

# ECO EMENTA MEDITERRÂNICA



**MENU**  




alimentação  
saudável e sustentável

TURISMO DE  
**PORTUGAL**   
2025-2026

escola do  
**Oeste**

# PARTICIPANTES

## Escalão |

D – Ensino Profissional

## Alunos Participantes |

Dária Sarafyniuk – Técnico de Cozinha e Pastelaria 3º ano

Eufélia Pereira – Técnico de Cozinha e Pastelaria 3º ano

Rafaela Santos – Técnico de Cozinha e Pastelaria 3º ano

## Professores |

Coordenador Eco Escolas - Marina Braz

Formador - Chef Ricardo Ferreira



## ENQUADRAMENTO

A Dieta Mediterrânea foi classificada, em 2013, como Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). A Dieta Mediterrânea surgiu há muitos séculos, resultando da geografia, do clima, da flora e da fauna típica da região. Esta, está associada à preservação do meio ambiente, da biodiversidade e do combate às alterações climáticas devido à valorização do consumo de alimentos frescos, da época, da proximidade e, maioritariamente, de origem vegetal (como os legumes e frutas, consumo de cereais integrais e o uso de azeite como fonte de gordura), os quais apresentam uma pegada ecológica inferior aos de origem animal e aos produtos com maior grau de processamento. Tendo em conta estes pressupostos, foi usada esta ferramenta de trabalho, a Roda da Alimentação Mediterrânea, para escolha dos alimentos a integrar na Ementa a ser submetida ao Programa Eco Ementas.



# MEMÓRIA DESCRIPTIVA

## Envolvimento da Comunidade Escolar

No contexto do Projeto Eco Ementas, foi lançado um desafio aos alunos da Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste. A ideia era estimular a criatividade e o pensamento crítico, incentivando-os a propor uma Eco Ementa para submeter a concurso, tendo como pressupostos a utilização da ferramenta Roda da Dieta Mediterrâника, utilização de alimentos saudáveis e sustentáveis, produtos frescos, locais e da época.

Neste sentido, organizaram-se grupos de trabalho de três elementos, por forma a realizarem as suas pesquisas e propostas de ementas para avaliação. Após esta fase, foram avaliadas as várias propostas, tendo sido escolhida a que mais se destacou, tanto pelo seu valor nutricional, como pelo cumprimentos dos pressupostos estabelecidos, a criatividade e valorização de vários produtos locais que oferecem também uma grande riqueza nutricional. Todo o processo foi acompanhado pelos Chef's e Formadores das áreas técnicas e da coordenadora do Programa Eco-Escolas.



## MEMÓRIA DESCRIPTIVA



A presente ementa nasce de uma reflexão profunda sobre identidade, território e tempo, tendo como fio condutor a Região Oeste, a sua abundância agrícola e a sua herança histórica, em particular a ligação a Caldas da Rainha nos tempos da Rainha D. Leonor, figura incontornável de visão social, cuidado e inovação. Inspirado na época em que a cozinha era expressão de necessidade, engenho e respeito pelos ciclos naturais, este menu procura reinterpretar técnicas de confeção ancestrais, adaptando-as a uma linguagem contemporânea, consciente e sustentável. A entrada, *Mil-folhas de batata*, presta homenagem a um ingrediente simples, profundamente enraizado na alimentação popular, trabalhado com rigor técnico para valorizar textura e sabor, num exercício de elevação do quotidiano. O prato principal, *Dourada com molho de amêndoas*, reflete a proximidade ao Atlântico e à terra fértil do Oeste. A dourada, peixe de excelência, é acompanhada por frutos secos tradicionalmente presentes na doçaria e cozinha conventual, evocando práticas antigas de aproveitamento energético e nutricional, enquanto os legumes sazonais reforçam a frescura e o respeito pelo calendário agrícola. A sobremesa, *Maçã Confitada*, celebra um dos frutos mais emblemáticos da região, trabalhado através de uma técnica lenta e cuidadosa, que respeita o produto e intensifica o seu sabor natural. A confeção prolongada remete para métodos antigos de conservação e transformação, valorizando o tempo como ingrediente essencial.

