

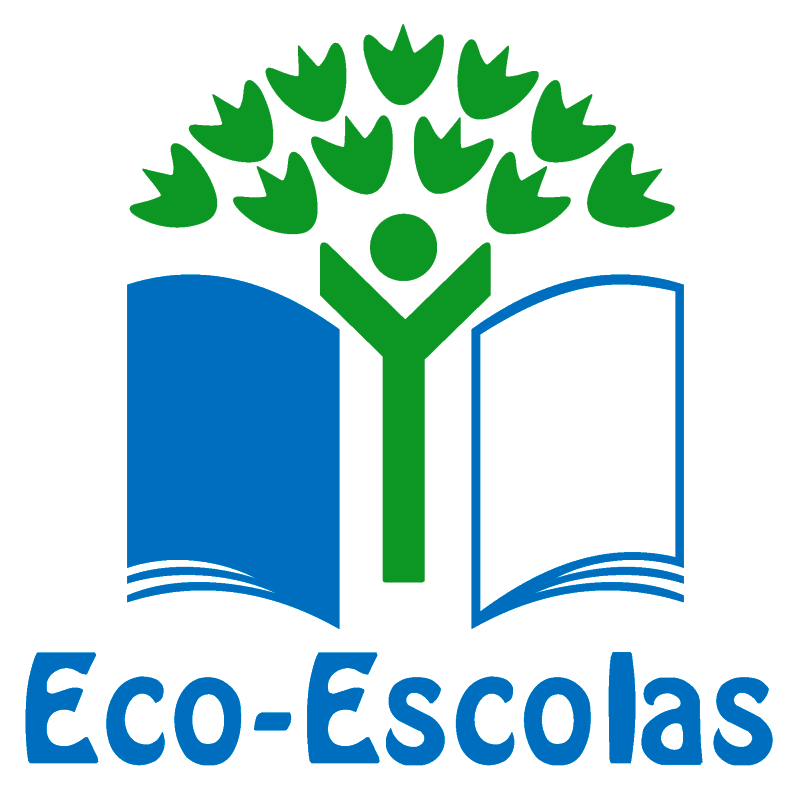
**Eco-Ementas Mediterrânicas**

**Menu para 2 pessoas**

**PRIMAVERA – VERÃO**

**2021/2022**





Eco-Ementas Mediterrânicas

Para a realização deste desafio, contamos com a contribuição dos seguintes membros da equipa Food4Sustainability: Catarina Vasconcelos, Cecília Franco, Joana Grácio, João Cotter e Rossano Filippini, através de formações sobre alimentação saudável e equilibrada.

Esta equipa com o “Programa + Saudáveis” comprometeu-se a levar melhores hábitos alimentares a todos da comunidade educativa, desde a produção, até à confeção - do prado ao prato. Através da alimentação saudável.

**1. Ementa**

a

**1.1. Entrada: Sopa de courgette e limão**

v

h

n

a

| Ingredientes | Preparação |
| --- | --- |
| 100 g de cebola  250 g de courgette  200 g de batata  q.b. Casca de ½ limão  1 colher de sobremesa de azeite  1 lt de água  q.b. sal | Descasque as batatas e a cebola e coloque numa panela.  Junte o azeite e deixe refogar.  Junte as courgettes às rodelas (com casca) e deixe refogar juntamente com os outros ingredientes.  Adicione a água e raspe o limão para o preparo.  Após fervura, triture. |

r

t

n

| Porção | Energia  (kcal) | Lípidos  (g) | Lípidos  saturados (g) | Hidratos  carbono  (g) | Açúcares (g) | Fibra  (g) | Proteínas (g) | Sal  (g) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 pessoa | 131,5 | 2,5 | 0,5 | 21,0 | 4,0 | 3,5 | 4,5 | 0,5 |
| 2 pessoa | 263,0 | 5,0 | 1,0 | 42,0 | 8,0 | 7,0 | 9,0 | 1,0 |

