



# Eco-Ementas

## Mediterrâneas

2025/2026



# Equipa

João Picão  
2025/2026



Tomás Gomes  
2025/2026

Cristiano Alves  
2025/2026

## O que nos inspirou?

A nossa maior inspiração foi mostrar que é possível criar e inovar, tendo sempre em mente o respeito pela região. Participar neste concurso é também uma forma de dar voz a um tema que nem sempre recebe a atenção que merece, mas que é fundamental para o nosso presente e, sobretudo, para o nosso futuro, a sustentabilidade nos dias de hoje

Mais do que competir, quisemos fazer parte de algo que promove consciência, responsabilidade e mudança!





## Prato Principal

Peito de frango  
recheado com  
espinafres e  
requeijão,  
cuscuz de  
legumes e  
molho de  
iogurte



## Sobremesa

Maçã em duas  
texturas,  
iogurte e  
crocante de  
aveia

## Entrada

Cavala marinada  
em citrinos,  
legumes  
crochantes e ervas  
frescas



# Ementa





## Cavala marinada em citrinos, legumes crocantes e ervas frescas

Lombos de cavala fresca  
marinados em sumo de limão e  
laranja, com azeite e ervas  
aromáticas, servidos frios sobre  
um leito de legumes de  
primavera-verão em juliana e  
salada de folhas, valorizando a  
frescura, a textura crocante e o  
equilíbrio nutricional







**Cavala:** Limpar a cavala por fora e tirar as impurezas de dentro, de seguida marinamos a cavala e passado 30 mins retiramos e tiramos-lhe a pele e está pronta a servir;

**Marinada:** Marinar a cavala, em limão, laranja. xarope de sabugueiro, sal e pimenta;

**Legumes:** Cortamos Pepino, Cenoura e Cebola roxa em juliana e de seguida juntamos a um misto de alface para ser temperada;

**Servir:** Começamos por uma camada de misto de alfaces e dos legumes cortados tudo temperado com um vinagrete, de seguida cortamos a cavala na diagonal e espalhamos por cima e por fim colocamos um bocado de legumes por cima desta;

Cavala marinada em  
citrinos, legumes crocantes  
e ervas frescas







## Peito de frango recheado com espinafres

Peito de frango magro aberto e recheado com espinafres salteados e requeijão, selado em frigideira e terminado no forno, servido fatiado sobre cuscuz de legumes tipo tabule, acompanhado por legumes verdes salteados e um molho leve de iogurte, limão e ervas frescas.



|                         |                                         |       |       |                   | FICHA TÉCNICA |
|-------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|-------------------|---------------|
| NOME:                   | Peito de frango recheado com espinafres |       |       | Custo Total       | 3,90 €        |
| Família:                | Carne                                   |       |       | Nº Porções/doses  | 2             |
| Código:                 |                                         |       |       | Custo por porção  | 1,95 €        |
| Tempo Preparação (min): |                                         | Rácio |       | Preço Venda NET   | 2,93 €        |
| Data de elaboração:     |                                         | IVA   | 13,0% | Preço Venda c/IVA | 3,31 €        |
|                         |                                         |       |       | Marg.Contrib.Porç | 50%           |

