

Agrupamento de Escolas da Sé



# Eco-ementas Mediterrânicas

**EMENTA / MEMÓRIA DESCRITIVA**

**Ano Letivo 2025-2026**

## 1 - Ementa a Concurso

# EMENTA *Primavera-Verão*

### SOPA

*Essência da Horta*



### PRATO PRINCIPAL

*Lasanha de Curgete e Carne  
Picada*



### SOBREMESA

*Eco-Delícia de Banana*




### BEBIDA

*Alquimia Cítrica*



CBA

## 2 - Receitas dos três Pratos da Ementa e Registos Fotográficos

SOPA			
Nome	Ingredientes	Capitação (2 pessoas)	Método Culinário
Essência da Horta	Abóbora Batata Cenoura Cebola Alho Gengibre Azeite Sal Pimenta Água ou caldo de Legumes	300 g 100 g 100 g 50 g 5 g 5 g 12 ml <0,4 g q.b. (0,03g) 600 ml	1º Numa panela, aquecer o azeite e refogar a cebola, e o alho até ficarem dourados. Juntar a abóbora, a batata, a cenoura, o gengibre e mexer bem; 2º Adicionar a água ou o caldo de legumes e temperar com sal e pimenta. 3º Deixar cozinhar durante 20 minutos ou até os legumes ficarem macios; 4º Passar tudo pela varinha mágica até obter um creme aveludado.
<b>Empratamento:</b> Decorar com umas gotas de azeite, pevides de abóbora laminadas e levemente torradas, leite de coco e alecrim picado.			
<b>Observações:</b> Este prato é apto para celíacos e intolerantes à lactose.			
			

PRATO PRINCIPAL			
Nome	Ingredientes	Capitação (2 pessoas)	Método Culinário
Lasanha de Curgete e Carne Picada	Leite Manteiga magra Farinha de trigo Sal Pitada de noz-moscada Pimenta preta	500ml 16g 16g <0,4 g q.b. (0,03g) q.b. (0,03g)	<b>Bechamel</b> 1º Derreter a manteiga num tacho, em lume médio, sem mudar de cor; 2º Juntar toda a farinha de uma vez e mexer 1 a 2 min com a vara de arames; 3º Aquecer o leite até ficar quente ao toque; 4º Juntar 2 a 3 c. de sopa de leite à farinha e mexer vigorosamente até ficar uma pasta espessa e lisa. Repetir em pequenas adições (2 a 3 c. sopa de cada vez), mexendo bem entre cada adição; 5º Cozinhar até ficar cremoso: Quando todo o leite estiver incorporado, baixa para lume médio baixo e mexe 3 a 5 min até o molho engrossar e ter textura de natas; 6º Temperar, fora do lume, com sal, noz-moscada ralada e pimenta. Provar e ajustar. 7º Segredo para ficar mais cremoso: depois de deligar o lume, tapar 1 min e mexer mais 10 s. Fica extra sedoso.
	Tomate Azeite Sal Alho	300 g 15 ml <0,2 g 5g	<b>Molho de Tomate</b> 1º Lavar bem o tomate; 2º Retirar o pedúnculo verde, as sementes e cortar em quartos; 3º Colocar o tomate numa panela, acrescentar o azeite, o sal, uma folha de manjerição, e o alho. Tapar, levar a lume médio baixo e deixar cozinhar



	Manjerição	0,6 g	durante 20 minutos, mexendo ocasionalmente até que estejam bem macios e a desfazer-se; 4º Triturar com a varinha mágica. Se necessário levar a polpa triturada ao lume, destapada, durante mais 5 minutos para reduzir o excesso de água e intensificar a cor e o sabor. Retificar o tempero.
	Peito de frango picado	250 g	
	Cebola	50g	
	Alho	10 g	
	Cenoura ralada	100 g	
	Sal	<0,2 g	
	Pimenta	q.b. (0,03g)	
	Curgete	300 g	
	Óregãos	0,5 g	
	Queijo mozzarella	80 g	

#### Molho de Carne

1º Colocar um fio de azeite na panela e acrescentar a cebola picada, o alho, uma folha de louro e deixar refogar;  
2º Acrescentar a carne moída, o sal, o molho de tomate, a cenoura ralada, e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 min, até que o molho reduza e fique saboroso.