e

C

|

1

4

4

7

5

6

5

1

5

C

P

I

N

|

l

e

v

á

t

ni

**1.2. Prato principal: Bolonhesa de corvina com salada de alface**

ç

a

v

| Ingredientes | Preparação |
| --- | --- |
| 200 g de corvina  250 g de tomate maduro  100 g de cenoura ralada  50 g de cebola  6 g de alho (2 dentes)  2 colheres de sopa de azeite  1 ramo de salsa  1 folha de louro  40 ml de vinho branco  q.b. sal  q.b. pimenta  160 g de esparguete | Num tacho coloque a cebola, alho picado, salsa, azeite, cenoura, folha de louro, pimenta, uma pitada de sal e deixe alourar.  Adicione a corvina e, assim que esteja cozinhada, junte o vinho até evaporar.  Junte por fim o tomate até estar cozinhado por completo. Num tacho à parte, coza o esparguete com uma pitada de sal.  Acompanhe com salada de alface. |

F

| Porção | Energia  (kcal) | Lípidos  (g) | Lípidos  saturados (g) | Hidratos  carbono  (g) | Açúcares (g) | Fibra  (g) | Proteínas (g) | Sal  (g) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 pessoa | 499,0 | 10,5 | 2,0 | 65,0 | 9,5 | 8,0 | 33,0 | 1,9 |
| 2 pessoa | 998,0 | 21,0 | 4,0 | 130,0 | 19,0 | 16,0 | 66,0 | 3,8 |

a

**1.3. Sobremesa: Creme com ameixa**

2

8

| Ingredientes | Preparação |
| --- | --- |
| 4 ameixas  2 colheres de sopa de açúcar amarelo  2 ovos  200 g de leite  Manteiga para untar  1 colher de sopa de amido de milho  Raspa de limão  2 colheres de sopa de flocos de aveia | Numa taça, junte os ovos, o açúcar amarelo, as ameixas (podem ser ameixas congeladas), uma colher de amido de milho e a raspa de limão.  Unte uma forma de forno com manteiga.  Coloque os flocos de aveia.  Acrescente a mistura de ovos e ameixas.  Leve ao forno cerca de 20 minutos a 160º, até dourar. |

l

e

v

| Porção | Energia  (kcal) | Lípidos  (g) | Lípidos  saturados (g) | Hidratos  carbono  (g) | Açúcares (g) | Fibra  (g) | Proteínas (g) | Sal  (g) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 pessoa | 245,0 | 10,0 | 3,0 | 25,0 | 17,0 | 1,0 | 14,0 | 0,4 |
| 2 pessoa | 490,0 | 20,0 | 6,0 | 50,0 | 34,0 | 2,0 | 28,0 | 0,8 |

á

t

n

e

t

s

u

s

o

t

n

e

m

i

l

a

o

n

o

ã

ç

a

v

o

n

i

a

a

r

a

p

o

**1.4. Bebida: água aromatizada com hortelã e limão**

ã

ç

s

A

–

| Ingredientes | Preparação |
| --- | --- |
| 1 litro de água  1 raminho de hortelã  1 limão em rodelas | Num jarro, adicione a água, a hortelã e o limão.  Deixe repousar no frigorífico.  Sirva fresco ou com gelo em cubos. |

y

t

i

l

i

b

a

n

i

a

t

s

u

S

4

d

o

o

F

**2. Memória descritiva**

**2.1. Aspetos da dieta mediterrânica**

a

▪ Cozinha simples, com base em preparados que protegem os nutrientes: pratos de

tacho (sopa, bolonhesa, cores).

▪ Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal.

6▪ Produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época: sazonalidade dos legumes e frutas escolhidos; ervas aromáticas da horta escolar; peixe produzido em Portugal, de forma sustentável.

n▪ Consumo de azeite como principal fonte de gordura.

▪ Utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal e açúcar (pratos e água aromatizada).

▪ Consumo de pescado: substituição de carne.

▪ Água como principal bebida: água aromatizada.

