



# RECEITAS

**Formação de Cozinha Vegetariana  
para Restauração Coletiva em  
Contexto Escolar**



ASSOCIAÇÃO  
VEGETARIANA  
PORTUGUESA



**Formação de Cozinha Vegetariana  
para Restauração Coletiva em  
Contexto Escolar**

## O QUE É O PRATO SUSTENTÁVEL?

Um Programa de incentivo a hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis em idade escolar, segmentado em várias iniciativas que visam estimular o aumento do consumo de legumes e proteína vegetal nas idades mais jovens.

## PORQUÊ AUMENTAR O CONSUMO DE PROTEÍNA VEGETAL?

Vários estudos <sup>1,2</sup>, assim como entidades internacionais como a FAO/ONU<sup>3</sup> e a EAT<sup>4</sup>, reconhecem que os grandes desafios modernos da sustentabilidade – como as alterações climáticas, a sobrecarga do planeta, e a escassez de alimentos perante o aumento populacional – podem ser resolvidas através do incentivo ao consumo de proteína vegetal e de uma redução no consumo de proteína animal. Em Portugal, o consumo de carne e peixe representa mais de 50% da pegada ecológica alimentar dos portugueses.

## OFERTA DE FORMAÇÃO PARA A RESTAURAÇÃO COLECTIVA

Oferecemos uma formação gratuita de reforço de competências na confecção de menus vegetarianos para a restauração colectiva. A formação é dirigida a funcionários dos refeitórios escolares, assim como funcionário de empresas de restauração colectiva que forneçam os refeitórios escolares.

## PORQUE ADERIR A ESTA INICIATIVA?



### UM PRATO SUSTENTÁVEL

O consumo de proteína animal é o factor que mais peso tem na pegada ecológica dos portugueses. Por outro lado, a proteína vegetal tem uma pegada ecológica baixa, considerando ser uma fonte primária de proteína.



### PRATO ECONÓMICO

Segundo a Direcção Geral de Saúde (2015) é possível planear e confeccionar refeições vegetarianas que sejam saudáveis e de baixo custo. O custo médio de uma refeição vegetariana na restauração colectiva é 0.82€.



### PRATO SAUDÁVEL

Em Portugal, o consumo de carne, pescado e ovos é 3x superior ao recomendado pela Roda dos Alimentos. O consumo excessivo destes alimentos é o principal contribuidor para doenças crónicas como diabetes, hipertensão, cancro, etc.

## RECEITAS E DOSES

Apresentam-se neste guia de receitas alguns exemplos de receitas adaptadas ao contexto escolar, de modo a que sejam de fácil e rápida confecção para quem as faz, e saborosas e apelativas para os alunos.

Os exemplos apresentados são **estimados para 1 dose (1 aluno), para alunos do ensino Secundário**, a título de exemplo, e podem ser adaptadas a outros níveis de ensino e em quantidade, de acordo com as directrizes da DGE.

<sup>1</sup> <https://www.nature.com/articles/s41586-018-0594-0>;

<sup>2</sup> <https://link.springer.com/article/10.1007/s10584-014-1169-1>

<sup>3</sup> <http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>;

<sup>4</sup> <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>



# SOPAS

- › Creme de Lentilhas Vermelhas
- › Sopa de Abóbora com Feijão Manteiga

# CREME DE LENTILHAS VERMELHAS



1 aluno

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

50g de lentilhas vermelhas  
sem casca

25g de cebola

1g de alho

80g de alho-francês

40g de curgete grande ou  
meia batata

20g de cenoura pequena

Sal marinho e pimenta-preta  
q.b.

1ml de azeite

Salsa fresca para guarnecer

## PREPARAÇÃO

1. Descasque e corte os vegetais em pedaços pequenos.
2. Lave bem as lentilhas e junte todos os ingredientes num tacho. Cubra com água. Deixe cozer 20 a 30 minutos.
3. Desligue o lume e deixe repousar 10 minutos antes de triturar com uma varinha mágica. Tempere a gosto com sal marinho e pimenta-preta. Adicione um fio de azeite e guarneça com salsa fresca ou outra erva aromática da sua preferência.