#### Montagem:

Num tabuleiro de forno, colocar camadas pela seguinte ordem:

- uma base fina de molho de carne;
- uma camada de fatias de curgete, cortadas na diagonal com a mandolina e previamente colocadas numa frigideira e “assadas” durante 1 a 2 minutos, de cada lado;
- molho de carne;
- repetir até terminarem os ingredientes, finalizando com uma camada generosa de queijo e orégãos;

#### Forno:

Levar ao forno pré-aquecido a 200º por cerca de 20 a 25 minutos, ou até o queijo estar bem dourado e a curgete tenra.

**Empratamento:** Escolher um aro de metal ou plástico de tamanho adequado (cerca de 8-10 cm de diâmetro).

Posicionar o aro no centro do prato onde se vai servir a Lasanha. Com uma colher, colocar cuidadosamente a Lasanha dentro do aro, pressionando ligeiramente para que fique compacto e mantenha a forma. Encher até ao topo do aro.

Com cuidado, levantar o aro verticalmente para que a Lasanha mantenha a forma cilíndrica no prato. Para um toque final, decorar com salsa picada e molho bechamel.

**Observações:** Este prato ficará apto para intolerantes à lactose se o leite for substituído por leite sem lactose, a manteiga for substituída por manteiga sem lactose (ou margarina vegetal) bem como o queijo mozzarella; Será apropriada para celíacos se substituirmos a farinha de trigo por farinha de trigo sem glúten.



## SOBREMESA

Nome	Ingredientes	Capitação (2 pessoas)	Método Culinário
Eco-Delícia de Banana	<p>Bananas Água</p> <p>Cacau Noz-moscada Canela</p> <p>Iogurte natural sem lactose Ricota fresca Baunilha</p> <p>Cascas de bananas Açúcar mascavado</p> <p>Flocos de aveia integral Nozes picadas Chocolate</p>	<p>220 g 1 colher de sopa 10 g q.b. (0,03g) q.b. (0,03g)</p> <p>240 g 50 g 2,5 ml</p> <p>2,5 g 3,75 g</p> <p>50 g 50 g 5 g</p>	<p><b>Creme de Banana</b> 1º Colocar todos os ingredientes do Creme de Banana no liquidificador com exceção das cascas das bananas que se reservam bem como 4 rodela para decoração. 2º Bater até ficar uma papa homogénea; 3º Colocar a papa numa panela e levar ao fogão até fazer um creme com a textura de brigadeiro; 4º Levar, depois, o creme ao frigorífico até ficar firme.</p> <p><b>Creme de Iogurte</b> 1º Misturar muito bem o iogurte, a ricota e a baunilha e reservar.</p> <p><b>Pasta de Casca de Banana</b> 1º Lavar bem as cascas das bananas e retirar as pontas; 2º Cozer em água por 10–15 min para tirar o amargo; 3º Picar finamente; 4º Saltear com o mel.</p> <p><b>Granola</b> 1º Coloque os flocos de aveia e as nozes cortadas aos pedaços num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal; 2º Leve ao forno durante 20 minutos; 3º Retirar, deixar arrefecer e misturar a papa de casca de banana; 4º Adicionar umas rasas de chocolate.</p> <p><b>Montagem:</b> 1º Colocar numa taça uma camada de creme de banana; 2º Colocar, por cima, uma camada de creme de iogurte; 3º Finalizar, colocando por cima do creme de iogurte, uma camada de granola com as cascas de banana.</p>
<b>Empratamento:</b> Decorar com rodela de banana glaceada e com uma folhinha de hortelã ou raspa de chocolate e coco.			
<b>Observações:</b> Os ingredientes usados na confeção deste prato são apropriados para pessoas com intolerância à lactose e para celiacos, se substituírmos a ricota por ricota sem lactose.			



