

ECO-EMENTAS MEDITERRÂNICAS

2025/2026



A NOSSA EQUIPA

Luís Pereira
Culinary Arts
2025/26



Pedro Santos
Culinary Arts
2025/26

Gisela Toledo
Culinary Arts
2025/26

O QUE NOS INSPIROU?

A Dieta Mediterrânica é mais do que um estilo de alimentação — é uma cultura de respeito pelo tempo, pela terra e pelo mar. Nasce da proximidade com o produto, da valorização da sazonalidade e da simplicidade bem executada, onde o azeite, os legumes, o peixe e a fruta constroem uma linguagem de sabores honestos e equilibrados. É uma cozinha de memória, de partilha e de identidade, onde a técnica existe para servir o ingrediente e não para o esconder.

Cada ingrediente carrega uma história. O carapau, humilde e intenso, ganha nova vida na textura terrosa do grão, contrastando com a doçura da maçã e a acidez limpa do rabanete em pickle, o atum evoca a frescura da costa siciliana, equilibrado pela elegância da batata parisiense e pela suavidade dos espargos brindados. E, no final, o chocolate encontra a amora numa conversa profunda entre amargor e frescura, suavizada pela delicadeza do mel e da baunilha.

Estes pratos não foram escolhidos ao acaso: são memórias dos nossos pais e da nossa infância servidas no prato. O porquê? Preferimos contar no concurso. :)





EMENTA



ENTRADA

Carapau
curado em
terra de grão,
pickle de
rabanete e
puré de maçã



PRATO PRINCIPAL

Tataki de Atum
à siciliana,
batatas e
espargos



SOBREMESA

Tarte de
chocolate c/
redução de
amora e
mascarpone de
mel-baunilha



CARAPAU CURADO EM TERRA DE GRÃO

Carapau, curado com precisão, repousa sobre uma delicada terra de grão, onde a acidez fresca do pickle de rabanete encontra equilíbrio no puré de maçã, criando um jogo de texturas e contrastes que eleva um peixe simples a uma leitura contemporânea da tradição portuguesa.

TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Porto

est. 1968 | Onde a tradição se inova

CARAPAU CURADO EM TERRA DE GRÃO

Nome:	Carapau curado em terra de grão	Custo Total	3.22
Família:	Entrada	Número de Doses	2
Tempo de Preparação:	60 min.	Custo por porção:	1.61

Produto	Unidade de Medida	QUANTIDADE	Custo Unitário	Custo Total	Alergénicos
Carapau Médio Fresco	Gr	140	3.49	0.49	Peixe
Sal Marinho	Gr	100	0.39	0.04	
Açúcar	Gr	100	0.99	0.10	
Azeite	ML	2	5.72	0.01	
				0.00	
Grão de Bico	Gr	140	3.23	0.45	
Azeite	ML	12	5.72	0.07	
Sal Marinho	Gr	1	0.39	0.00	
Cominhos	Gr	1	19.78	0.02	
				0.00	
Uva Branca	Gr	10	4.98	0.05	
				0.00	
Água	ML	150	0.00	0.00	
Vinagre	ML	75	1.18	0.09	Sulfitos
Açúcar	Gr	38	0.00	0.00	
Rabanete	Gr	30	9.95	0.30	
				0.00	
Água	ML	200	0.00	0.00	
Maçã Reineta	Gr	215	1.99	0.43	
Açúcar	Gr	10	0.99	0.01	
				0.00	
Azeite	ML	30	5.72	0.17	
Salsa	Gr	50	19.99	1.00	
			Custo Total	3.22	



CARAPAU CURADO EM TERRA DE GRÃO

PREPARAÇÃO

Peixe: Filetar o Carapau, remover impurezas e remover espinhas. Metade de Açúcar e Metade de Sal para a cura, cobrir o filete. Deixar Curar. Lavar, secar e reservar no frio.

Terra de Grão: Cozer o Grão em Sal na Panela de Pressão. Escorrer e espalhar o grão num tabuleiro. Levar ao forno com cominhos. Triturar depois da torra e reservar.

Puré de Maçã Reineta: Descascar e cortar a maçã em gomos. Colocar num tacho pequeno. Levar a lume muito baixo. Deixar reduzir sem ferver forte. Tirar a maçã e deixar secar, coar. Pickle de Rabanete.

Pickle de Rabanete: Colocar a água, açúcar e vinagre. Mexer até dissolver. No fogão deixar ferver e retirar. Lavar e cortar o Rabanete muito fino. Colocar o rabanete na panela. Deixar 30 minutos.

Azeite de Salsa: Bringir a salsa, juntar o azeite e triturar. Coar com pano fino. Colocar no biberão.