# SOPA DE ABÓBORA COM FEIJÃO MANTEIGA



1 aluno

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

50g de batata

25g de cebola

20g de abóbora

5g de feijão manteiga (seco)

2g de alho

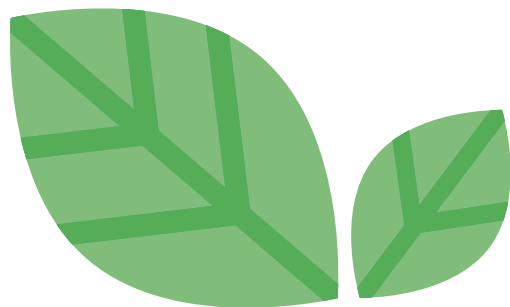
1ml de azeite

Sal marinho q.b.

## PREPARAÇÃO

1. De véspera, demolhe o feijão. No dia, coza-o.
2. Lave, descasque e corte os vegetais em pedaços.
3. Adicione todos os ingredientes numa panela e leve a cozer em água e sal.
4. Após cozido, adicione algum feijão (previamente cozido) e reduza a puré.
5. Deixe cozer, juntando o restante feijão cozido.
6. Adicione o azeite no final da cozedura.





# PRATOS PRINCIPAIS

- > "Grãomelete" – Tortilla Espanhola com Batata e Milho
  - > Ratatouille com tofu
  - > Caril de grão
- > Ervilhas escalfadas com legumes e arroz
  - > Noodles de Tofu e Legumes Salteados
  - > Bifes de seitan de cebolada
  - > Assado de grão e legumes

# "GRÃOMELETE" - TORTILLA ESPAÑHOLA COM BATATA E MILHO



1 porção

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

50g de grão-de-bico cru

20ml da água de cozedura

50g de batatas

25g de cebola

15g de milho cozido

15ml de azeite

0,2g de sal

0,2g de orégãos

0,2g de pimenta preta

## PREPARAÇÃO

1. Comece por demolhar o grão por no mínimo 8 horas, preferencialmente de véspera. Coza o feijão. Reserve a água de cozedura.
2. Descascar as batatas e cortá-las em rodela finas.
3. Cozinhe as batatas em água, até ficarem macias. Escorra as batatas e reserve.
4. Aqueça o azeite numa frigideira grande em lume médio.
5. Adicione a cebola cortada em rodela finas. Cozinhe até que a cebola fique macia e translúcida. Junte as batatas até ficarem douradas. Junte o milho.
6. Enquanto a cebola, a batata e o milho cozinham, coloque o grão-de-bico cozido num processador de alimentos e processe até obter uma mistura grossa. Juntar um pouco de água da cozedura para ajudar a processar.
7. Adicione o grão-de-bico processado à frigideira com a cebola, juntamente com as batatas cozidas e o milho cozido. Tempere com sal e pimenta.
8. Cozinhe por mais alguns minutos, mexendo bem para que todos os ingredientes estejam bem misturados.
9. Aqueça uma frigideira antiaderente grande em lume médio. Despeje a mistura de grão-de-bico na frigideira e nivele-a.
10. Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até que o fundo da tortilha esteja firme e dourado.
11. Vire a tortilha com a ajuda de um prato ou tampa e cozinhe o outro lado por mais 10 minutos, até que esteja dourado e firme.
12. Retire do lume e deixe esfriar um pouco antes de cortar em fatias e servir. Pode ser servido quente ou à temperatura ambiente.





