Eco-ementas 2022

A turma do 10º ano do Curso Técnico de Cozinha e Pastelaria, arregaçaram as mangas e colocaram no papel algumas ideias para levar a concurso, tendo o cuidado de relacionar todas as exigências relativas à ementa.

Primeiramente os alunos pensaram nos produtos da região, e idealizaram uma ementa com exequibilidade para a cantina da escola conversando com as cozinheiras para perceberem se seria possível esta execução na cantina – o que foi aceite com agrado, pois as condições logísticas assim o permitem e os produtos são acessíveis, de fornecedores da região.

A ementa escolhida foi:

**Entrada – sopa de abóbora com crocante de sementes**

Esta escolha deve-se à simplicidade na execução desta sopa e igualmente ao valor nutricional da mesma, utilizando o produto no seu todo, a questão ligada à sustentabilidade também é equacionada. A abóbora é assada de forma a podermos aproveitar a abóbora por completo, desperdiçando somente a pelicula externa como poderão ver nas fotos que estarão em anexo.

**Prato principal – Hambúrguer de cavala com batatinha e legumes salteados**

Para este prato o pensamento foi: temos de pensar num peixe da nossa costa, com valor nutricional elevado, e temos de o transformar sem desmerecer o valor do produto e como a palavra hambúrguer para os jovens tem sempre um sentido bastante positivo, este foi o raciocínio. Quanto à batata, mais uma vez, a utilização do produto no seu todo foi o que nos moveu a trabalhar a batata desta forma. Além destes argumentos, aproveitando o forno para fazer o hambúrguer, a batata e a abóbora estamos a poupar energia. Aqui também realizamos um fumet de peixe com as cabeças, e espinhas da cavala, juntamente com as cascas dos legumes que foram salteados, de forma a termos um molho para o prato.

**Sobremesa – Pera bêbeda**

Estamos numa região vitivinícola, e aproveitar os recursos que temos é nossa missão, o vinho que usamos foi um vinho tinto com a casta baga. E a pera, que é uma fruta nossa, do Oeste, usamos um produto bom, e de qualidade para que a receita também tenha um excelente resultado final.

Quanto à explicação pensamos ter uma argumentação que relacione bem os produtos, a região e primamos por técnicas simples de forma que se possa realizar na cantina da escola sem grandes passos que possam criar dificuldades na elaboração. No que diz respeito aos produtos, estes também foram selecionados a pensar na ligação com a dieta mediterrânica, tendo o azeite como gordura de eleição e os produtos da terra e do mar como excelentes opções. Não temos produtos processados na nossa ementa, e desejamos que consigam degustar e ficar agradados como nós ficamos como turma. Pretendemos que seja mais do que uma experiência, pois a dieta mediterrânica é isso mesmo, a conjugação dos produtos frescos, com as vivências e as experiências mais autênticas que nos proporciona a refeição feita com o pensamento no que é nosso, aproveitando a sazonalidade e a frescura de cada produto.

Partilhamos o nosso dia na cozinha a experienciar e a realizar a ementa, para ultimar as fichas técnicas e posteriormente o valor nutricional para também podermos apresentar, foi para todos um excelente exercício. Para nós como alunos no 10º ano, foi um passo gigante, podermos desde já desenvolver a consciência da execução de ementas tendo por base todos estes fundamentos ajudar-nos-á a ter uma visão mais alargada para os próximos serviços.

Colocando ainda o valor nutricional da ementa completa –

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kcal** | **Proteínas(g)** | **Gorduras(g)** | **Hidratos de carbono(g)** |
| Sopa | 108 Kcal | 0.6g | 10.3g | 6.4g |
| Prato principal | 758,25Kcal | 44,82g | 29,05g | 27,2g |
| Sobremesa | 309Kcal | 0,48g |  | 60.7g |
| **Total** | **1175.25Kcal** | **45.9g** | **39,35g** | **94.3g** |

O custo da refeição por pessoa é de – 2.78€, o que nos leva a referir que além de nutritiva é uma refeição económica.

Uma imagem com prato, chávena, sopa, alimentação

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com alimentação, interior, fatia, consumido

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com coberto, grelha

Descrição gerada automaticamenteSopa:

Uma imagem com pessoa, interior, mão, louça

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com pessoa, interior, panela, cozinhar

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com interior, abóbora, laranja, fruta

Descrição gerada automaticamente



Uma imagem com dónute, donut, caixa, papel

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com alimentação, tigela, azul, louça

Descrição gerada automaticamentePrato principalUma imagem com interior, panela, louça, fogão

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com planta, contém, vegetal

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com prato, alimentação, branco, vegetal

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com interior, panela, refeição

Descrição gerada automaticamente



Sobremesa:

Uma imagem com interior, tacho, panela

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com prato, alimentação, planta, chocolate

Descrição gerada automaticamente

