***DESAFIO ECO-EMENTAS 2016/2017***

***EMENTA***

**Entrada:** Creme de legumes

Salada mista

**Prato principal:** arroz seco com robalo grelhado

**Sobremesa:** ameixas

**Bebida:** água

***Entrada:*** Creme de legumes

**Ingredientes:**

* 1 courgette
* 1 alho francês
* 3 cenouras médias
* 2 batatas
* 1 nabo
* 300 g de couve lombarda
* 1,5 l de água
* Sal q.b
* 2 colheres de sopa de azeite

**Preparação:**

* Descasque as cenouras, as batatas, o nabo e a courgette e lave-os em água corrente. Corte-os em bocados para dentro de uma panela.
* Lave, com água corrente, o alho francês e a couve. Corte-os em bocados e junte-os à cenoura, batatas, nabo e curgete.
* Adicione a água, tempere com sal e leve ao lume.
* Deixe cozer.
* Reduza a puré com a varinha mágica.
* Por fim, junte as duas colheres de azeite.

***Cálculo do valor energético:*** Creme de legumes

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso Unitário** | **Parte edível (%)** | **Peso a Considerar (g)** | **Kcal (100 g)** | **Glícidos (100g)** | **Prótidos (100 g)** | **Lípidos (100 g)** | **Kcal** | **Glícidos (g)** | **Prótidos (g)** | **Lípidos (g)** |
| Courgette | 1 | 250 | 95 | 237.5 | 19 | 2.0 | 1.6 | 0.3 | 45.1 | 4.75 | 3.8 | 0.7 |
| Alho francês | 1 | 150 | 56 | 84 | 26 | 2.9 | 1.8 | 0.3 | 21.8 | 2.44 | 1.5 | 0.25 |
| Cenouras | 3 | 250 | 82 | 615 | 19 | 4.4 | 0.6 | 0.0 | 116.9 | 27.1 | 3.7 | 0.0 |
| Batatas | 2 | 150 | 87 | 261 | 89 | 19.2 | 2.5 | 0.0 | 232.3 | 50.1 | 6.5 | 0.0 |
| Nabo | 1 | 320 | 51 | 163.2 | 16 | 3.0 | 0.4 | 0.4 | 26.1 | 4.9 | 0.7 | 0.7 |
| Couve lombarda | 0.5 | 830 | 79 | 327.9 | 19 | 2.1 | 2.4 | 0.2 | 62.3 | 6.9 | 7.9 | 0.7 |
| Azeite | 2 | 10 | 100 | 20 | 900 | 0.0 | 0.0 | 100 | 180 | 0 | 0 | 20.0 |
| **Total do creme** | | | |  |  |  |  |  | **684.5** | **96.2** | **24.1** | **22.4** |
| **5.6Total do creme por pessoa** | | | |  |  |  |  |  | **171.1** | **24.1** | **6.0** | **5.6** |

***Cálculo do gasto monetário:*** Creme de legumes

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso unitário (g)** | **Peso em Kg** | **€ por Kg** | **€** |
| Courgette | 1 | 250 | 0.25 | 1.17 | 0.29 |
| Alho francês | 1 | 150 | 0.15 | 1.99 | 0.30 |
| Cenouras | 3 | 250 | 0.75 | 0.49 | 0.38 |
| Batatas | 2 | 150 | 0.30 | 0.89 | 0.27 |
| Nabo | 1 | 320 | 0.32 | 1.99 | 0.64 |
| Couve lombarda | 0.5 | 830 | 0.42 | 0.64 | 0.27 |
| Azeite | 2 | 10 | 0.02 | 1.89 | 0.04 |
|  |  | **Total Creme** | | | **2.19** |
|  |  | **Total do creme por pessoa** | | | **0.55** |

***Entrada:*** Salada mista

**Preparação:**

* Lave, com água corrente, a alface e a couve rocha. Corte-os em pedaços pequenos, estilo juliana e escorra bem.
* Junte-as numa taça e tempere com sal e azeite.

**Ingredientes:**

* 1 alface
* ½ couve rocha
* Sal q.b
* 2 colheres de sopa de azeite

***Cálculo do valor energético:*** Salada mista

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso Unitário** | **Parte edível (%)** | **Peso a Considerar (g)** | **Kcal (100 g)** | **Glícidos (100g)** | **Prótidos (100 g)** | **Lípidos (100 g)** | **Kcal** | **Glícidos (g)** | **Prótidos (g)** | **Lípidos (g)** |
| Alface | 1 | 250 | 47 | 117.5 | 15 | 0.8 | 1.8 | 0.2 | 17.6 | 0.94 | 2.12 | 0.24 |
| Couve roxa | 0.5 | 300 | 80 | 120 | 30 | 3.9 | 2.0 | 0.0 | 36 | 4.7 | 2.4 | 0.0 |
| Azeite | 2 | 10 | 100 | 20 | 900 | 0.0 | 0.0 | 100 | 180 | 0.0 | 0.0 | 20.0 |
| **Total da salada** | | | |  |  |  |  |  | **233.6** | **5.6** | **4.5** | **20.2** |
| **Total da salada por pessoa** | | | |  |  |  |  |  | **58.4** | **1.4** | **1.1** | **5.1** |