## BEBIDA

Nome	Ingredientes	Capitação (2 pessoas)	Método Culinário
Alquimia Cítrica	Limão Hortelã Água Açúcar Mascavado ou mel	125 g 5 g 500 ml 7 g	1º Aproveitar as cascas, antes de espremer, ralar a parte amarela (zeste) dos limões. Concentra os óleos essenciais; 2º Extrair o sabor da hortelã. Esmagar levemente as folhas num almofariz junto com a colher de açúcar mascavado ou mel; 3º Espremer o sumo dos limões, adicionar a água e as raspas da casca do limão. Envolver muito bem; 3º Adicionar umas folhas de hortelã; 4º Após 10 minutos para libertar os aromas, coar; 5º Acrescentar cubos de gelo.

**Decoração:** Decorar com meia rodela de limão e umas folhinhas de hortelã.

**Observações:** Esta bebida é apta para celíacos e intolerantes à lactose.



### 3 – Memória Descritiva

#### Introdução:

A alimentação desempenha um papel fundamental na promoção da saúde, na preservação do ambiente e na valorização da identidade cultural. O concurso **Eco Ementas** surge como uma oportunidade privilegiada para refletir sobre estas dimensões, incentivando práticas culinárias sustentáveis, saudáveis e adequadas ao contexto das cantinas escolares.

A proposta apresentada assenta nos princípios da **Dieta Mediterrânica**, reconhecida como património cultural e modelo alimentar equilibrado, privilegiando o consumo de produtos locais e sazonais, o uso do azeite como principal gordura e a simplicidade das técnicas culinárias. A confeção dos alimentos recorre a métodos como o forno, que permitem realçar os sabores naturais dos ingredientes, promover a sustentabilidade e reduzir o desperdício alimentar.

Este projeto assume também uma forte vertente **educativa**, ao promover o **desenvolvimento de competências criativas e culinárias** nos alunos, incentivando a experimentação, a tomada de decisões conscientes e a valorização dos alimentos. O trabalho foi desenvolvido em **espírito de equipa**, promovendo a cooperação, a partilha de ideias e a responsabilidade coletiva, aspetos fundamentais tanto no contexto escolar como na formação de cidadãos mais conscientes e participativos.

O menu desenvolvido — composto por Sopa “**Essência da Horta**”, Prato Principal “**Lasanha de Curgete e Carne Picada**”, sobremesa “**Eco-Delícia de Banana**” e bebida “**Alquimia Cítrica**” — foi pensado para ser **nutricionalmente equilibrado, ambientalmente sustentável e exequível numa cantina escolar**, recorrendo a processos simples, facilmente reproduzíveis e ajustados à realidade das cozinhas escolares.

Com esta proposta, pretende-se demonstrar que é possível conciliar tradição, inovação, sustentabilidade e educação alimentar, contribuindo para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e responsáveis no seio da comunidade escolar.

A decisão de participar nesta atividade resulta da experiência vivida no ano letivo transato no concurso Eco Ementas, que motivou os alunos do CAA e CEF de Cozinha a

quererem envolver-se novamente nesta iniciativa. Ao longo do tempo, refletiram de forma ativa e colaborativa sobre pratos que gostariam de ver integrados na cantina escolar, promovendo a partilha de ideias, o espírito crítico e a tomada de decisão consciente, tendo esta ementa sido selecionada pelo grupo.

## Fases do Projeto:

### 1) Sensibilização e motivação inicial

Recordação da participação no concurso Eco Ementas no ano letivo transato. Partilha de experiências, opiniões e aprendizagens adquiridas. Sensibilização para a importância de uma alimentação saudável e sustentável no contexto escolar.

### 2) Reflexão e levantamento de ideias

Debate em grupo sobre os pratos habitualmente consumidos na cantina. Identificação de preferências alimentares dos alunos.

Propostas de pratos que os mesmos gostariam de ver integrados na ementa escolar, privilegiando opções mais saudáveis e sustentáveis.

### 3) Seleção da ementa

Análise das diferentes propostas apresentadas pelos alunos.

Discussão dos critérios de escolha (valor nutricional, sustentabilidade, redução do desperdício, aceitação pelos colegas).