| PRODUTO / MATÉRIA PRIMA | UNIDADE | QUANTID CAPITAÇÃO | CUSTO UNITÁRIO | CUSTO TOTAL | OBSERVAÇÕES | ALERGÉNIOS                         |
|-------------------------|---------|-------------------|----------------|-------------|-------------|------------------------------------|
| Frango                  | kg      | 0,250             | 3,01 €         | 0,75 €      |             |                                    |
| Manteiga                | kg      | 0,020             | 5,18 €         | 0,10 €      |             | Leite (e feito com, incl. Lactose) |
| Sal                     | kg      | 0,005             | 0,40 €         | 0,00 €      |             |                                    |
| Pimenta em Grão         | kg      | 0,002             | 88,62 €        | 0,18 €      |             |                                    |
| Azeite                  | lt      | 0,010             | 4,39 €         | 0,04 €      |             |                                    |
| Cus-Cus                 | kg      | 0,150             | 3,45 €         | 0,52 €      |             |                                    |
| Cenoura                 | kg      | 0,080             | 0,99 €         | 0,08 €      |             |                                    |
| Courgete                | kg      | 0,080             | 2,07 €         | 0,17 €      |             |                                    |
| Pimento Vermelho        | kg      | 0,080             | 2,82 €         | 0,23 €      |             |                                    |
| Espinafre               | kg      | 0,080             | 6,60 €         | 0,53 €      |             |                                    |
| Requeijão               | kg      | 0,120             | 7,40 €         | 0,89 €      |             |                                    |
| Molho logurte           | uni     | 1,000             | 0,34 €         | 0,34 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
|                         |         |                   | 0              | 0,00 €      |             |                                    |
| SUBTOTAL Σ              |         |                   |                | 3,82 €      |             |                                    |
| TEMPEROS (+) %          |         |                   | 2,00%          | 0,08 €      |             |                                    |
| CUSTO TOTAL Σ           |         |                   |                | 3,90 €      |             |                                    |

Peito de frango recheado com espinafres





**Peito de Frango:** Limpar o peito de frango e abri-lo, temperar com sal e pimenta. Recheiar com requeijão e espinafres previamente bringidos, fechar o peito com fio norte. Selar numa frigideira e finalizar no forno até estar bem cozinhado.

**Cus Cus de Legumes:** Preparar o cus cus hidratando-o com caldo quente e um fio de azeite. À parte, saltear a cenoura, courgete e pimento cortados em cubos pequenos, mantendo-os crocantes. Dispor os legumes por cima do cus-cus no prato.

**Molho de iogurte:** Misturar iogurte natural com um fio de azeite, sumo de limão, sal, um pouco de cebolinho picado. Mexer.

**Servir:** Colocar uma base de cus cus no prato, fatiar o peito de frango recheado e dispor por cima. Finalizar com o molho de iogurte.

## Peito de frango recheado com espinafres







## Maçã em duas texturas, iogurte e crocante de aveia

Sobremesa leve de maçã em duas preparações – gomos assados com canela e maçã crua em pequenos cubos marinados em limão – servida com creme de iogurte natural e finalizada com crocante de aveia tostada, privilegiando o sabor natural da fruta e um teor reduzido de açúcar.



|                         |                       |                   |       |                   |             |             | FICHA TÉCNICA                |
|-------------------------|-----------------------|-------------------|-------|-------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| NOME:                   | Maçã em duas texturas |                   |       | Custo Total       | 8,63 €      |             | <div>fotografia</div>        |
| Família:                |                       |                   |       | Nº Porções/doses  | 2           |             |                              |
| Código:                 |                       |                   |       | Custo por porção  | 4,31 €      |             |                              |
| Tempo Preparação (min): |                       | Rácio             |       | Preço Venda NET   | 6,47 €      |             |                              |
| Data de elaboração:     |                       | IVA               | 13,0% | Preço Venda c/IVA | 7,31 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | Marg.Contrib.Porç | 50%         |             |                              |
| PRODUTO / MATÉRIA PRIMA | UNIDADE               | QUANTID CAPITAÇÃO |       | CUSTO UNITÁRIO    | CUSTO TOTAL | OBSERVAÇÕES | ALERGÉNIOS                   |
| Maçã                    | kg                    | 1,000             |       | 1,97 €            | 1,97 €      |             |                              |
| Pau de Canela           | kg                    | 0,008             |       | 20,23 €           | 0,16 €      |             |                              |
| Água                    | lt                    | 0,050             |       |                   | 0,00 €      |             |                              |
| Vinho do Porto          | lt                    | 0,050             |       | 5,28 €            | 0,26 €      |             | Dióxido de Sulfit e Sulfitos |
| Mel                     | kg                    | 0,010             |       | 11,11 €           | 0,11 €      |             |                              |
| Crocante de aveia       | uni                   | 1,000             |       | 0,74 €            | 0,74 €      |             |                              |
| Creme de logurte        | uni                   | 1,000             |       | 2,49 €            | 2,49 €      |             |                              |
| Gel de Maçã             | uni                   | 1,000             |       | 2,80 €            | 2,80 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | 0                 | 0,00 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | SUBTOTAL Σ        | 8,54 €      |             |                              |
|                         |                       |                   |       | TEMPEROS (+) %    | 1,00%       | 0,09 €      |                              |
|                         |                       |                   |       | CUSTO TOTAL Σ     | 8,63 €      |             |                              |