**Inspiração e Imagem:** <https://vegana.pt/tortilha-de-batata-vegan/>

# RATATOUILLE COM TOFU



1 aluno

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

50g de tofu firme

50g de tomate maduro

0,2g de orégãos secos

50g de beringela

50g de cebola grande

0,2g de manjeriço seco

50g de courgette

2g de alho

0,2g de sal

50g de pimentos (vermelho e amarelo)

2,5ml de azeite

0,2g de pimenta preta

## PREPARAÇÃO

1. Corte o tofu em cubos e reserve.
2. Lave e corte a beringela, a courgette, os pimentos e o tomate em rodelas finas.
3. Numa frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho picados até ficarem dourados.
4. Adicione a beringela e refogue por alguns minutos até começar a amolecer.
5. Em seguida, adicione a courgette, os pimentos e o tomate à frigideira. Tempere com sal, pimenta, orégãos e manjeriço.
6. Cozinhe os legumes em lume médio por cerca de 15 a 20 minutos, mexendo ocasionalmente, até que fiquem macios.
7. Enquanto isso, noutra frigideira, doure os cubos de tofu até que fiquem dourados em todos os lados.
8. Quando os legumes estiverem prontos, monte o prato colocando a mistura de legumes no fundo e os cubos de tofu por cima.
9. Sirva o Ratatouille com Tofu quente, regado com um fio de azeite e acompanhado de arroz branco.

Inspiração: <https://www.soscuisine.com/recipe/ratatouille-tofu>  
Imagem: <https://dashofhoney.ca/fr/ratatouille-au-tofu/>



# CARIL DE GRÃO



1 aluno

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

240g de grão-de-bico  
previamente demolhado e  
cozido

2g dente de alho

15g de cebola picada

20g de tomate aos cubos

20g de alho-francês cortado  
às rodelas finas

100ml de leite de coco

1g de cominhos em pó

1g de caril em pó

1g de sal

3ml azeite

## PREPARAÇÃO

1. Comece por demolhar o grão por no mínimo 8 horas, preferencialmente de véspera e cozinhar até ficar macio.
2. Numa frigideira antiaderente, coloque o azeite e adicione a cebola, o alho francês e o alho, previamente lavados e picados. Deixe cozinhar até dourar.
3. Acrescente o tomate, os cominhos e o caril em pó, mexendo mais um pouco.
4. Adicione o leite de coco, o sal e deixe cozinhar tudo, em lume brando, durante cerca de 15 minutos.
5. Coloque o preparado num processador de alimentos e bata até obter um creme homogéneo.
6. Volte a colocar o molho no tacho e adicione o grão-de-bico cozido. Envolve tudo e deixe cozinhar mais um pouco para apurar. Retifique temperos.
7. Servir com arroz branco.



# ERVILHAS ESCALFADAS COM LEGUMES E ARROZ



1 aluno

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

2ml de azeite

0,5g de sementes de coentros

10g de cebola, finamente picada

2g de alho, sem gérmen central e finamente fatiados

1/3 de folha de louro

8g de couve, picada grosseiramente

30g de tomate cereja, cortados em quartos

3g de pasta de tomate

50g batatatinha nova, lavadas e fatiadas grosseiramente

45g de arroz (integral, opcional)

80g de ervilhas congeladas

70ml de caldo de legumes ou água, caso não tenha caldo

8g de coentros, finamente picados

0,1g sal marinho

0,1g pimenta preta

## PREPARAÇÃO

Comece por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

1. Estufe a cebola e alho em azeite.
2. Adicione água e quando estiver a ferver, adicione o arroz e tempere com sal.
3. Em separado, aqueça o azeite numa panela sobre lume médio.
4. Junte as sementes de coentros e deixe fritar até começarem a estalar.
5. Adicione o resto da cebola, do alho e as folhas de louro e cozinhe até a cebola ficar translúcida.