TATAKI DE ATUM À SICILIANA, BATATAS E ESPARGOS

Tataki de atum à siciliana, marcado por notas cítricas e aromáticas, encontra equilíbrio nas batatas parisienses e nos espargos bringidos, num misto de temperaturas, texturas e frescura, elevando esta composição a uma leitura elegante do Mediterrâneo.

TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Porto

est. 1968 | Onde a tradição se inova

TATAKI DE ATUM À SICILIANA, BATATAS E ESPARGOS

Nome:	TATAKI DE ATUM À SICILIANA, BATATAS E ESPARGOS	Custo Total	8.67
Família:	Peixe	Número de Doses	2
Tempo de Preparação:	1h15min.	Custo por porção:	4.33

Produto	Unidade de Medida	QUANTIDADE	Custo Unitário	Custo Total	Alergénicos
Postas de atum	Gr	400	11.99	4.80	Peixe
Azeite virgem extra	Gr	60	3.49	0.21	
Dentes de alho fatiados	Gr	10	6.23	0.06	
Anchovas	Gr	8	54.90	0.44	
Vinho Branco	ML	80	0.99	0.08	Sulfitos
Tomate concassé	Gr	500	1.99	1.00	
Alcaparras	ML	2	22.29	0.04	
Flocos de malagueta	Gr	3	160.00	0.48	
Mel	Gr	10	5.98	0.06	
Batata	Gr	180	1.20	0.22	
Azeitona verde	Gr	25	4.71	0.12	
Azeitona preta	Gr	25	6.61	0.17	
Sementes de sesamo	ML	10	7.25	0.07	
Salsa picada	ML	2	19.00	0.04	
Folha de espinafre	Gr	5	7.00	0.04	
Espargo	Gr	60	11.16	0.67	
Sal	Gr	2	0.39	0.00	
Pimenta	ML	2	18.54	0.04	
Mostarda	Gr	10	3.80	0.04	
Noz	Gr	10	10.99	0.11	
				0.00	
				0.00	
				0.00	
			Custo Total	8.67	



TATAKI DE ATUM À SICILIANA, BATATAS E ESPARGOS

PREPARAÇÃO

Misture a mostarda com o mel, pincele o atum e passe as sementes de sesamo.

Aqueça uma frigideira larga com azeite e sele 2–3 min de cada lado (dourado por fora, cru no centro). Retire e reserve.

Junte o restante azeite, o alho e as anchovas. Salteie até o alho dourar e as anchovas se desfazerem.

Acrescente a malagueta, o vinho e deixe reduzir 1 min em lume alto. Junte os tomates, alcaparras e azeitonas.

Quando o molho começar a engrossar, reduza o lume e finalize com noz. Triturar metade do molho. Reservar o restante.

Batata cortada em parisiense, salteada em azeite e finalizada no forno.

Bringir os espargos, secar, cortar em 3 e reservar.

Bringir uma folha de espinafre. Seque e frite rapidamente.
Empratar





TARTE DE CHOCOLATE C/ REDUÇÃO DE AMORA E MASCARPONE DE MEL- BAUNILHA

Uma tarte de chocolate intensa e aveludada revela toda a sua riqueza ao lado de uma delicada redução de amora, cuja acidez subtil equilibra a doçura profunda do cacau.

Finalizada com um mascarpone aromatizado a mel e baunilha, esta sobremesa combina elegância e conforto, numa harmonia perfeita entre cremosidade, frescura e sabor sofisticado.

TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Porto

est. 1968 | Onde a tradição se inova

TARTE DE CHOCOLATE C/ REDUÇÃO DE AMORAE MASCARPONE DE MEL-BAUNILHA

Nome:	TARTE DE CHOCOLATE C/ REDUÇÃO DE AMORA E MASCARPONE DE MEL-BAUNILHA	Custo Total	3.03
Família:	Sobremesa	Número de Doses	2
Tempo de Preparação:	1h30min.	Custo por porção:	1.52

Produto	Unidade de Medida	QUANTIDADE	Custo Unitário KG	Custo Total	Alergénicos
Farinha T55	Gr	45	0.65	0.03	Gluten
Cacau em Pó	Gr	7	7.92	0.06	
Manteiga	Gr	26	8.36	0.22	Leite
Açúcar em Pó	Gr	18	3.34	0.06	
Ovo Inteiro	Un	0.25	0.25	0.06	Ovo
Sal	Gr	1	0.39	0.00	
Chocolate Negro	Gr	45	26.41	1.19	Soja
Natas	MI	45	5.40	0.24	Leite
Raspa de Laranja	Gr	1	1.99	0.00	
Mascarpone	Gr	55	7.96	0.44	Leite
Mel	Gr	11	6.18	0.07	
Baunilha	MI	2	88.90	0.18	
Vinho Tinto	MI	22	2.99	0.07	Sulfitos
Açúcar	Gr	18	0.99	0.02	
Amoras	Gr	22	18.45	0.41	
Casca de Laranja	Gr	1	1.99	0.00	
			Custo Total	3.03	



TARTE DE CHOCOLATE C/ REDUÇÃO DE AMORA E MASCARPONE DE MEL-BAUNILHA

PREPARAÇÃO

Misture a farinha, o cacau, o açúcar em pó e o sal. Adicione a manteiga fria em cubos e trabalhe até obter textura arenosa. Junte o ovo e envolva até formar massa homogénea. Forme um disco, envolva em película e coloque por 30 minutos. Estenda a massa finamente e forre moldes de tarte individuais. Pique a base e coze em forno a 170 °C até dourar ligeiramente. Deixe arrefecer completamente.