**Maçã:** Lavar e descaroçar a maçã. Assar no forno com água, vinho do porto, mel e pau de canela. Quando sair do forno, separar as cascas da polpa, esmagar a polpa e envolver com maçã crua cortada aos cubos.

**Crocante de Aveia:** Misturar farinha de aveia, manteiga, água, ovos e uma pitada de sal até formar uma massa. Estender nas formas e levar ao forno até ficar dourada e crocante.

**Creme de iogurte:** Misturar iogurte natural com mel e baunilha. À parte, bater as natas até ficarem leves e envolver no iogurte. Finalizar com uma pequena pitada de flor de sal.

**Gel de Maçã:** Cozer cascas de maçã em água com um pouco de açúcar. Triturar e passar por uma touca. Levar novamente ao lume e adicionar agar-agar, deixr ferver 1 minuto. Arrefecer até solidificar e depois triturar até obter um gel liso.

**Servir:** Dispor a maçã no prato. Acompanhar com o creme de iogurte. Finalizar com pedaços de crocante e o gel.

Maçã em duas texturas,  
iogurte e crocante de aveia





# Valor Nutricional da Cavala marinada em citrinos



| Ingredientes         | Substâncias que causam alergias ou intolerâncias | Capitação (g/ml) | Parte edível (%) | Peso edível (g/ml) | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos(g) | Hidratos Carbono (g) |
|----------------------|--------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------|--------------|------------|----------------------|
| Cavala               |                                                  | 0,300            | 53               | 0,16               | 1,337          | 0,032        | 0,021      | 0,000                |
| Limão                |                                                  | 0,030            | 100              | 0,03               | 0,032          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| Laranja              |                                                  | 0,080            | 100              | 0,08               | 0,154          | 0,000        | 0,008      | 0,000                |
| Sal                  |                                                  | 0,005            | 100              | 0,01               | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| Pimenta em Grão      |                                                  | 0,003            | 100              | 0,00               | 0,038          | 0,000        | 0,000      | 0,001                |
| Cebolinho            |                                                  | 0,010            | 100              | 0,01               | 0,012          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| Funcho               |                                                  | 0,020            | 100              | 0,02               | 0,027          | 0,001        | 0,000      | 0,000                |
| Azeite               |                                                  | 0,010            | 100              | 0,01               | 0,370          | 0,000        | 0,010      | 0,000                |
| Cebola roxa          |                                                  | 0,030            | 89               | 0,03               | 0,048          | 0,000        | 0,000      | 0,002                |
| Rabanete             |                                                  | 0,030            | 68               | 0,02               | 0,013          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| Pepino               |                                                  | 0,040            | 64               | 0,03               | 0,021          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| Xarope de Sabugueiro |                                                  | 0,500            |                  | -                  | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                      |                                                  |                  |                  | -                  | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                      |                                                  |                  |                  | -                  | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                      |                                                  |                  |                  | -                  | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| TOTAL:               |                                                  | 1,06             |                  | 0,39               | 2,05           | 0,03         | 0,04       | 0,01                 |