6. Junte a couve, os tomates cereja e a pasta de tomate e misture.

7. Aumente o lume, junte as batatas, as ervilhas e o caldo de legumes e misture novamente.

8. Assim que o caldo começar a ferver, reduza para lume brando e tape parcialmente a panela.

9. Deixe cozinhar durante 15-20 minutos ou até que as batatas estejam bem cozidas.

10. Junte os coentros e tempere com sal marinho e pimenta preta a gosto.

11. Sirva com o arroz integral.





Inspiração e Imagem: <https://www.cocooncooks.com/blog-pt/ervilhas-sem-ovos>



# NOODLES DE TOFU E LEGUMES SALTEADOS



1 aluno

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

30g feijão verde

30g de couve branca

30g de couve roxa

30g de pimento vermelho

30g cenoura

60g de brócolos cozidos

30g de cogumelos

100g de tofu

1 porção de noodles

3ml de azeite

15ml de molho de soja

0,1g pimentão doce em pó

0,1g gengibre em pó

## PREPARAÇÃO

1. Prepare uma marinada com azeite, molho de soja, pimentão doce e gengibre.
2. Corte o tofu aos cubos pequeninos e coloque para marinar por 30 minutos.
3. Corte o feijão verde, couves, pimento, cenoura, brócolos e cogumelos finamente (juliana bem fininha) e coloque no wok ou sertã funda (sem azeite).
4. Salteie os vegetais por 2min, adicione o tofu e salteie por mais 2 min e junte a marinada..
5. Coza os noodles em água a ferver (aprox. 5min).
6. Junte os noodles aos legumes e envolva bem.



Inspiração: minimalist baker

Imagem: Ella Olsson (<https://www.pexels.com/pt-br/foto/salada-de-vegetais-3026808/>)



# BIFES DE SEITAN DE CEBOLADA



1 aluno

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

### PARA A CEBOLADA

30g de cebolas grandes (brancas) cortadas às meias luas

0,5g alho, finamente picado

20g pimentos vermelhos, cortado às tiras finas

5g de polpa de tomate

1ml azeite

0,1g de sal

0,1g tomilho seco

### PARA OS BIFES DE SEITAN

85g de seitan cortado relativamente finos em forma de bifes

1g de alho, picado

0,1g de paprica

0,1g de pimenta preta

2ml de molho de soja

1ml azeite

5g de salsa picada

## PREPARAÇÃO

### PARA A CEBOLADA

1. Num tacho junte o azeite e refogue o alho, a cebola e o pimento.
2. Cubra com a tampa e deixe cozinhar em lume brando, mexendo de vez em quando, até perderem todo o líquido. Assim que isso aconteça, acrescente 200ml de água à cebolada e a polpa de tomate, e deixe cozinhar tampada.
3. Estará pronta quando o pimento e a cebola ficarem macios, aveludados, e o molho tiver uma cor alaranjada (mais ou menos 30 minutos). Deixe secar quase todo o líquido. Reserve..

### PARA OS BIFES DE SEITAN

1. Prepare uma marinada com o azeite, o molho de soja, a pimenta, a paprica e o alho picado.
2. Junte e envolva muito bem os bifes de seitan na marinada. Deixe descansar por 30 minutos.
3. Aqueça uma frigideira anti-aderente e, assim que estiver quente, acrescente os bifes de seitan (não convém ficarem uns por cima dos outros).
4. Frite bem dos 2 lados, depois de todos os bifes fritos, voltar a panela todos juntos e acrescentar a marinada.
5. Polvilhe com salsa fresca picada e sirva com arroz branco.