Aqueça as natas com a raspa de laranja até quase ferver. Verta sobre o chocolate negro picado.

Emulsione até obter ganache liso e brilhante.

Verta a ganache nas bases frias. Refrigere até ganhar consistência cremosa.

Coloque as amoras, o açúcar, o vinho tinto e a casca de laranja num tacho.

Reduzir em lume brando até concentrar sabores. Passar por coador fino. Deixe arrefecer e reserve.

Trabalhe o mascarpone com o mel e a baunilha. Obtém um creme liso e estável. Reserve no frio.

Aplica a redução de amora no fundo do prato. Coloque a tarte e finalize com o mascarpone de mel e baunilha.



TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Porto

est. 1968 | Onde a tradição se inova

TARTE DE CHOCOLATE C/ REDUÇÃO DE AMORA E MASCARPONE DE MEL-BAUNILHA

VERSÃO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Nome:	TARTE DE CHOCOLATE C/ REDUÇÃO DE AMORAE MASCARPONE DE MEL-BAUNILHA	Custo Total	3.19
Família:	Sobremesa	Número de Doses	2
Tempo de Preparação:	1h30min.	Custo por porção:	1.60

Produto	Unidade de Medida	QUANTIDADE	Custo Unitário KG	Custo Total	Alergénicos
Farinha de amêndoa	Gr	15	19.95	0.30	Frutos Casca Rija
Cacau em pó	Gr	7	7.92	0.06	
Açúcar em pó	Gr	26	8.36	0.22	
Margarina vegetal	Gr	26	2.49	0.06	
Bebida vegetal (soja)	MI	10.00	0.94	0.01	Soja
Sal	Gr	1	0.39	0.00	
Chocolate negro vegan (≥70%)	Gr	45	14.95	0.67	Leite
Bebida vegetal (soja)	MI	45	0.94	0.04	Soja
Raspa de laranja	Gr	1	1.99	0.00	
Creme vegetal (tipo marcarpone vegan)	Gr	55	18.76	1.03	
Xarope de Agave/Mel vegano	Gr	11	6.18	0.07	
Baunilha	MI	2	88.90	0.18	
Vinho tinto	MI	22	2.99	0.07	Sulfitos
Açúcar	Gr	18	0.99	0.02	
Amoras	Gr	22	18.45	0.41	
Casca de laranja	Gr	1	1.99	0.00	
Farinha de Arroz	Gr	30	1.96	0.06	
			Custo Total	3.19	