***Cálculo do gasto monetário:*** Salada mista

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso unitário (g)** | **Peso em Kg** | **€ por Kg** | **€** |
| Alface | 1 | 250 | 0.25 | 1.59 | 0.40 |
| Couve roxa | 0.5 | 300 | 0.15 | 0.99 | 0.15 |
| Azeite | 2 | 10 | 0.02 | 1.89 | 0.04 |
|  |  | **Total da Salada** | | | **0.59** |
|  |  | **Total da salada por pessoa** | | | **0.15** |

***Prato principal:*** Arroz seco com robalo grelhado

**Preparação:**

* Comece por picar finamente a cebola e o alho.
* Num tacho coloque o azeite e leve ao lume. Junte a cebola e o alho e deixe alourar um pouco.
* Junte o arroz e deixe fritar uns minutos.
* Acrescente a água (cerca de 2 chávenas e meia) e tempere com uma pitada de sal.
* Vá mexendo com uma colher e assim que começar a ferver tape o tacho e deixe cozer até a água evaporar quase toda, para que o arroz fique sequinho.

☺Tempere com sal (q.b) os robalos, grelhe e sirva com o arroz.

**Ingredientes:**

* 250 g de arroz agulha
* 1 dente de alho
* ½ cebola média
* 2 batatas
* Água
* Sal q.b
* 2 colheres de sopa de azeite
* 4 robalos médios

***Cálculo do valor energético:*** Arroz seco com robalo grelhado

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso Unitário** | **Parte edível (%)** | **Peso a Considerar (g)** | **Kcal (100 g)** | **Glícidos (100g)** | **Prótidos (100 g)** | **Lípidos (100 g)** | **Kcal** | **Glícidos (g)** | **Prótidos (g)** | **Lípidos (g)** |
| Arroz agulha | 1 | 250 | 100 | 250 | 347 | 78.1 | 6.7 | 0.4 | 867.5 | 195.3 | 16.8 | 1.0 |
| Alho | 1 | 3 | 75 | 2.25 | 72 | 11.3 | 3.8 | 0.6 | 1.6 | 0.3 | 0.1 | 0.01 |
| Cebola | 0.5 | 216 | 89 | 96.1 | 20 | 3.1 | 0.9 | 0.2 | 19.2 | 2.9 | 0.9 | 0.2 |
| Robalo | 4 | 270 | 38 | 410.4 | 145 | 0.0 | 18.5 | 7.9 | 595.1 | 0.0 | 75.9 | 32.4 |
| Azeite | 2 | 10 | 100 | 20 | 900 | 0.0 | 0.0 | 100.0 | 180 | 0.0 | 0.0 | 20.0 |
| **Total do prato principal** | | | |  |  |  |  |  | **1663.4** | **198.5** | **93.7** | **53.6** |
| **Total do prato principal por pessoa** | | | |  |  |  |  |  | **415.9** | **49.6** | **23.4** | **13.4** |

***Cálculo do gasto monetário:*** Arroz seco com robalo grelhado

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso unitário (g)** | **Peso em Kg** | **€ por Kg** | **€** |
| Arroz agulha | 1 | 250 | 0.25 | 1.09 | 0.27 |
| Alho | 1 | 3 | 0.03 | 1.99 | 0.06 |
| Cebola | 0.5 | 216 | 0.11 | 0.79 | 0.09 |
| Robalo | 4 | 270 | 1.08 | 7.99 | 8.63 |
| Azeite | 2 | 10 | 0.02 | 1.89 | 0.04 |
|  |  | **Total do prato principal** | | | **9.09** |
|  |  | **Total do prato principal por pessoa** | | | **2.27** |

***Sobremesa:*** 2 Ameixas

**Preparação:**

* Lave as ameixas com água corrente.

**Ingredientes:**

* 8 ameixas

***Cálculo do valor energético:*** Ameixas

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso Unitário** | **Parte edível (%)** | **Peso a Considerar (g)** | **Kcal (100 g)** | **Glícidos (100g)** | **Prótidos (100 g)** | **Lípidos (100 g)** | **Kcal** | **Glícidos (g)** | **Prótidos (g)** | **Lípidos (g)** |
| Ameixas | 8 | 100 | 95 | 760 | 40 | 7.8 | 0.6 | 0.2 | 304 | 59.3 | 4.6 | 1.5 |
| **Total da sobremesa** | | | |  |  |  |  |  | **304** | **59.3** | **4.6** | **1.5** |
| **Total da sobremesa por pessoa** | | | |  |  |  |  |  | **76** | **14.8** | **1.2** | **0.4** |

***Cálculo do gasto monetário:*** Ameixas

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso unitário (g)** | **Peso em Kg** | **€ por Kg** | **€** |
| Ameixas | 8 | 100 | 0.8 | 1.89 | 1.5 |
|  |  | **Total da sobremesa** | | | **1.5** |
|  |  | **Total da sobremesa por pessoa** | | | **0.38** |

**Cálculo do valor energético**

***Refeição de almoço***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kcal** | **Glícidos (g)** | **Prótidos (g)** | **Lípidos (g)** |
| **Total da refeição** | 28885.5 | 359.6 | 126.9 | 97.7 |
| **Total da refeição por pessoa** | 721.4 | 89.9 | 31.7 | 24.5 |

**Cálculo do gasto monetário**

***Refeição de almoço***

|  |  |
| --- | --- |
| **Total da refeição** | 13.37 |
| **Total da refeição por pessoa** | 3.35 |