4

7

5

6

5

1

5

**2.2. Aspetos sociais, ambientais e económicos**

á

t

**Sustentabilidade na produção de pescado**

Atualmente, muitas espécies tradicionalmente capturadas encontram-se ameaçadas devido à sobrepesca.

A aquacultura ganha relevância como método de produção. Permite produzir em grandes quantidades, mas, em alguns casos, precisa de outros peixes para a ração necessária para a produção.

Algumas soluções para este problema incluem a exploração de espécies não carnívoras, o uso de farinhas de peixe que resulta de subprodutos da pesca (economia circular) e/ou a utilização de ingredientes alternativos (insectos, algas, etc.).

A aquacultura pode ter ainda outros impactos ambientais, como o consumo excessivo de água e a degradação da sua qualidade para o meio natural.

Já existem tecnologias que minimizam ou eliminam este tipo de impacto. Um destes exemplos é a aquaponia, método de produção em circuito fechado que se serve das plantas (que se podem consumir) para reciclar a água ao absorver os nutrientes produzidos pelos peixes. Desta forma, reduz-se drasticamente o consumo de água e não se libertam poluentes para o meio natural.

De forma similar à aquaponia, também se podem usar algas em vez de plantas para filtrar a água. É o caso do método de produção em aquacultura multitrófica integrada, que produz peixe e algas em circuito fechado.

Em ambos os casos, o facto de ser em ambiente controlado permite ter a água com ótima qualidade e faz com que o peixe não esteja sujeito a metais pesados, a parasitas, ao surgimento de microalgas tóxicas e a outros poluentes atualmente presentes nos nossos oceanos.

O peixe escolhido para a ementa é a corvina, produzida neste ambiente controlado e fechado, em Peniche.

**Reinvenção de prato muito apreciado por crianças e jovens**

O prato proposto (bolonhesa) é bem conhecido e muito apreciado por crianças e jovens. A variante proposta, que usa corvina em vez de carne vermelha, produzida de forma sustentável em Portugal, tem uma pegada ambiental muito mais reduzida que a versão original.

Esta receita é também muito fácil de executar quer em cantina escolar, quer em casa, pelos alunos e famílias.

0

6

,

a

v

**Ingredientes acessíveis**

Os ingredientes escolhidos são de fácil acesso e, considerando a totalidade da ementa e a qualidade percebida pelos alunos, economicamente interessante.

e

d

l

a

i

r

a

s

**3. Informação extra**

**Ficha Técnica - entrada**

| **Sopa de courgette e limão** | | | | **Porções:** 2 | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição do prato** | | **Peso / Quantidade** | **Unidade de medida** | **Preço / Kg**  **ou**  **Unidade** | **Custo** |
| cebola | | 0,100 | Kg | 1,39 € | 0,14 € |
| courgette | | 0,250 | Kg | 2,69 € | 0,67 € |
| batata | | 0,200 | Kg | 0,93 € | 0,19 € |
| limão | | casca ½ limão | Kg | 0,89 € | 0,09 € |
| azeite | | 1 colher de sobremesa | L | 3,99 € | 0,04 € |
| água | | 1 | L | 0,13 € | — |
| sal | | q.b. | Kg | 0,21 € | — |
| **Custo total** | | | | | 1,13 € |
| **Custo por pessoa** | | | | | 0,57 € |
| **Preço de venda s/ IVA** | | | | | 0,57 € |
| **Preço de venda c/ IVA** | | | | | 0,70 € |