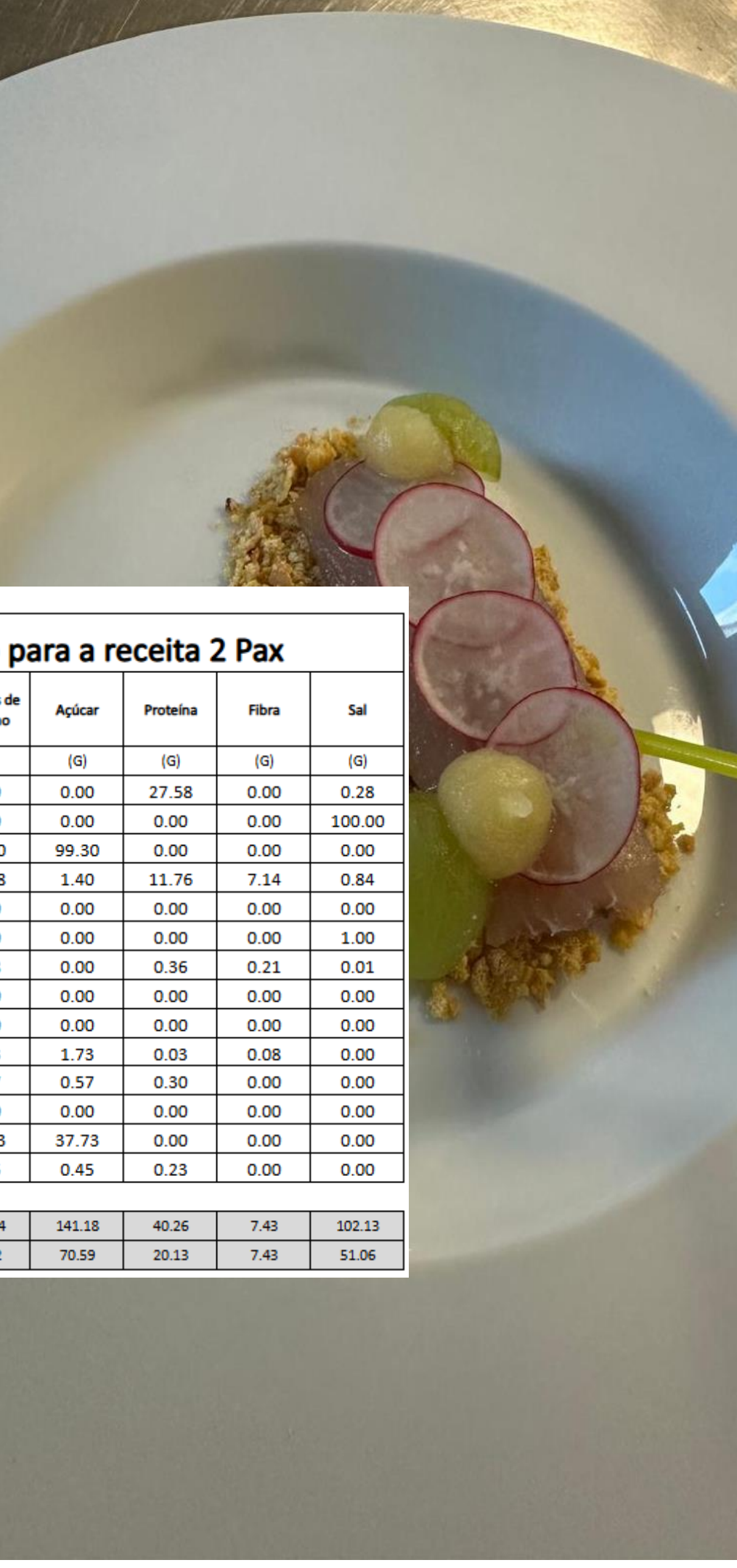


CÁLCULO VALOR ECONÓMICO

Custo Pax (€)	
Entrada	1.61€
Principal	4.33€
Sobremesa	1.52€
Custo Total	7.46€



VALOR NUTRICIONAL CARAPAU CURADO EM TERRA DE GRÃO



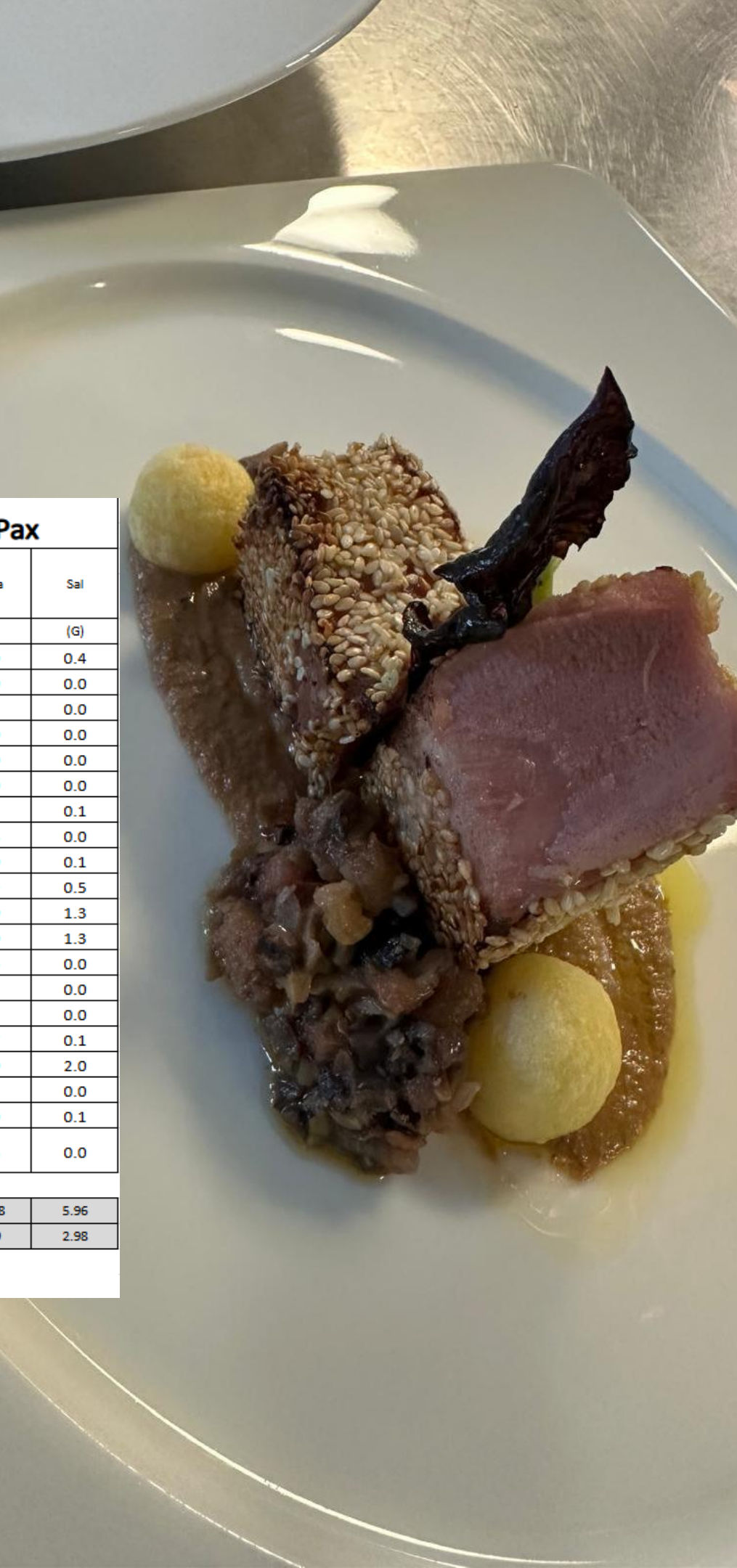
Entrada				Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax								
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Carapau fresco médio	G	140	Peixe	442.0	105.0	2.9	0.7	0.0	0.0	19.7	0.0	0.2	618.80	147.00	4.06	0.98	0.00	0.00	27.58	0.00	0.28
Sal marinho	G	100	Não contém	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Açúcar	G	100	Não contém	1690	397	0	0	99.3	99.3	0	0	0	1690.00	397.00	0.00	0.00	99.30	99.30	0.00	0.00	0.00
Grão de bico cozido	G	140	Não contém	545	130	2.1	0.2	16.7	1	8.4	5.1	0.6	763.00	182.00	2.94	0.28	23.38	1.40	11.76	7.14	0.84
Azeite	ML	12	Não contém	3700.0	899.0	99.9	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	444.00	107.88	11.99	1.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal Marinho	G	1	Não contém	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00