# ASSADO DE GRÃO E LEGUMES



1 aluno

## INGREDIENTES E CA- PITAÇÕES

200g de grão-de-bico cozido

30g abóbora

30g batata-doce pequena

30g courgette

30g de couve-flor

30 folhas de espinafre picadas

30g cebola

5g de sultanas

1g de alho

10ml de azeite

2ml sumo de limão

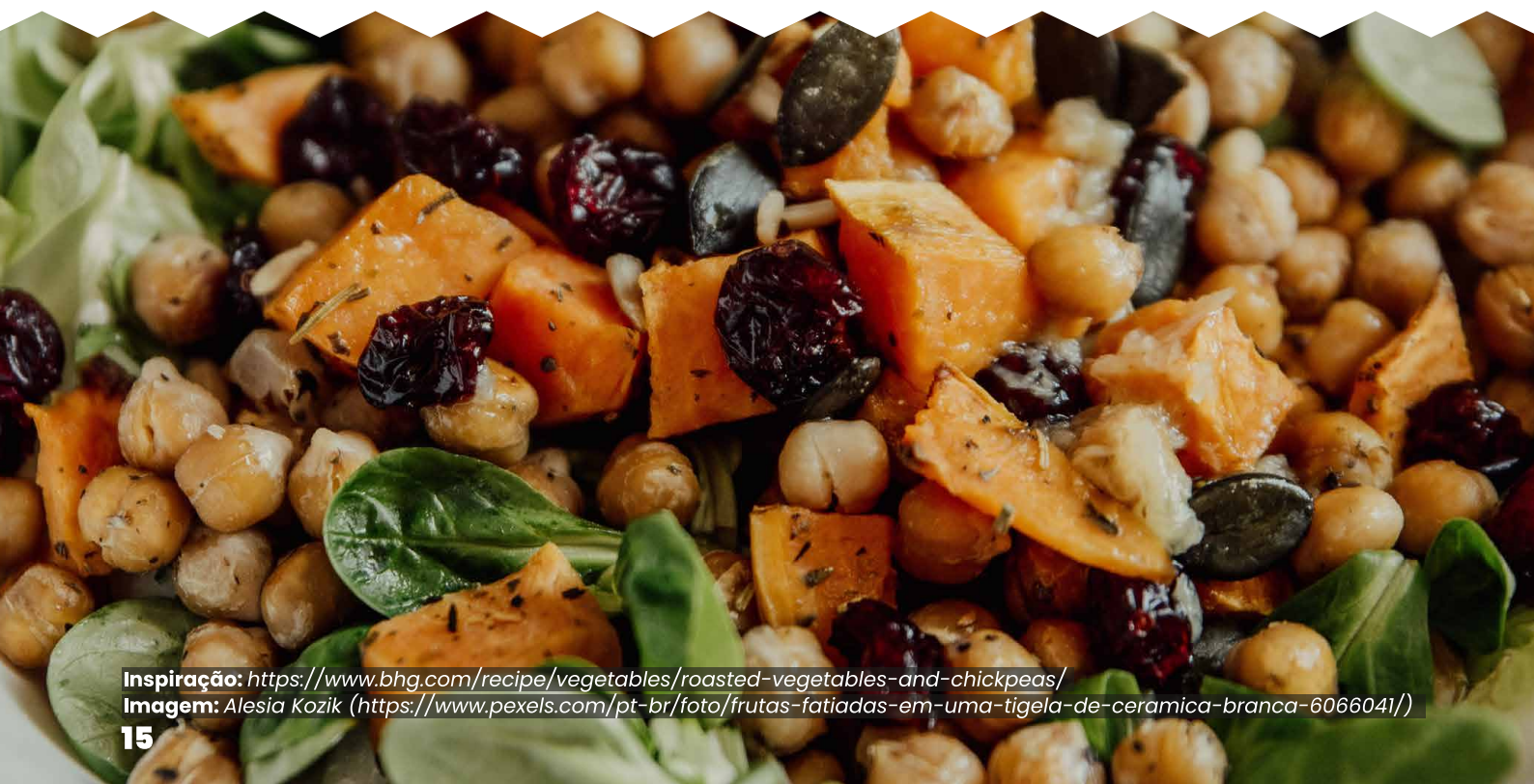
0,2g de paprica fumada

0,1g Sal

0,1g pimenta

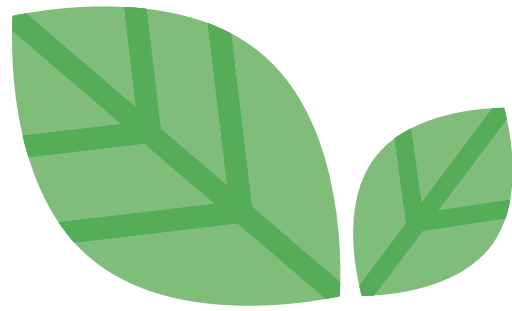
## PREPARAÇÃO

1. Misture o azeite, o sumo do limão, os alhos picados, o sal, a pimenta e a paprica.
2. Lave a abóbora, a batata doce, a courgette, a couve-flor e corte em cubos de pequenos, cerca de 3 cm.
3. Pique a cebola finamente, e misture ao legumes.
4. Distribua os legumes anteriores num tabuleiro refratário. Regue com a mistura de azeite e tempere com sal e pimenta.
5. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 50 minutos, ou até a mistura ficar bem dourada, mexendo a cada 15 minutos.
6. Após retirar do forno, junte as folhas de espinafres picadas e as sultanas e sirva quente.



**Inspiração:** <https://www.bhg.com/recipe/vegetables/roasted-vegetables-and-chickpeas/>

**Imagem:** Alesia Kozik (<https://www.pexels.com/pt-br/foto/frutas-fatiadas-em-uma-tigela-de-ceramica-branca-6066041/>)



# **SOBREMESAS**

- > Mousse de cacau e aveia
- > Pudim de chia com frutas



# MOUSSE DE CACAU E AVEIA



1 aluno

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

30g de aveia em flocos.

15g de cacau em pó  
(certifique-se de que não  
tenha leite).

120ml de bebida vegetal  
(como de amêndoa, de soja,  
ou de aveia).

10g de açúcar mascavado

¼ colher de chá de extrato de  
baunilha (opcional, para  
sabor extra).

Uma pitada de sal