Tomada de decisão de forma colaborativa e democrática, culminando na seleção da ementa final:

Sopa: ***Essência da Horta***

Prato Principal: ***Lasanha de Curgete e Carne Picada***

Sobremesa: ***Eco-Delícia de Banana***

Bebida: ***Alquimia Cítrica.***

### 4) Pesquisa e desenvolvimento do prato

Foi feita uma pesquisa sobre os ingredientes escolhidos e as suas vantagens nutricionais e ambientais. Exploração de alternativas mais sustentáveis (ex.: substituição da massa por curgete). Ajuste da receita às condições e realidade da cantina escolar.



## 5) Implementação e experimentação

Confeccionou-se a ementa final, nos dias 3 e 4 de fevereiro. Refletiu-se sobre o sabor, apresentação e aceitação do prato. Houve prova e recolha de opiniões de um grupo de alunos, professores e assistentes operacionais.

## Aspetos da Dieta Mediterrânea Considerados:

A ementa apresentada foi concebida de acordo com os princípios da Dieta Mediterrânea, valorizando não apenas os alimentos utilizados, mas também as técnicas culinárias, os sabores tradicionais e o equilíbrio nutricional. Destacam-se os seguintes aspetos:

**1. Predominância de alimentos de origem vegetal** - A ementa privilegia o consumo de produtos hortícolas, cereais e fruta. A sopa é integralmente composta por legumes, o prato principal substitui a massa por curgete e a sobremesa tem como base a banana, a aveia e frutos secos, reforçando a centralidade dos alimentos vegetais e ingredientes simples e pouco processados.

**2. Utilização de produtos locais e sazonais** - Foram utilizados legumes frescos como abóbora, curgete, cenoura, cebola e alho, bem como fruta madura (banana e limão), valorizando os produtos sazonais, locais e com elevado valor nutricional promovendo a sustentabilidade ambiental, a frescura dos alimentos e a preservação dos sistemas alimentares locais, princípios fundamentais da Dieta Mediterrânea.

**3. Uso do azeite como principal gordura** - O azeite, usado de forma moderada, é utilizado como principal gordura na confeção dos pratos, respeitando a gordura de eleição da Dieta Mediterrânea e contribuindo para um perfil lipídico mais saudável.

**4. Consumo moderado de carnes, privilegiando carnes brancas** - No prato principal foi utilizada carne de frango, uma carne branca, em quantidade controlada, de acordo com as recomendações da Dieta Mediterrânea, onde o consumo de carne é equilibrado e não excessivo.

**5. Redução do consumo de sal e valorização de ervas aromáticas** - O sal foi reduzido em todas as preparações, sendo substituído ou complementado por ervas aromáticas e especiarias, como gengibre, canela, cacau, baunilha e hortelã, potenciando o sabor de forma natural e saudável.

**6. Técnicas culinárias simples e tradicionais** - A opção por métodos como a confeção no forno, a cozedura e o uso de ervas aromáticas (como o tomilho) permite realçar o sabor natural dos alimentos, reduzindo a necessidade de gorduras e sal adicionados, em consonância com as práticas culinárias mediterrânicas.

**7. Valorização das ervas aromáticas e sabores naturais** - A utilização de ervas aromáticas e condimentos naturais, em detrimento de produtos processados, reforça a identidade mediterrânica da ementa e promove hábitos alimentares mais saudáveis.

**8. Preferência por bebidas naturais, com baixo teor de açúcar** - A bebida escolhida é natural, refrescante e sem adição de açúcares refinados, alinhando-se com a recomendação de privilegiar a água e bebidas simples aromatizadas naturalmente.

**9. Valorização do aproveitamento integral dos alimentos e redução do desperdício**  
Na elaboração da ementa foi privilegiado o aproveitamento integral dos alimentos, promovendo a redução do desperdício alimentar e práticas culinárias sustentáveis. A sobremesa inclui a utilização da casca da banana cozida, incorporada na preparação da granola, reforçando o compromisso com a economia circular. Na sopa, as cenouras foram utilizadas com casca, após adequada higienização, preservando nutrientes e evitando desperdício. As pevides da abóbora foram igualmente aproveitadas, sendo utilizadas no empratamento da sopa, acrescentando textura, valor nutricional e identidade ao prato. Esta abordagem reflete uma gestão consciente dos recursos alimentares, alinhada com os princípios da Dieta Mediterrânica e da sustentabilidade ambiental.