Cominhos	G	2	Não contém	1780.0	427.0	22.0	1.9	34.0	0.0	18.0	10.5	0.4	35.60	8.54	0.44	0.04	0.68	0.00	0.36	0.21	0.01
Azeite	ML	50	Não contém	3700.0	899.0	99.9	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	444.00	107.88	11.99	1.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Salsa	G	30	Não contém	83	20	0	0	0.4	0.4	3.1	2.9	0.1	444.00	107.88	11.99	1.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Uva branca	G	10	Não contém	329.0	78.0	0.5	0.1	17.3	17.3	0.3	0.8	0.0	32.90	7.80	0.05	0.01	1.73	1.73	0.03	0.08	0.00
Rabanete	G	30	Não contém	64	15	0.2	0.1	1.9	1.9	1	0	0	19.20	4.50	0.06	0.03	0.57	0.57	0.30	0.00	0.00
Água	ML	150	Não contém	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Açúcar	G	38	Não contém	1690	397	0	0	99.3	99.3	0	0	0	642.20	150.86	0.00	0.00	37.73	37.73	0.00	0.00	0.00
Vinagre	ML	75	Sulfitos	93	22	0	0	0.6	0.6	0.3	0	0	69.75	16.50	0.00	0.00	0.45	0.45	0.23	0.00	0.00
TOTAL 2 pax													5203.45	1237.84	43.51	6.52	163.84	141.18	40.26	7.43	102.13
Por Pax													2601.73	618.92	21.76	3.26	81.92	70.59	20.13	7.43	51.06