## PREPARAÇÃO

1. Num liquidificador ou processador de alimentos, adicione a aveia em flocos, o cacau em pó, o leite vegetal, açúcar, o extrato de baunilha (opcional) e uma pitada de sal.
2. Misture todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa e homogênea. Se a mistura estiver muito espessa, pode adicionar um pouco mais de leite vegetal
3. Prove a mistura e ajuste o açúcar.
4. Transfira a mousse de aveia e cacau para uma tigela ou copo.
5. Leve ao frigorífico por, pelo menos, 30 minutos para ficar firme.
6. Quando estiver pronto para servir, pode decorar com frutas frescas, nozes picadas, ou raspas de chocolate vegano.



nutriholist.com

Inspiração: *blogue "Real Food, Real Deals"*

Imagem: <https://nutriholist.com/peanut-butter-chocolate-fermented-oatmeal/>

# PUDIM DE CHIA COM FRUTAS



1 aluno

## INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

30g de sementes de chia.

120 ml bebida vegetal (de amêndoa ou outra bebida vegetal).

10g de açúcar

1g de extrato de baunilha

Uma pitada (menos de 1 grama) de canela em pó

Frutas frescas, como morangos, mirtilos, ou framboesas, para decorar.

## PREPARAÇÃO

1. Numa panela aqueça a bebida vegetal e dissolva o açúcar.
2. Numa tigela pequena, misture as sementes de chia, a bebida vegetal já adoçada e morna, o extrato de baunilha e a canela em pó. Mexa bem.
3. Deixe a mistura descansar por 15 minutos, mexendo ocasionalmente para evitar a formação de grumos.
4. Após o tempo de repouso, a mistura terá engrossado e se transformado em uma textura semelhante à de pudim
5. Transfira o pudim de chia para um copo ou tigela de sobremesa.
6. Decore com as frutas frescas.
7. Deixe no frigorífico por mais alguns minutos, se desejar, para servir gelado.





prato  
sustentável



GREENBAUM  
FOUNDATION  
*Being a Bystander to Suffering  
is Not an Option*