A bebida, *Shrub de pera*, inspira-se nas bebidas avinagradas tradicionais, utilizadas historicamente tanto para conservação como para refrescar. A pera, fruto identitário do Oeste, surge aqui em diálogo com o vinagre, criando uma bebida viva, equilibrada e sustentável, ideal para um menu de Primavera-Verão.

Toda a ementa foi concebida com base em matérias-primas locais, privilegiando produtores da região, reduzindo a pegada ecológica e promovendo uma cozinha de proximidade. A sazonalidade orienta as escolhas, garantindo frescura, menor desperdício e respeito pelos recursos naturais. Este menu é, assim, uma homenagem à memória, ao território e à sustentabilidade, onde tradição e consciência ambiental caminham lado a lado.



## ECO-EMENTA

---

### Primavera - Verão

**ENTRADA** | Mil folhas de batata doce e cogumelo, molho de mostarda e pickle de beterraba

**PRATO** | Dourada com molho de amêndoas, puré de grão, aipo e maçã, cenoura baby, pickle de rabanete

**SOBREMESA** | Maçã Confitada

**BEBIDA** | Shrub de pêra

# **ENTRADA**

**Mil folhas de batata doce**



# MIL FOLHAS DE BATATA DOCE

## INGREDIENTES |

### Mil folhas

5 batatas doces  
1 alho francês  
200g de cogumelos  
4 dentes de alho  
10 ml de azeite  
15g de margarina vegetal  
Sal q.b  
Pimenta preta q.b



### Molho

4 c.s mostarda  
200 ml de natas vegetais  
Sal q.b  
Pimenta q.b



### Pickle

2 beterrabas  
200 ml viangre  
200 ml água  
1 c.s açúcar

## MIL FOLHAS DE BATATA DOCE



### PREPARAÇÃO |

- 1 - Descascar a beterraba, cortar em laminas ou palitos.
- 2- Laminar as batatas doces na mandolina, cortar o alho francês para fritar, laminar os cogumelos e picar o alho.
- 3- Saltear os cogumelos e temperar com sal e pimenta. Fritar o alho francês.
- 4- Aquecer as natas vegetais em lume baixo, juntar à mostarda e ajustar o sal.
- 5- Montar o mil folhas

## MIL FOLHAS DE BATATA DOCE



### CALCULO VALOR ENEGÉTICO

	Kcal por Refeição	Lipidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
Total Refeição	340	16	80	12
Total p/ pessoa	170	8	40	6

### CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo Total	Custo por Pessoa
€3.80	€ 1.90



# PRATO PRINCIPAL

Dourada com molho de amêndoas e  
puré de grão



# DOURADA COM MOLHO DE AMÊNDOAS E PURÉ DE GRÃO

## INGREDIENTES |



### Dourada

360g dourada

20ml azeite

3g alho picado

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Tomilho q.b.

1 limão



### Molho de amêndoas

40g amêndoa pelada

15ml azeite

20g cebola

3g alho picado

120ml bebida vegetal

Sal q.b.

Pimenta preta q.b.

5ml vinagre

60 ml vinho branco

### Puré de grão, aipo e maçã

200 g grão de bico cozido

80g aipo bolbo

70g maçã de alcobaça

15ml azeite

50g cebola

20 ml bebida vegetal

Sal q.b.

Pimenta preta q.b.

Noz-moscada q.b.

5 ml sumo de limão



### Cenoura baby glaceada

160g cenoura baby

10ml azeite

5g mel

60ml água

Sal q.b.

Pimenta preta q.b

### Pickle de rabanete

100g rabanetes

60ml vinagre de maçã

60ml água

15g açúcar

5g sal

Sementes de mostarda q.b



# DOURADA COM MOLHO DE AMÊNDOAS E PURÉ DE GRÃO

## PREPARAÇÃO |

### Dourada

1. Confirmam-se os filetes sem espinhas e com a pele bem seca.
2. Temperam-se com sal e pimenta pouco antes de cozinhar.
3. Aquece-se uma frigideira com azeite e um dente de alho esmagado.
4. Colocam-se os filetes com a pele virada para baixo, pressionando ligeiramente nos primeiros segundos.
5. Cozinhham-se maioritariamente do lado da pele, até esta ficar bem dourada e crocante.
6. Viram-se cuidadosamente e cozinhham-se apenas breves segundos do lado da carne.
7. Retiram-se e deixam-se repousar um instante antes de servir.