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>

VALOR NUTRICIONAL TATAKI DE ATUM À SICILIANA, BATATAS E ESPARGOS

PRATO PRINCIPAL				Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax								
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Postas de atum	G	400	Peixe	591.0	141.0	4.9	1.7	0.0	0.0	24.1	0.0	0.1	2364.0	564.0	19.6	6.8	0.0	0.0	96.4	0.0	0.4
Azeite virgem extra	ML	60	Não contém	3700.0	899.0	99.9	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2220.0	539.4	59.9	8.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Alho	G	10	Não contém	303	72	0.6	0.1	11.3	1.3	3.8	3	0	30.3	7.2	0.1	0.0	1.1	0.1	0.4	0.3	0.0
Anchovas	G	8	Peixe	548.0	131.0	4.8	1.3	0.0	0.0	20.4	0.0	0.0	43.8	10.5	0.4	0.1	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0
Vinho branco	ML	80	Sulfitos	245	59	0	0	0.1	0.1	0	0	0.0	196.0	47.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
Tomate	G	500	Não contém	127.0	30.0	0.8	0.1	4.0	4.0	1.0	1.6	0.0	635.0	150.0	4.0	0.5	20.0	20.0	5.0	8.0	0.0
Alcaparras	G	2	Sulfitos	183.0	44.0	0.9	0.2	4.9	0.4	2.4	3.2	7.4	3.7	0.9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1
Flocos de malagueta	G	3	Não contém	1330.0	318.0	17.0	3.0	57.0	10.0	27.0	12.0	0.0	39.9	9.5	0.5	0.1	1.7	0.3	0.8	0.4	0.0
Mel	G	10	Não contém	1320.0	311.0	0.0	0.0	77.4	77.4	0.3	0.0	0.7	132.0	31.1	0.0	0.0	7.7	7.7	0.0	0.0	0.1
Batata	G	180	Não contém	368.0	87.0	0.0	0.0	18.5	1.2	2.4	1.6	0.3	662.4	156.6	0.0	0.0	33.3	2.2	4.3	2.9	0.5
Azeitona verde	G	25	Não contém	740.0	180.0	18.5	2.9	0.0	0.0	1.4	4.0	5.3	185.0	45.0	4.6	0.7	0.0	0.0	0.4	1.0	1.3
Azeitonas Preta	G	25	Não contém	740.0	180.0	18.5	2.9	0.0	0.0	1.4	4.0	5.3	185.0	45.0	4.6	0.7	0.0	0.0	0.4	1.0	1.3
Sementes de sésamo	G	10	Sésamo	2560.0	620.0	55.0	8.1	6.4	0.4	22.1	5.5	0.1	256.0	62.0	5.5	0.8	0.6	0.0	2.2	0.6	0.0
Salsa fresca	G	2	Não contém	83	20	0	0	0.4	0.4	3.1	2.9	0.1	1.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
Folha de espinafre	G	5	Não contém	112	27	0.9	0.1	0.8	0.7	2.6	2.6	0.4	5.6	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
Espargos	G	60	Não contém	84	20	0	0	2.2	2.1	2.2	1.2	0.2	50.4	12.0	0.0	0.0	1.3	1.3	1.3	0.7	0.1
Sal	G	2	Não contém	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0
Pimenta	G	2	Não contém	1270	302	3.3	1.4	44.5	0.6	10.7	25.9	0.1	25.4	6.0	0.1	0.0	0.9	0.0	0.2	0.5	0.0
Mostarda	G	10	Mostarda Frutos de casca rija	1840	444	40.2	0	18	16.3	2.6	0	0.8	184.0	44.4	4.0	0.0	1.8	1.6	0.3	0.0	0.1
Noz	G	10		3000	729	72.6	6.6	5.4	3.9	9.4	8.3	0	300.0	72.9	7.3	0.7	0.5	0.4	0.9	0.8	0.0
TOTAL 2 pax													7036.16	1688.19	99.38	18.44	66.96	31.77	113.26	15.58	5.96
Por Pax													3518.08	844.10	49.69	9.22	33.48	15.89	56.63	7.79	2.98

