



ECO-EMENTA

Menu para 4 pessoas
PRIMAVERA-VERÃO
2019-2020

Agrupamento de Escolas Rio Arade
Algarve

Turma CEF- Tipo 3 : Cozinha/ Pastelaria

ENTRADA

SOPA DE TOMATE À ALGARVIA COM OVO ESCALFADO



Ingredientes:

- ↯ 200 g de pão caseiro
- ↯ 0,5 de azeite
- ↯ 1 cebola
- ↯ 2 tomates maduros
- ↯ 1 litro de água
- ↯ 4 ovos
- ↯ 1 colh. de sopa de vinagre
- ↯ ½ c. sopa de margarina
- ↯ 1 raminho de coentros
- ↯ Orégãos secos
- ↯ Sal q.b
- ↯ Pimenta q.b

Modo de Preparação:

Pelam-se os tomates e reserve;

Faz-se um refogado;

Colocam-se os tomates com o refogado, adiciona-se a água, o vinagre, um pouco de orégãos, manteiga, sal e pimenta;

Deixa-se cozer e apurar o preparado anterior.

À parte corta-se o pão em cubos grandes e coloca-se no prato de sopa.

Após estar bem apurado o caldo de tomate retempera-se e coloca-se os restantes orégãos;

Escalfa-se o ovo na sopa de tomate.

Põe-se a sopa em cima do pão, coloca-se o ovo e por fim os coentros.

ENTRADA

SOPA DE TOMATE À ALGARVIA COM OVO ESCALFADO

Ficha Técnica

Géneros Alimentares	Peso/Quantidade	Un. De Medida	Preço/kg ou Unidade
Pão Caseiro	200	g	1,50 €
Azeite	0,5	dl	5,00€
Cebolas	1	uni	1,30€
Tomates	2	uni	1,50€
Ovos	4	uni	0,69€
Vinagre	1	Colh. sopa	1,00€
Coentros	1	ramo	0,50€
Orégãos		q.b.	
sal		q.b.	
	Custo Total:		11,49€
	Custo p/ pessoa		0,50€
Custo total de venda p/ pessoa:		0,50€	
Valor energético:		150kcal / p pessoa	

PRATO PRINCIPAL

BOLINHAS DE GRÃO COM LEGUMES SALTEADOS E ABACAXI GRELHADO

Ingredientes:

Bolinhas de Grão:

- ↯ 540 g de grão escorrido e cozido
- ↯ 25 g de flocos de aveia sem glúten
- ↯ 2 chalotas
- ↯ 2 dentes de alho
- ↯ Raminho de salsa
- ↯ Coentros picados
- ↯ 1 pitada de cominhos em pó
- ↯ 1 co de sopa de azeite
- ↯ Sementes de chia pretas



Modo de Preparação:

Bolinhas de Grão:

Escorre-se o grão;

Cortam-se alho e cebola para uma tija;

Esmagar o grão com o garfo e juntar o alho e cebola;

Acrescentar coentros picados;

Misturar os flocos de aveia e os cominhos;

Fazer bolinhas e numa fritadeira anti-aderente sela-las;

Enrolar bolinhas com sementes de chia.

CONTINUAÇÃO DA PREPARAÇÃO ...

Legumes Salteados:

400g de feijão verde
2 a 3 batatas doces pequenas
Azeite e órgãos
1 dente de alho
Sementes de sésamo

Modo de preparação:

Saltear com azeite todos os legumes individualmente com sal e uma pitada de pimenta;
Juntar todos os legumes e temperar com orégãos;
Polvilhar com sementes de sésamo.