### Molho de Amêndoas

1. Tritura-se ligeiramente a amêndoas para obter uma textura granulada.
2. Refoga-se chalota e um pouco de alho em manteiga ou azeite, em lume brando.
3. Junta-se a amêndoas e deixa-se tostar levemente.
4. Rega-se com vinho branco ou caldo e deixa-se reduzir.
5. Adicionam-se natas ou bebida vegetal e deixa-se cozinhar até o molho engrossar ligeiramente.
6. Tritura-se, se necessário, para obter textura cremosa, mantendo algum relevo.
7. Ajusta-se o tempero com sal, pimenta e umas gotas de limão ou vinagre suave.

### Puré de grão, aipo e maçã

1. Descasca-se o aipo e corta-se em cubos pequenos.
2. Coze-se em água temperada com sal até ficar bem macio.
3. Descasca-se a maçã, corta-se em cubos e rega-se com sumo de limão para evitar oxidação.
4. Num recipiente, junta-se o grão cozido, o aipo escorrido e a maçã.
5. Tritura-se tudo, adicionando azeite ou manteiga e um pouco de natas, leite ou caldo quente, até obter um puré liso e cremoso.
6. Ajusta-se o tempero com sal, pimenta e, se desejado, noz-moscada.
7. Reserva-se quente.

### Cenoura baby glaceada

1. Colocam-se as cenouras num tacho com um pouco de água ou caldo.
2. Junta-se manteiga ou azeite, uma pitada de sal e, se desejado, um pouco de açúcar ou mel.
3. Cozinha-se em lume médio até as cenouras ficarem macias e o líquido evaporar, envolvendo-as numa película brilhante.
4. Mantêm-se quentes até ao empratamento.

### Pickle de rabanete

1. Lavam-se os rabanetes e cortam-se em rodelas muito finas.
2. Leva-se ao lume uma mistura de vinagre, água, açúcar e sal até levantar fervura.
3. Verte-se o líquido quente sobre os rabanetes.
4. Deixa-se arrefecer e reserva-se até ao momento de servir.

## DOURADA COM MOLHO DE AMÊNDOAS E PURÉ DE GRÃO



### CALCULO VALOR ENERGÉTICO

	Kcal por Refeição	Lipidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
Total Refeição	860	60	80	70
Total p/ pessoa	430	30	40	35

### CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo Total	Custo por Pessoa
€ 6.80	€ 3.40



# **SOBREMESA**

**Maçã Confitada**



# MAÇÃ CONFITADA

## INGREDIENTES |

### Maçã Confitada

2un Maçãs Pink Lady  
200ml Sumo de Maçã  
100ml Sumo de Beterraba  
50g Açúcar  
1un Pau de canela  
1un Casca de Limão  
10g Margarina

### Espuma de Maçã

200ml Sumo de Maçã Golden  
25g Açúcar  
3g Gelatina  
150 ml Nata vegetal

### Gel de Cidra

300ml Cidra Seca  
80ml Sumo de Maçã Granny Smith  
1/3 Sumo de Limão  
35g Açúcar  
4g Agar-Agar

### Praliné de Frutos Secos

70g Avelãs Torradas  
30g Amêndoas  
20g Passas  
100g Açúcar

### Chips de Maçã

1un Maçã Fuji  
1/3 Limão



# MAÇÃ CONFITADA



## PREPARAÇÃO |

### Maçã Confitada

1. Lavam-se bem as peras.
2. Retira-se o caroço e cortam-se em cubos pequenos, mantendo a casca.
3. Colocam-se as peras num recipiente de vidro ou inox.
4. Junta-se o açúcar (500 g) e envolve-se bem.
5. Adiciona-se a casca de limão e a pimenta (opcional).
6. Tapa-se e leva-se ao frio durante 24 a 48 horas, mexendo uma ou duas vezes

### Espuma de Maçã

- 1- Hidratar a gelatina.
- 2- Aquecer o sumo com açúcar.
- 3- Retirar, juntar gelatina e arrefecer.
- 4- Bater as natas até chantilly suave.
- 5- Incorpora a gelatina e as natas e deixar no frio.

