



Alimentação Saudável e Sustentável

Eco Ementa 2018/2019

Proposta de ementa - Almoço para 4 pessoas

Memória descritiva

Sopa: Creme de cenoura

Ingrediente	Capitação	Quantidade p/ 4 pessoas	Observações
Batata	80 g	320 g	
Cenoura	100 g	400 g	
Cebola	50 g	200 g	
Curgete	80 g	320 g	
Azeite	2 ml	8 ml	
Sal	0,2 g	0,8 g	Se possível \leq 2 g per capita
Água	180 ml	720 ml	

Método culinário

1.º Numa panela com água fria acrescentar as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e a curgete. Deixar cozinhar cerca de 30 minutos.

2.º Passar tudo pela varinha mágica.

3.º Retificar os temperos, terminando com o azeite (em cru, sem ferver).

Prato principal: Bifinhos de frango grelhados com arroz e legumes salteados

Ingrediente	Capitação	Quantidade p/ 4 pessoas	Observações
Bifinhos de peito de frango	150 g	600 g	
Arroz	50 g	200 g	
Alho	2 g	8 g	
Tomilho seco	0,1 g	0,4 g	
Tomilho fresco	0,2 g	0,8 g	
Pimenta	0,1 g	0,4 g	
Cenoura	40 g	160 g	
Cebola	10 g	80 g	
Alho francês	60 g	240 g	
Milho doce	40 g	160 g	
Curgete	40 g	160 g	
Azeite	2 ml	8 ml	
Ervilha	40 g	160 g	
Sal	0,2 g	0,8 g	Deve usar \leq 2 g per capita



Método de confeção

1.º Lavar e picar os legumes em tiras, para que cozinhem mais rapidamente. Cortar em tiras finas os legumes (cenoura, cebola, alho francês e a curgete). Colocar um pouco de azeite a aquecer e deixar cozinhar os legumes, mexendo para que não colem à frigideira. As ervilhas não necessitam de ser cortadas. Acrescentar no final o tomilho fresco.

2.º Entretanto, descascar, lavar e picar o alho. Lavar e cortar os bifos, temperar com sal, alho, pimenta e tomilho seco. Deixar a marinar alguns minutos. Levar os bifos a grelhar no grelhador em lume brando.

3.º Para o arroz, picar um pouco da cebola, juntar um fio de azeite e deixar refogar sem queimar. Acrescentar o arroz e deixar fritar um pouco. Quando estiver transparente adicionar água quente, na proporção de 2 medidas de água para uma de arroz. Deixar cozinhar até absorver a água, mexendo para que não se pegue ao fundo. Retificar os temperos.

Empratar a carne, os legumes e o arroz.

Sobremesa: Kiwi

Método de preparação

Descascar os frutos. Cortar em rodela ou outras formas que permitam combinar decorações agradáveis nos pratos.

Bebida: Sumo de laranja

Espremer os citrinos e servir



Cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa

Ingredientes	Qt.	Uni	Grupo	Energia (Kcal por 100 g)	Lípidos	Hidratos de carbono	Proteína	Fibra Alimentar	Energia (Kcal per capita)
Água	720,0	g	Água e bebidas à base de água	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Alho	8,0	g	Produtos hortícolas e derivados	72	0,6	11,3	3,8	3,0	1,44
Alho francês	240,0	g	Produtos hortícolas e derivados	26	0,3	2,9	1,8	2,4	15,60
Arroz	200,0	g	Cereais e produtos à base de cereais	357	0,5	79,6	7,4	2,2	178,50
Azeite	16,0	g	Gorduras e óleos animais e vegetais	900	99,9	0,0	0,1	0,0	36,00
Bife de frango	600,0	g	Carne e produtos cárneos	108	1,2	0,0	24,1	0,0	162,00
Cebola	280,0	g	Produtos hortícolas e derivados	20	0,2	3,1	0,9	1,3	14,00
Cenoura	260,0	g	Produtos hortícolas e derivados	25	0,0	4,4	0,6	2,6	16,25
Curgete	480,0	g	Produtos hortícolas e derivados	19	0,3	2,0	1,6	1,0	22,80
Ervilha	160,0	g	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	76	0,7	8,6	6,4	4,7	30,40
Kiwi	640,0	g	Frutos diversos com casca não comestível, pequenos	60	0,5	10,9	1,1	1,9	96,00
Laranja (sumo natural)	1000,0	g	Fruta e produtos da fruta	42	0,1	9,5	0,3	0,0	105,00
Milho doce	120,0	g	Cereais e produtos à base de cereais	368	4,9	70,3	9,3	2,9	110,40
Pimenta	0,4	g	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	273	2,7	38,3	10,7	26,5	0,27
Sal	0,8	g	Temperos, molhos e condimentos	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Tomilho fresco	0,8	g	Produtos hortícolas e derivados	52	1,2	7,4	1,5	3,0	0,10
Tomilho Seco	0,4	g	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	321	7,4	45,3	9,1	18,6	0,32

848,29



Custo estimado da ementa

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço p/ kg	Custo da ementa
Água	720,0	g	0,00 €	0,00 €
Alho	8,0	g	5,48 €	0,04 €
Alho francês	240,0	g	2,39 €	0,57 €
Arroz	200,0	g	0,90 €	0,18 €
Azeite	16,0	g	5,20 €	0,08 €
Batata branca	280,0	g	0,90 €	0,25 €
Bife de frango	600,0	g	7,00 €	4,20 €
Cebola	280,0	g	1,30 €	0,36 €
Cenoura	260,0	g	0,75 €	0,20 €
Curgete	400,0	g	3,00 €	1,20 €
Ervilha	160,0	g	7,26 €	1,16 €
Kiwi	640,0	g	1,80 €	1,15 €
Laranja (sumo natural)	1000,0	g	1,35 €	1,35 €
Milho doce	120,0	g	2,00 €	0,24 €
Pimenta	0,4	g	17,80 €	0,01 €
Sal	0,8	g	0,19 €	0,00 €
Tomilho fresco	0,4	g	69,50 €	0,06 €
Tomilho Seco	0,8	g	44,50 €	0,042 €
				11,08 €
			Custo por pessoa	2,77 €

Ementa saudável e sustentável

Tratando-se de uma ementa que inclui vários legumes, fica assegurada a ingestão de minerais; os hidratos de carbono são obtidos pelo consumo da batata; as proteínas virão essencialmente da carne de frango.

A gordura obtém-se a partir do consumo do azeite, que é a gordura por excelência da cozinha portuguesa e mediterrânica.

O recurso a produtos de origem vegetal torna esta ementa mais saudável.

Não há utilização de carnes vermelhas, pois a sua produção exigiria pastagens e elevado consumo de combustíveis, o que contribui para a poluição do planeta e para a destruição da camada do zono através da emissão de CO₂.

A utilização de produtos de origem mediterrânica, fáceis de encontrar na nossa região, faz também diminuir os custos e as emissões de carbono associadas ao transporte dos alimentos entre grandes distâncias, caso do arroz, produzido em várias regiões do país, nomeadamente nos campos do Baixo Mondego.

Estes produtos são todos fáceis de encontrar em qualquer mercado local.