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>



VALOR NUTRICIONAL

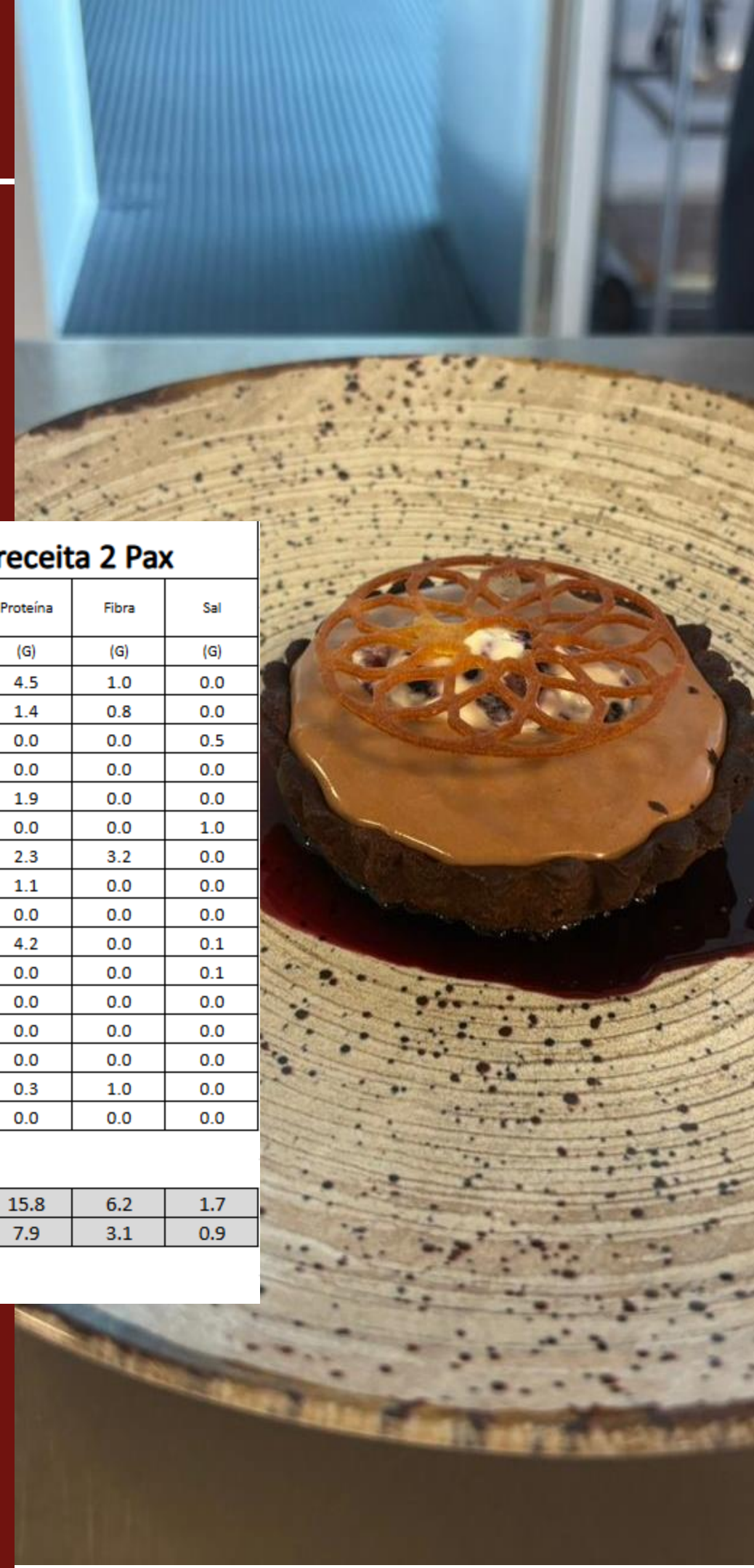
TARTE DE CHOCOLATE C/ REDUÇÃO DEAMORA E MASCARPONE DE MEL-BAUNILHA

Sobremesa				Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax										
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal		
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Farinha T55	G	45	Glúten	1464.0	350.0	1.0	0.3	74.0	3.0	10.0	2.3	0.0	658.8	157.5	0.5	0.1	33.3	1.4	4.5	1.0	0.0		
Cacau em pó	G	7	Não contém	358.0	1480.0	23.4	13.8	11.1	0.0	19.6	12.1	0.1	25.1	103.6	1.6	1.0	0.8	0.0	1.4	0.8	0.0		
Manteiga	G	26	Leite	3040.0	739.0	81.8	46.3	0.7	0.7	0.1	0.0	1.9	790.4	192.1	21.3	12.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.5		
Açúcar em pó	G	18	Não contém	1690	397	0	0	99.3	99.3	0	0	0	304.2	71.5	0.0	0.0	17.9	17.9	0.0	0.0	0.0		
Ovo inteiro	G	15	Ovo	596	143	10.1	2.7	0.5	0.5	12.6	0	0	89.4	21.5	1.5	0.4	0.1	0.1	1.9	0.0	0.0		
Sal	G	1	Não contém	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0		
Chocolate negro	G	45	Soja	2210.0	530.0	31.7	19.9	52.6	49.0	5.2	7.2	0.0	994.5	238.5	14.3	9.0	23.7	22.1	2.3	3.2	0.0		
Natas	ML	45	Leite	1300	310	31	29	4	3	2.5	0	0.1	585.0	139.5	14.0	13.1	1.8	1.4	1.1	0.0	0.0		
Raspa de laranja	G	1	Não contém	201.0	47.0	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	1.8	0.0	2.0	0.5	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0		
Queijo Mascarpone	G	55	Leite	1890.0	458.0	47.0	29.0	0.3	0.3	7.6	0.0	0.2	1039.5	251.9	25.9	16.0	0.2	0.2	4.2	0.0	0.1		
Mel	G	11	Não contém	1320.0	311.0	0.0	0.0	77.4	77.4	0.3	0.0	0.7	145.2	34.2	0.0	0.0	8.5	8.5	0.0	0.0	0.1		
Baunilha	ML	2	Não contém	1205.0	288.0	0.1	0.0	12.7	12.7	0.1	0.0	0.0	24.1	5.8	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0		
Vinho tinto	ML	22	Sulfitos	272.0	66.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	59.8	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Açúcar	G	18	Não contém	1690	397	0	0	99.3	99.3	0	0	0	304.2	71.5	0.0	0.0	17.9	17.9	0.0	0.0	0.0		
Amoras	G	22	Não contém	179.0	43.0	0.9	0.0	4.5	4.2	1.4	4.6	0.0	39.4	9.5	0.2	0.0	1.0	0.9	0.3	1.0	0.0		
Casca de laranja	G	1	Não contém	201.0	47.0	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	1.8	0.0	2.0	0.5	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0		
													TOTAL 2 pax		5063.6	1312.4	79.1	51.5	105.7	70.8	15.8	6.2	1.7
													Por Pax		2531.8	656.2	39.6	25.7	52.8	35.4	7.9	3.1	0.9