# VALOR NUTRICIONAL DO PEITO DE FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRES

| Ingredientes     | Substâncias que causam alergias ou intolerâncias | Capitação (g/ml) | Parte edível (%) | Peso edível (g/ml) | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos(g) | Hidratos Carbono (g) |
|------------------|--------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------|--------------|------------|----------------------|
| Frango           |                                                  | 0,250            | 28               | 0,07               | 0,320          | 0,017        | 0,001      | 0,000                |
| Manteiga         |                                                  | 0,020            | 100              | 0,02               | 0,608          | 0,000        | 0,016      | 0,000                |
| Sal              |                                                  | 0,005            | 100              | 0,01               | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| Pimenta em Grão  |                                                  | 0,002            | 100              | 0,00               | 0,025          | 0,000        | 0,000      | 0,001                |
| Azeite           |                                                  | 0,010            | 100              | 0,01               | 0,370          | 0,000        | 0,010      | 0,000                |
| Cus-Cus          |                                                  | 0,150            |                  | -                  | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| Cenoura          |                                                  | 0,080            | 82               | 0,07               | 0,070          | 0,000        | 0,000      | 0,003                |
| Courgete         |                                                  | 0,080            | 95               | 0,08               | 0,061          | 0,001        | 0,000      | 0,002                |
| Pimento Vermelho |                                                  | 0,080            | 71               | 0,06               | 0,063          | 0,001        | 0,000      | 0,002                |
| Espinafre        |                                                  | 0,080            | 60               | 0,05               | 0,054          | 0,001        | 0,000      | 0,000                |
| Requeijão        |                                                  | 0,120            | 100              | 0,12               | 1,224          | 0,013        | 0,025      | 0,005                |
| Molho logurte    |                                                  | 1,000            | 100              | 1,00               | 0,007          | 0,000        | 0,001      | 0,001                |
|                  |                                                  |                  |                  | -                  | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                  |                                                  |                  |                  | -                  | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                  |                                                  |                  |                  | -                  | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| TOTAL:           |                                                  | 1,88             |                  | 1,47               | 2,80           | 0,03         | 0,05       | 0,01                 |



## A plate of food featuring two mounds of diced potatoes topped with a brown crumbly garnish, served on a light-colored plate with a dark, wavy pattern. A white sauce is drizzled across the plate, and a single fried item is placed between the potato mounds.

| Ingredientes      | Substâncias que causam alergias ou intolerâncias | Capitação<br>(g/ml) | Parte edível<br>(%) | Peso edível<br>(g/ml) | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos(g) | Hidratos Carbono (g) |
|-------------------|--------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|----------------|--------------|------------|----------------------|
| Maçã              |                                                  | 1,000               | 90                  | 0,90                  | 2,421          | 0,002        | 0,005      | 0,121                |
| Pau de Canela     |                                                  | 0,008               | 100                 | 0,01                  | 0,106          | 0,000        | 0,000      | 0,004                |
| Água              |                                                  | 0,050               | 100                 | 0,05                  | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| Vinho do Porto    |                                                  | 0,050               | 100                 | 0,05                  | 0,286          | 0,000        | 0,000      | 0,002                |
| Mel               |                                                  | 0,010               | 100                 | 0,01                  | 0,133          | 0,000        | 0,000      | 0,008                |
| Crocante de aveia |                                                  | 1,000               | 100                 | 1,00                  | 0,072          | 0,001        | 0,001      | 0,005                |
| Creme de Iogurte  |                                                  | 1,000               |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| Gel de Maçã       |                                                  | 1,000               |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                   |                                                  |                     |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                   |                                                  |                     |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                   |                                                  |                     |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                   |                                                  |                     |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                   |                                                  |                     |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                   |                                                  |                     |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                   |                                                  |                     |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
|                   |                                                  |                     |                     | -                     | 0,000          | 0,000        | 0,000      | 0,000                |
| TOTAL:            |                                                  | 4,12                |                     | 2,02                  | 3,02           | 0,00         | 0,01       | 0,14                 |



# Valor económico

(por pax)

**Cavala marinada em citrinos, legumes crocantes e ervas frescas-** 4,74€

**Peito de frango recheado com espinafres-** 1,95€

**Maçã em duas texturas, iogurte e crocante de aveia-** 4,31€

**Valor Total-** 11€