

**Escola Secundária de Paços de Ferreira**

**Curso Profissional Técnico/a Auxiliar de Saúde**

**Ano Letivo 2025/2026**

**12º Ano**

## **Eco ementa Mediterrânica**



*Botânicas  
em Ação*



**Constituição do Grupo:** Anabela Brandão nº 1, Clara Pacheco nº 3, Letícia Maia nº 8 e Leonor Ribeiro nº 17

**Paços de Ferreira, 20 de janeiro de 2026**

## Sopa

### Pôr-de-sol na taça

#### Ingredientes

- 2 batatas doces médias
- 2 cenouras
- ½ alho francês
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra
- 1 colher de chá de pimentão doce
- Água q.b.
- Salicórnia q.b.
- 1 porção de noodles de arroz
- Salsa picada para decorar



Figura 1 - Resultado final da sopa Pôr-de-sol na

#### Método de confeção

##### Preparar os legumes

Lavar cuidadosamente as batatas doces, as cenouras e o alho-francês. Descascar as batatas doces e as cenouras e cortá-las em pedaços regulares, de forma a garantir uma cozedura uniforme. Retirar as extremidades do alho-francês, abri-lo ao meio no sentido do comprimento e cortá-lo em rodela finas, removendo eventuais impurezas entre as camadas.

##### Cozer os legumes

Colocar as batatas doces, as cenouras e o alho-francês numa panela. Cobrir com água suficiente para envolver todos os legumes e adicionar salicórnia q.b., permitindo temperar naturalmente a sopa. Levar ao lume médio e deixar cozer durante cerca de 20 minutos, ou até os legumes ficarem macios e facilmente perfuráveis com um garfo.

##### Transformar em creme

Triturar os legumes cozidos até obter um creme liso e homogéneo, sem grumos. Adicionar a colher de sopa de azeite virgem extra e o pimentão doce, misturando bem para distribuir o sabor de forma

uniforme. Ajustar a consistência com a água da cozedura, tornando a sopa mais fluida ou mais cremosa, conforme a preferência. Esta etapa realça a cor e o aroma natural dos legumes, conferindo riqueza ao prato.

### **Preparar os noodles de arroz**

Colocar os noodles de arroz numa taça e cobrir com água quente. Deixar repousar durante cerca de 3 minutos, até ficarem macios. Escorrer bem a água e reservar.

### **Montar e servir**

Distribuir os noodles de arroz no fundo do prato ou da taça. Verter a sopa quente por cima, cobrindo os noodles de forma uniforme. Finalizar com salsa picada, adicionando frescura, cor e aroma ao prato. Se desejar, regar com um fio de azeite para realçar o sabor e a apresentação final.

## **Prato principal**

### **Tarte Saudável de Batata, Grão-de-bico e Legumes Adaptada**

#### **(Tarte Jardim Encantado)**

### **Ingredientes (para servir 6 pessoas)**

Para a base:

- 200 g de batata cozida e amassada
- 100 g de grão-de-bico cozido e triturado
- 1 colher de sopa de azeite
- Tarteira com diâmetro de 31 cm para moldar a tarte

Para o recheio:

- 4 colheres de linhaça moída e 100ml de água
- 2 iogurtes sem lactose
- 1 colher de folhas de malva seca
- 2 mãos cheias de rúcula



Figura 2 - Resultado final da Tarte Jardim Encantado

- 1 cenoura ralada
- 1/2 pimento vermelho, amarelo e verde às tirinhas fininhas
- 1 courgette com casca em cubos
- Salicórnia (salga naturalmente), pimenta e noz-moscada q.b.
- 1 colher de chá de ervas aromáticas secas (orégãos)
- 100g de queijo Paços brick ralado
- Cebola e alho picado para saltear

Para decorar:

- Flores comestíveis (perpétua roxa)

## Salada Colorida

### Ingredientes da Salada:

- Pepino em rodela
- Couve roxa laminada
- Canónigos

### Método de confeção

#### Preparação da base

Cozer a batata com uma pitada de salicórnia até ficar macia. Escorrer a água, amassar e reservar. Demolhar o grão-de-bico durante 24 horas e cozer com salicórnia até ficar macio. Triturar o grão-de-bico até obter uma pasta homogénea. Juntar a batata amassada com o grão-de-bico triturado, adicionar a colher de sopa de azeite, retificar o sal (salicórnia) e temperar com pimenta a gosto. Misturar bem até formar uma massa moldável. Colocar a mistura no fundo de uma tarteira, distribuindo de modo uniforme e revestindo toda a forma. Levar ao frigorífico durante 30 minutos para firmar a base.

#### Preparação dos legumes

Picar a cebola e o alho. Saltear numa frigideira com um fio de azeite até ficarem ligeiramente translúcidos. Acrescentar a courgette em cubos, os pimentos vermelho, amarelo e verde às tiras

fininhas, a cenoura ralada e a rúcula. Saltear com salicórnia a gosto até que os legumes fiquem macios, mantendo cor e textura.

### **Preparação do recheio**

Misturar 4 colheres de sopa de linhaça moída com 100 ml de água e deixar formar um gel. Numa tigela, juntar este gel de linhaça aos dois iogurtes sem lactose até obter uma mistura homogénea. Acrescentar as folhas de malva seca, noz-moscada e temperar com salicórnia. Envolver os legumes salteados nesta mistura, garantindo que fiquem bem distribuídos no recheio.

### **Montagem da tarte**

Verter o recheio sobre a base preparada e espalhar o queijo Paços Brick ralado por cima de forma uniforme.

### **Cozedura**

Levar a tarte ao forno previamente aquecido a 180 °C durante aproximadamente 25 a 30 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e o recheio firme.

### **Decoração e servir**

Retirar a tarte do forno, deixar arrefecer ligeiramente e desenformar. Decorar com flores comestíveis, como perpétuas roxas, antes de servir.



Figura 3 e 4 - Resultado final da Tarte Jardim Encantado



## Sobremesa

### Pequenas Delícias de limão

#### Ingredientes:

##### Base

- 200 g de bolacha maria triturada
- 120 g de creme vegetal para barrar

##### Recheio

- 500 ml de iogurte natural
- Raspa de 2 limões
- Sumo de 1 limão médio
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 folhas de gelatina



Figura 5 -Resultado Final das Pequenas Delícias de limão

#### Método de confeção

##### Base

- Misturar a bolacha Maria triturada com o creme vegetal derretido até obter uma massa homogénea.
- Distribuir a mistura pelas formas de alumínio e pressionar bem para formar a base.
- Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 10 minutos.
- Retirar e deixar arrefecer completamente.

##### Recheio

- Misturar o iogurte natural com a raspa dos limões.
- Juntar o sumo de 1 limão e o mel, mexendo bem.
- Hidratar as folhas de gelatina em água fria.

- Escorrer a gelatina, levar ao lume brando até derreter e juntar ao creme de iogurte, misturando bem.
- Distribuir o recheio pelas bases já frias.
- Levar ao frigorífico durante algumas horas até solidificar. Retirar das formas com cuidado e servir.



Figura 6 - Resultado Final das Pequenas Delícias de limão