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>

Fonte:

<http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>



Sobremesa (alternativa)				Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax								
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Farinha de arroz	G	30	Não contém	1531.0	366.0	1.4	0.4	80.1	0.1	6.0	2.4	0.0	459.3	109.8	0.4	0.1	0.3	0.0	1.8	0.7	0.0
Farinha de amêndoa	G	15	Frutos de casca rígida	2658.0	643.0	56.0	4.7	7.2	4.6	22.0	0.0	0.0	398.7	96.5	8.4	0.7	0.2	0.7	3.3	0.0	0.0
Cacau em pó	G	7	Não contém	358.0	1480.0	23.4	13.8	11.1	0.0	19.6	12.1	0.1	25.1	103.6	1.6	1.0	0.1	0.0	1.4	0.8	0.0
Açúcar em pó	G	26	Não contém	1690	397	0	0	99.3	99.3	0	0	0	439.4	103.2	0.0	0.0	0.3	25.8	0.0	0.0	0.0
Margarina vegetal	G	26	Não contém	2968.0	710.0	80.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	771.7	184.6	20.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Bebida vegetal (soja)	ML	10	Soja	218.0	52.0	1.9	0.2	4.9	0.5	4.5	1.3	0.1	21.8	5.2	0.2	0.0	0.1	0.1	0.4	0.1	0.0
Sal	G	1	Não contém	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0
Chocolate negro vegan (≥70%)	G	45	Não contém	2210.0	530.0	31.7	19.9	52.6	49.0	5.2	7.2	0.0	994.5	238.5	14.3	9.0	0.5	22.1	2.3	3.2	0.0
Bebida vegetal (soja)	ML	45	Soja	218.0	52.0	1.9	0.2	4.9	0.5	4.5	1.3	0.1	98.1	23.4	0.9	0.1	0.5	0.2	2.0	0.6	0.0
Raspa de laranja	G	1	Não contém	201.0	47.0	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	1.8	0.0	2.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
Creme vegetal (tipo marcarpone vegan)	G	55	Não contém	2621.0	637.0	70.0	0.0	0.9	0.9	0.7	0.5	1.2	1441.6	350.4	38.5	0.0	0.6	0.5	0.4	0.3	0.7
Xarope de Agave/Mel vegano	G	11	Não contém	1306.0	313.0	0.5	0.5	77.4	70.4	0.5	0.0	0.0	143.7	34.4	0.1	0.1	0.1	7.7	0.1	0.0	0.0
Baunilha	ML	2	Não contém	1205.0	288.0	0.1	0.0	12.7	12.7	0.1	0.0	0.0	24.1	5.8	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0
Vinho tinto	ML	22	Sulfitos	272.0	66.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	59.8	14.5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
Açúcar	G	18	Não contém	1690	397	0	0	99.3	99.3	0	0	0	304.2	71.5	0.0	0.0	0.2	17.9	0.0	0.0	0.0
Amoras	G	22	Não contém	179.0	43.0	0.9	0.0	4.5	4.2	1.4	4.6	0.0	39.4	9.5	0.2	0.0	0.2	0.9	0.3	1.0	0.0
Casca de laranja	G	1	Não contém	201.0	47.0	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	1.8	0.0	2.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0

TOTAL 2 pax	5225.3	1351.7	85.3	10.9	3.4	76.4	12.1	6.8	1.7
Por Pax	2612.6	675.8	42.7	5.5	1.7	38.2	6.0	3.4	0.9



CÁLCULO VALOR NUTRICIONAL

	Valor nutricional por Pax								
	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal
	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Entrada	2601.73	618.92	21.76	3.26	81.92	70.59	20.13	7.43	51.06
Prato principal	3518.08	844.10	49.69	9.22	33.48	15.89	56.63	7.79	2.98
Sobremesa	2531.80	656.20	39.57	25.75	52.85	35.42	7.91	3.09	0.87
total por pax	8651.61	2119.22	111.01	38.23	168.25	121.90	84.67	18.31	54.91



TURISMO DE **PORTUGAL**



escola do **Porto**

est. 1968 | Onde a tradição se inova