**10. Equilíbrio nutricional da refeição** - A ementa apresenta uma combinação equilibrada de hortícolas, hidratos de carbono, gorduras saudáveis e fontes de proteína, contribuindo para uma refeição completa, adequada às necessidades nutricionais dos alunos.

**11. Preferência por bebidas naturais, com baixo teor de açúcar** - A bebida escolhida é natural, refrescante e sem adição de açúcares refinados, alinhando-se com a recomendação de privilegiar a água e bebidas simples aromatizadas naturalmente.

**12. Valorização do prazer à mesa e do equilíbrio alimentar** - A ementa é variada, equilibrada e sensorialmente apelativa, demonstrando que a alimentação saudável, sustentável e equilibrada pode ser simultaneamente saborosa e prazerosa, um dos pilares fundamentais da Dieta Mediterrânica.

## Sustentabilidade dos Ingredientes Utilizados:

A ementa proposta valoriza a sustentabilidade dos ingredientes, privilegiando a produção local e de proximidade. Diversos alimentos utilizados nas preparações — nomeadamente batata, curgete, alho, cebola, abóbora e ervas aromáticas — são produzidos na horta escolar, promovendo uma relação direta entre a produção, a confeção e o consumo dos alimentos.

A produção destes hortícolas é realizada sem recurso a pesticidas ou fertilizantes químicos, respeitando práticas agrícolas mais naturais e ambientalmente responsáveis. Esta abordagem contribui para a preservação do solo, da biodiversidade e da qualidade dos alimentos, ao mesmo tempo que garante produtos mais frescos e nutritivos.

A utilização de ingredientes provenientes da horta escolar reforça a valorização da sazonalidade, reduz a pegada ecológica associada ao transporte e armazenamento dos alimentos e promove hábitos alimentares mais conscientes. Esta prática está em consonância com os princípios da Dieta Mediterrânica, que privilegia alimentos frescos, locais e de origem vegetal, bem como a sustentabilidade ambiental e social do sistema alimentar.

No âmbito da redução do desperdício alimentar, foram utilizadas bananas em estado de maturação avançado, que já não são habitualmente apreciadas para consumo direto pelos alunos, sendo reaproveitadas na confeção da sobremesa. Esta prática permitiu valorizar o alimento, transformando-o numa preparação apelativa e nutricionalmente equilibrada, promovendo uma gestão mais consciente dos recursos alimentares.

## Como surgiu a escolha dos pratos e ingredientes:

A construção da ementa surgiu a partir de um desafio lançado aos alunos: como transformar ingredientes simples, comuns na nossa região e presentes no dia-a-dia da cantina, numa refeição sustentável, equilibrada e apelativa.

O processo iniciou-se com a observação e discussão dos princípios da Dieta Mediterrânica, seguida de um levantamento dos legumes disponíveis na época. A partir destes ingredientes, os alunos foram convidados a experimentar, imaginar combinações e propor alternativas mais sustentáveis a pratos tradicionais.

Deste processo criativo resultaram três propostas que se complementam: uma sopa reconfortante, um prato principal inspirado na lasanha tradicional, mas reinventado com legumes, e uma sobremesa que prima pela reaproveitamento de frutas e zero desperdício.

Ao longo deste percurso, a ementa foi sendo afinada através do trabalho colaborativo, da partilha de ideias e da tomada de decisões em grupo, reforçando o espírito de equipa e a consciência alimentar dos alunos.

## Valores Nutricionais da Ementa

### Sopa:

SOPA									
Ingredientes	Peso/Quantidades	Unidade de Medida	Preço (€/Kg)	Custo (€)	Energia Kcal	Lípidos	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas
Abóbora	300	g	1,30	0,39	78	0,30	19,50	8,28	3
Batata	100	g	0,90	0,09	68	01	15	0,8	2,3
Cenoura	100	g	0,99	0,09	41	0,24	9,6	4,7	0,93
Cebola	50	g	1,19	0,05	23,4	0,06	5,34	2,56	0,66
Alho	5	g	6,69	0,03	5,65	1,20	0,2	0,35	0,01
Gengibre	5	g	4,99	0,02	4	0,04	0,89	0,08	0,09
Azeite	12	ml	6,25	0,07	97	11	0	0	0
Sal	0,4	g	0,29	0,00	0	0	0	0	0
Pimenta	q.b.(0,03)	g	23,02	0,01	3	0,03	0,65	0,01	0,11
<b>Custo total do prato</b> (para duas pessoas)				<b>0,75</b>					



