentar,
- vitaminas e minerais,
- proteínas de origem vegetal (feijão).

A escolha deste prato baseou-se na utilização de produtos sazonais e locais, facilmente acessíveis, de baixo custo e amplamente utilizados na alimentação tradicional portuguesa, sendo por isso perfeitamente exequível em cantinas escolares.

Nota 1: O uso de Coentros permite a redução da quantidade de sal necessária.

Nota 2: de acordo com a tradição alentejana, e desde que não existam restrições alimentares, pode ser adicionada à sopa **pão** em fatias finas, conhecido regionalmente como “**sopas de pão**”.





Prato principal

Tiborna de Frango Desfiado

Ingredientes:

Duas farias de pão (100g) ^{*Nota 3}

1/2 frango

200g Cenoura

200g Cebola

3g Sal

20g Salsa

4 dentes Alho

30g Azeite

Preparação:

O frango foi cozido com a cebola e a cenoura, temperado com sal q.b. ^{*Nota 4}

Após a cozedura, o frango foi desfiado.

À parte, esmagaram-se quatro dentes de alho com a salsa, envolvendo-se este piso no frango desfiado.

O frango foi colocado num tabuleiro, regado com azeite e levado ao forno para tostar.

Depois de pronto, o frango é colocado sobre fatias de pão previamente torrado, formando a tiborna, finalizando com um fio de azeite antes de servir.



Descrição do Prato Principal – Tiborna de Frango Desfiado

A tiborna de frango consiste numa desfiada de frango cozido, posteriormente levada ao forno, envolvida num piso simples de salsa, alho e sal. Este prato respeita vários princípios da Dieta Mediterrânica:

- utilização de carne branca, mais saudável do ponto de vista nutricional;
- confeção simples, sem frituras;
- valorização de ervas aromáticas (salsa) como elemento de sabor, reduzindo a necessidade de gorduras e sal em excesso.

A técnica utilizada é simples, segura e adaptável à realidade de uma cantina escolar, tanto em termos de tempo de confeção como de custos, mantendo simultaneamente o sabor e o valor nutricional.

Nota 3: o pão pode ser sem glúten caso existam restrições alimentares.

Nota 4: O caldo da cozedura do frango pode ser guardado e confeccionado para outra refeição evitando o desperdício alimentar.

Sobremesa

Manta de laranja para 8 pessoas

Ingredientes

Nota a receita não é possível de reduzir para duas doses pois inviabiliza a sua execução.

8 ovos ^{*Nota 5}

100g de açúcar ^{*Nota 6}

Duas laranjas (casca de uma laranja e sumo de duas)

60g de manteiga derretida

40 de amido de milho

Colher de chá de fermento em pó

Preparação:

Num robot de cozinha triturar a casca de uma laranja sem a parte branca com açúcar.

Reservar

Bater os ovos o sumo das duas laranjas e a manteiga derretida.



Descrição da Sobremesa – Manta de laranja

A sobremesa escolhida foi uma torta de laranja, confeccionada com um ajuste intencional: não foi enrolada, de forma a facilitar a sua produção em contexto de cantina escolar.

Esta adaptação:

mantém as características nutricionais e sensoriais da sobremesa;

- simplifica o processo técnico;
- reduz desperdícios e tempo de execução.

A laranja é um produto amplamente disponível, sazonal, rico em vitamina C e muito presente na tradição alimentar portuguesa, reforçando a ligação da ementa à Dieta Mediterrânica e à sustentabilidade.

Nota 5: Uma vez que a sobremesa contém ovos e açúcar, esta pode ser substituída pela fruta da época a laranja.

Nota 6: as quantidades de açúcar foram reduzidas.





Adicionar o amido de milho e o fermento. Mexer muito bem com uma batedeira.
Colocar o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal
Levar ao forno pré aquecido a 200°C durante 20min
Desenformar ainda morna e partir em cubos.