| **Ficha Técnica - prato principal**   | **Bolonhesa de corvina com salada de alface** | | | | **Porções:** 2 | | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Composição do prato** | | **Peso / Quantidade** | **Unidade de medida** | **Preço / Kg**  **ou**  **Unidade** | **Custo** | | corvina | | 0,200 | Kg | 5,99 € | 1,20 € | | tomate maduro | | 0,250 | Kg | 1,69 € | 0,42 € | | cenoura | | 0,100 | Kg | 0,84 € | 0,08 € | | cebola | | 0,050 | Kg | 1,39 € | 0,07 € | | alho | | 0,006 (2 dentes) | Kg | 15,80 € | 0,09 € | | azeite | | 2 colheres de sopa | L | 3,99 € | 0,16 € | | salsa | | 1 | ramo | 0,79 € | 0,79 € | | louro | | 1 folha | Kg | 64,00 € | — | | vinho | | 0,04 | L | 1,80 € | 0,07 € | | sal | | q.b. | Kg | 0,21 € | — | | pimenta | | q.b. | Kg | 17,80 € | — | | alface | | 1 | unidade | 0,88 € | 0,88 € | | esparguete | | 0,160 | Kg | 0,75 € | 0,12 € | | **Custo total** | | | | | 3,88 € | | **Custo por pessoa** | | | | | 1,94 € | | **Preço de venda s/ IVA** | | | | | 1,94 € | | **Preço de venda c/ IVA** | | | | | 2,39 € | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | |

**Ficha Técnica - sobremesa**

| **Creme de ameixa** | | | | **Porções:** 2 | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição do prato** | | **Peso / Quantidade** | **Unidade de medida** | **Preço / Kg**  **ou**  **Unidade** | **Custo** |
| ameixas | | 4 | unidade | 0,40 € | 1,60 € |
| açúcar amarelo | | 0,060 | Kg | 1,09 € | 0,07 € |
| ovos | | 2 | dúzia | 2,19 € | 0,37 € |
| manteiga | | q.b. | Kg | 7,56 € | — |
| amido de milho | | 0,015 | Kg | 2,75 € | 0,04 € |
| limão | | raspa | Kg | 0,89 € | 0.08 € |
| flocos de aveia | | 0,050 | Kg | 0,99 € | 0,05 € |
| **Custo total** | | | | | 2,21 € |
| **Custo por pessoa** | | | | | 1,11 € |
| **Preço de venda s/ IVA** | | | | | 1,11 € |
| **Preço de venda c/ IVA** | | | | | 1,37 € |

**Ficha Técnica - bebida**

| **Água aromatizada com hortelã e limão** | | | | **Porções:** 2 | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição do prato** | | **Peso / Quantidade** | **Unidade de medida** | **Preço / Kg**  **ou**  **Unidade** | **Custo** |
| água | | 1 | L | 0,13 € | — |
| hortelã | | um raminho | Kg | horta | — |
| limão | | rodelas | Kg | 0,89 € | 0,08 € |
| **Custo total** | | | | | 0,08 € |
| **Custo por pessoa** | | | | | 0,04 € |
| **Preço de venda s/ IVA** | | | | | 0,04 € |
| **Preço de venda c/ IVA** | | | | | 0,05 € |

**Cálculo do custo e do valor energético**

| **Refeição** | **Custo por pessoa (c/IVA)** | **Custo para 2 pessoas**  **(c/IVA)** | **Valor**  **energético**  **por pessoa**  **(Kcal)** | **Valor**  **energético para 2 pessoas**  **(Kcal)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Entrada | 0,70 € | 1,40 € | 131,5 | 263 |
| Prato principal | 2,39 € | 4,78 € | 499 | 998 |
| Sobremesa | 1,37 € | 2,74 € | 245 | 490 |
| Bebida | 0,05 € | 0,10 € | — | — |
| Total | 4,51 € | 9,02 € | 876 | 1752 |

**4. Material de apoio**

e

r

p

m

E

o

r

t

n

▪ https://www.cienciaviva.pt/peixes/home/index.asp?accao=showpeixe&id\_especie=11

&idioma=pt

4

4

7

5

6

5

▪ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book\_pescado\_Final\_High.pdf

1

5

C

P

I

▪ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\_Dieta\_Mediterranica.pdf

N

|

l

e

v

á

t

▪ https://www.food4sustainability.org/\_files/ugd/637f0f\_7608fc2ca9c24cf581655d5a29

n 5b516c.pdf

u

s

o

t

n

e

▪ https://nutrimento.pt/

m

i

l

a

o

n

▪ https://www.pratocerto.pt/

o

ã

ç

a

v

▪ https://www.continente.pt/

o