## Prato Principal:

PRATO PRINCIPAL									
Ingredientes	Peso/Quantidades	Unidade de Medida	Preço (€/Kg)	Custo (€)	Energia Kcal	Lípidos	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas
Leite	500	ml	0,86	0,43	185	1	27	27	17
Manteiga magra	16	g	1,99	0,03	60,96	6,56	0,16	0,05	0,43
Farinha de trigo	16	g	0,59	0,009	65	0,85	12,54	4,99	1,65
Sal	<0,8	g	0,29	0,00	0,00	0	0	0	0
Tomate	300	g	1,40	0,42	54	0,60	11,76	7,89	2,64
Azeite	15	ml	6,25	0,09	121	13,7	0	0	0
Alho	15	g	6,60	0,09	16,95	3,59	0,25	1,05	0,03
Peito de frango picado	250	g	4,99	1,24	487	19,3	0	0	73,9
Cebola	50	g	1,39	0,69	119,5	0,05	4,45	2,13	0,55
Cenoura	100	g	0,60	0,06	41	0,24	9,6	4,7	0,93
Curgete	300	g	1,69	0,51	48	0,54	10,05	5,19	3,6
Queijo mozzarella	80	g	6,38	0,51	232	16	3,2	0,4	18,8
Manjerição	0,6	g	67,6	*	23	0,64	2,65	0,30	3,15
Óregãos	0,5	g	142,5	*	1,33	0,02	0,34	0,02	0,04
Pimenta	q.b.(0,03)	g	23,02	0,01	3	0,03	0,65	0,01	0,11
Noz moscada	q.b.(0,03)	g	25,56	0,01	2,63	0,182	0,246	0,01	0,029
<b>Custo total do prato (para duas pessoas)</b>				<b>4,09</b>					

\* Ingrediente cultivado na horta escolar.

## Sobremesa:

SOBREMESA									
Ingredientes	Peso/Quantidades	Unidade de Medida	Preço (€/Kg)	Custo (€)	Energia Kcal	Lípidos	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas
Bananas	220	g	1,05	0,23	196	0,73	50,3	26,9	2,40
Cacau	10	g	7,92	0,08	22,9	1,37	5,43	0,18	1,96
Iogurte Natural sem lactose	240	g	3,21	0,77	88,8	0,24	11,76	11,76	9,84
Ricota fresca	50	g	5,50	0,27	78	5,22	2,05	0,15	5,66

Baunilha	2,5	ml	22,45	0,01	7,2	0,002	0,316	0,316	0,002
Cascas de banana	80	g	-	0,00	21,6	0,66	3,86	0,01	1,40
Mel	3,75	g	5,38	0,02	11,6	0	3,13	3,12	0,01
Flocos de aveia integral	50	g	2,23	0,11	184	3,8	28	0,55	7
Nozes	50	g	9,95	0,49	327	32,60	6,86	1,31	7,62
Chocolate	5	g	11,95	0,05	25	1,71	2,98	2,57	0,20
Noz moscada	q.b.(0,03)	g	25,56	0,00	0,16	0,01	0,014	0,0009	0,0001
Canela	q.b.(0,03)	g	10,90	0,00	0,07	0,0003	0,0242	0,0006	0,0012
<b>Custo total do prato</b> (para duas pessoas)				<b>2,03</b>					

## Bebida:

<b>BEBIDA</b>									
Ingredientes	Peso/Quantidades	Unidade de Medida	Preço (€/Kg)	Custo (€)	Energia Kcal	Lípidos	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas
Limão	125	g	2,29	0,28	29	0,30	9,32	2,50	1,10
Hortelã	5	g	19,80	*	2,2	0,04	0,42	0	0,16
Mel	5	g	2,09	0,01	15,2	0	4,1	4,1	0,02
<b>Custo total do copo</b> (para duas pessoas)				<b>0,29</b>					

\* Ingrediente cultivado na horta escolar.