

# O Eco - Ementa Mediterrâника 5.ª B

A turma do 5ºB preparou uma ementa outono-inverno, para duas pessoas, composta por três pratos: sopa, arroz de cabidela e maçã assada. Esta ementa segue os princípios da Dieta Mediterrâника, pois consiste em legumes, leguminosas e frutas, utiliza azeite como principal gordura e o prato principal é composto por cereais (arroz) e carne branca (frango). Esta ementa dá preferência a alimentos frescos, sazonais e tradicionais.

Começamos com uma sopa de legumes, que é um prato essencial para uma dieta saudável e equilibrada. A sopa é rica em vitaminas, minerais e fibras, contribuindo assim para uma boa digestão. Além disso, permite a utilização de legumes frescos e sazonais, respeitando assim os princípios de sustentabilidade e redução do impacto ambiental.

## Receita de Sopas de Legumes

### Ingredientes:

200g de batatas – 150g de abóbora – 50g de cebola – 200g de couve – 95g de alho-francês – Água – Sal a gosto – Um fio de azeite

### Preparação:

Comece por lavar e descascar os legumes. Depois, corte em pedaços pequenos e coloque numa panela com água suficiente para os cobrir. Tempere com sal a gosto. Leve a ferver até os legumes estarem bem cozinhados. Depois de cozinhado, triturar até obter um creme homogéneo. Por fim, adicione um fio de azeite e deixe cozinhar mais alguns minutos e a sopa estará pronta para servir.



Depois, como prato principal, foi escolhido o arroz cabidela, um prato tradicional da cozinha portuguesa. Este prato fornece energia através das proteínas do arroz e da carne de frango, uma carne branca. Este prato também contribui para a ingestão de ferro e vitaminas do complexo B, que são essenciais para o bom funcionamento do corpo. A utilização de ingredientes simples e tradicionais valoriza a cultura portuguesa e enquadra-se nos princípios de uma dieta equilibrada e sustentável.

## Receita de Arroz Cabidela

### Ingredientes:

500 g de frango caseiro  
Sangue de frango, com vinagre – 1 colher de sopa de azeite  
1/2 cebola grande  
2 dentes de alho  
  
1 folha de louro  
Salsa  
125 g de arroz carolino  
Pimenta preta a gosto – Cominhos a gosto – Água quente

## Preparação:

Comece por limpar e cortar o frango em pedaços pequenos. Depois tempere com alho, pimenta, folha de louro e um fio de azeite, deixando repousar cerca de 5 minutos.



Numa panela, coloque o azeite, a cebola e os talos de salsa picados. Quando a cebola ficar translúcida, adicione o frango e deixe-o dourar lentamente, virando os pedaços.

Adicione água quente até o frango ficar coberto, tape a panela e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 25 minutos, até o frango ficar tenro. Adicione o arroz carolino, mexa bem e adicione mais água quente. Deixe cozinhar cerca de 10 minutos.

Quando o arroz estiver quase cozinhado, misture o sangue de frango com o vinagre e adicione-o lentamente, mexendo constantemente para evitar que coalhe. Deixe ferver mais dois minutos e, finalmente, retire a panela do lume e polvilhe com salsa.



Como prato de sobremesa, foi escolhida a maçã assada, uma opção simples, que também é tradicional na cozinha portuguesa. Esta sobremesa é rica em fibras, vitaminas e antioxidantes. As maçãs fornecem açúcares naturais, que fornecem energia de forma equilibrada. A utilização de frutas sazonais valoriza os produtos locais e enquadra-se nos princípios de uma alimentação saudável, equilibrada e sustentável.

## Receita de Maçã Assada

### Ingredientes:

2 maçãs

**Preparação:** Comece por lavar bem as maçãs com água corrente.



Depois, o caroço é cuidadosamente removido, sem perfurar completamente a maçã.



Coloque as maçãs num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 34 minutos, até as maçãs ficarem macias.