### Gel de Cidra

- 1- Num tacho misturar todos líquidos.
- 2- Juntar o Agar-Agar.
- 3- Levar ao lume e ferver 2 min.
- 4- Verter e deixar no frio.
- 5- Triturar até ter um gel liso e brilhante.

### Praliné de Frutos Secos

- 1- Caramelizar o açúcar.
- 2- Juntar os frutos secos e envolver.
- 3- Verter sobre tapete de silicone e deixar arrefecer.
- 4- Partir.

### Chips de Maçã

- 1- Cortar a maçã em fatias finas.
- 2- Passar pelo sumo de limão.
- 3- Por num tabuleiro e meter no forno 180ºC.

## MAÇÃ CONFITADA



### CALCULO VALOR ENERGÉTICO

	Kcal por Refeição	Lipidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
Total Refeição	400	50	130	10
Total p/ pessoa	200	25	65	5

### CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo Total	Custo por Pessoa
€ 4.60	€ 2.30



# BEBIDA

Shrub de pera rocha do Oeste



# SHRUB DE PERA ROCHA DO OESTE

## | INGREDIENTES |

500g pera rocha do Oeste  
250ml vinagre sidra  
500g açúcar  
5g casca de limão  
1L água com gás



## | PREPARAÇÃO |

### **Shrub**

1. Lavam-se bem as peras.
2. Retira-se o caroço e cortam-se em cubos pequenos, mantendo a casca.
3. Colocam-se as peras num recipiente de vidro ou inox.
4. Junta-se o açúcar (500 g) e envolve-se bem.
5. Adiciona-se a casca de limão e a pimenta (opcional).
6. Tapa-se e leva-se ao frio durante 24 a 48 horas, mexendo uma ou duas vezes.

### **Extração do xarope**

1. Coa-se a mistura através de peneira fina ou pano.
2. Pressiona-se a fruta para extrair todo o líquido.
3. Deve obter-se cerca de 400–450 ml de xarope.

### **Incorporação do vinagre**

1. Junta-se 250 ml de vinagre ao xarope.
2. Mistura-se bem e prova-se - pode ajustar-se com um pouco mais de açúcar ou vinagre, se necessário.

### **Finalização da bebida**

Shrub — 30 ml

Água com gás — 150–200 ml

Gelo + rodela de pera ou limão"

## SHRUB DE PERA ROCHA DO OESTE



### CALCULO VALOR ENERGÉTICO

	Kcal	Lipidos (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)
Copo de 200 ml	90	0.1	77	0.3

### CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo Total	Custo por copo 200ml
€ 2.00	€ 0.35



## CÁLCULO DO VALOR ENERGÉTICO E MONETÁRIO

EMENTA	VET/Pessoa	VET/2 pessoas	Custo/Pessoa	Custo/2 Pessoas
Entrada	170 Kcal	340 Kcal	€ 1,90	€ 3,80
Prato principal	430 Kcal	860 Kcal	€ 3,40	€ 6,80
Sobremesa	200 Kcal	400 Kcal	€ 2,30€	€ 4,60
Bebida	90 Kcal	180 Kcal	€ 0,35	€ 0,70
TOTAL	890 Kcal	1780 Kcal	€ 7,95	€ 15,90



Entrada	<b>Mostarda</b>
Prato Principal	<b>Mostarda; Frutos de Casca Rija</b>
Sobremesa	<b>Frutos de Casca Rija</b>
Bebida	-----



# ECO EMENTA MEDITERRÂNICA

ANO LETIVO 2025-2026