PRATO PRINCIPAL

BOLINHAS DE GRÃO COM LEGUMES SALTEADOS E ABACAXI GRELHADO

Ficha Técnica

Géneros Alimentares	Peso/Quantidade	Un. De Medida	Preço/kg ou Unidade
Grão cozido	540	g	0,99€
Flocos de Aveia	25	g	2,70€
Chalotas	2	Uni	1,50€
Dentes de alho	2	Uni	4,99€
coentros	1	Ramo	0,50€
cominhos		q.b.	
azeite	1	Colh.sopa	5,00€
Sementes de chia		q.b.	
Feijão verde	400	g	1,00€
Batata Doce	1	uni	4,50€
cogumelos	250	g	5,10€
Sementes de sésamo		q.b.	
Abacaxi			6,00€
	Custo Total:		33,30€
	Custo p/ pessoa:		5,80€
Custo Total de venda p/ pessoa:		5,80€	
Valor Energético:		310 Kcl/ por pessoa	

SOBREMESA

BOLO DE LIMÃO COM COBERTURA DE FRUTOS

Ingredientes:

- 6 ovos;
- 1 chávena de açúcar;
- Meia chávena de água e de óleo;
- Sumo e raspa de 1 limão;
- 2 chávenas de farinha de trigo com fermento.

Modo de preparação:

- Bater as gemas com o açúcar;
- Juntar a água e o óleo;
- Fazer o sumo de limão e juntar a raspa e o sumo ao preparado anterior;
- Juntar a farinha;
- Bater as claras em Castelo.
- Ir ao forno a 180°



SOBREMESA

BOLO DE LIMÃO COM COBERTURA DE FRUTOS

Ficha Técnica

Géneros Alimentares	Peso/Quantidade	Un. De Medida	Preço/kg ou Unidade
Ovos	6	uni	0,69€
Farinha de Trigo	2	Cháv. De chá	0,45€
Óleo	½	Cháv. De chá	1,50€
Limão	1	Raspa e sumo	4,99€
Açúcar	1/2	Cháv. De chá	0,50€
Figos	100	g	6,88
Mirtilos	50	g	5,00€
Arandos	50	g	4,99€
Canela	1	uni	
Hortelã	1	ramo	0,50€
Açúcar Mascavado	250	g	2,99€
	Custo Total:		29,00€
	Custo p/ pessoa:		7,25€
Custo Total de venda p/ pessoa:		1€	
Valor Energético:		115 Kcl/ por pessoa	

BEBIDA DE ACOMPANHAMENTO

SUMO DE ABACAXI, CENOURA, LARANJA E HORTELÃ



Ingredientes:

3 cenouras

½ de abacaxi pequeno

1 Laranja

Hortelã

Modo Preparação:

Tudo junto com gelo e folha de hortelã

BEBIDA DE ACOMPANHAMENTO

SUMO DE ABACAXI, CENOURA, LARANJA E HORTELÃ

Ficha Técnica

Géneros Alimentares	Peso/Quantidade	Un. De Medida	Preço/kg ou Unidade
Laranja	4	uni	0,69€
Cenoura	3	uni	0,45€
Abacaxi	1	uni	6,00€
Hortelã		q.b.	0,50€
	Custo Total:		7,64€
	Custo p/ pessoa:		1,91€
Custo Total de venda p/ pessoa:		0,20€	
Valor Energético:		20 Kcl/ por pessoa	

CÁLCULO DO VALOR ENERGÉTICO E MONETÁRIO

PRATO	VALOR ENERGÉTICO P/ PAX	VALOR ENERGÉTICO P/ 4 PAX	CUSTO P/PAX	CUSTO P/ 4 pAX
ENTRADA	150 kcal	600kcal	0,50€	2€
PRATO PRINCIPAL	310kcal	1,240kcal	5,80€	23,20€
SOBREMESA	115kcal	460 kcal	1€	4€
BEBIDA	20kcal	80kcal	0,20€	0,80€
TOTAL:	595kcal	1,141,24kcal	7,50€	30€

MEMÓRIA DESCRITIVA

A presente ementa destina-se a um concurso para comida saudável com preocupação na sustentabilidade do planeta. Tendo em consideração a região do país em que estamos e destinado a todos os públicos.

Tivemos cuidado às características específicas de cada Ser Humano, ou seja, as intolerâncias e alergias.

O objetivo desta ementa é esta ser confeccionada pelos alunos e ingerida pela comunidade escolar na cantina escolar.

Tentamos criar uma ementa com custos reduzidos, saudável e que a nível visual fosse apelativa.

Escolhemos produtos frescos e regionais.

E FOI ASSIM NA PRÁTICA ...