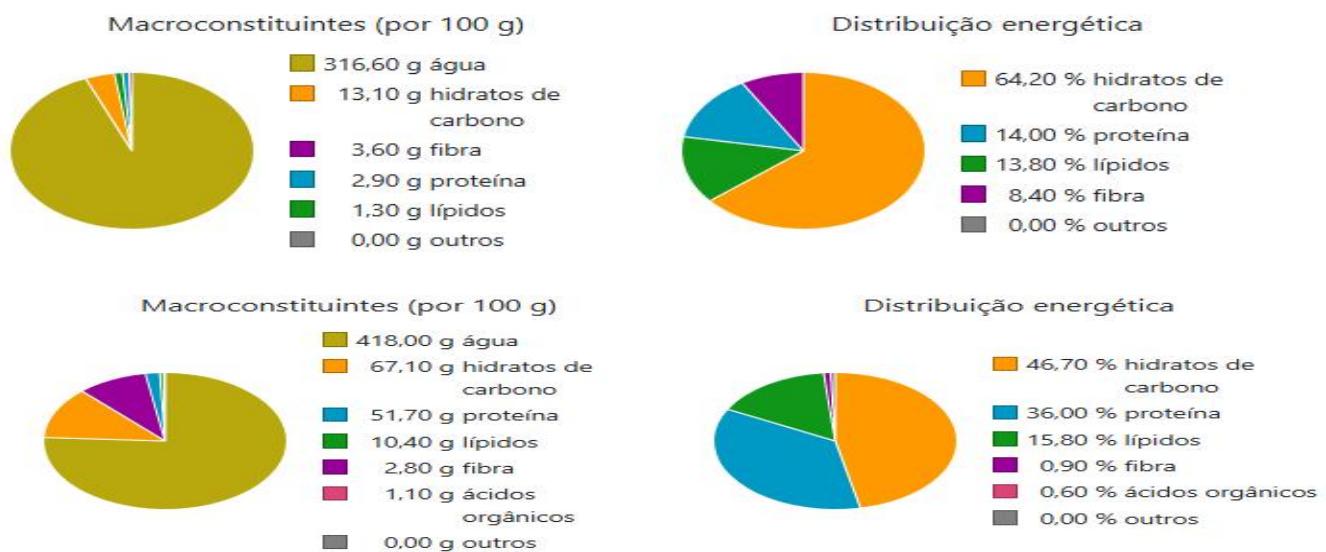
Por fim, retire-as do forno e deixe-as arrefecer antes de servir.



### Valores Nutricionais.

**Sopa (675g):**

**Arroz de cabidela (1100g):**



**Maçã cozida (280g):**



**Total:**



A ementa apresentada é adequada para pessoas celíacas e intolerantes à lactose, pois não contém glúten, leite e lactose.

A sopa de legumes é preparada apenas com legumes, água, sal e azeite, não incluindo cereais ou produtos lácteos que contenham glúten. No arroz de Cabidela os ingredientes utilizados foram o arroz, frango, sangue, legumes e especiarias, o arroz é um cereal naturalmente sem glúten, não foram utilizados produtos de lactose. As maçãs assadas são feitas apenas com fruta, não têm glúten, nem lactose.

### Valor Económico

Relativamente à análise do valor económico de cada prato, podemos ver que esta ementa tem um baixo custo económico. Isto deve-se ao facto de os ingredientes utilizados serem simples, acessíveis e, em alguns casos, autoproduzidos.

A sopa de legumes custou aproximadamente €1,50, pois são usados legumes sazonais, sal e azeite, tornando-a uma opção económica e nutritiva.

O arroz cabidela também tem um custo reduzido, uma vez que o frango e o sangue usados são caseiros e pertencem à própria pessoa. O custo deste prato corresponde apenas aos outros ingredientes, como arroz, legumes, azeite e especiarias, totalizando cerca de €1,40.

Para completar a maçã assada, é também uma opção económica, com um custo aproximado de €1,00.

No total, esta ementa custou aproximadamente €3,90, o que demonstra que é possível preparar uma refeição completa, equilibrada, saudável e sustentável com um investimento financeiro reduzido.

A escolha dos pratos e ingredientes teve como principal objetivo garantir uma dieta equilibrada, adequada às necessidades nutricionais e respeitadora do ambiente. Os ingredientes utilizados foram selecionados por serem simples, acessíveis e comuns na dieta diária, facilitando a sua integração na vida diária das famílias.

A análise dos valores nutricionais permitiu-nos verificar, se os pratos escolhidos fornecem os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo, contribuindo para uma alimentação variada e saudável. A avaliação do valor económico mostrou que é possível preparar refeições completas a um custo reduzido, especialmente quando se utilizam ingredientes produzidos pelo consumidor.