



DOMINAÇÕES
logística e abastecimentos

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA

CONSELHOS PRÁTICOS PARA A CONFEÇÃO DAS EMENTAS

1. Lava bem as mãos antes de começares a cozinhar;
2. Lava cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos em cru;
3. Faz refeições equilibradas, tenta adicionar sempre legumes às tuas ementas e procura acompanhar sempre que possível com salada;
4. Tem atenção aos alimentos que se estragam com o calor;
5. Os produtos que não forem consumidos em cada refeição, deverão ser devolvidos à Merceria das Criaturas, eliminando potenciais desperdícios e a adulteração da qualidade dos mesmos;
6. Hidrata-te frequentemente com água, lembra-te que os sumos e bebidas açucaradas desidratam;
7. A Manada / Biótopo / Tribo deve trazer para a confeção das refeições, todas as especiarias e temperos. Todos os restantes ingredientes serão fornecidos pela Equipa das Dominações;
8. Na confeção das vossas ementas, podem inovar e dar asas à vossa criatividade, podem acrescentar e utilizar as especiarias e temperos que mais gostarem;
9. Sempre que o Intendente de cada Manada, Biótopo ou Tribo precisar de alguma informação relacionada com a confeção das refeições, tem na Equipa das Dominações, alguém pronto para todos os esclarecimentos.

	28 jul. domingo	29 jul. segunda	30 jul. terça	31 jul. quarta	01 ago. quinta	02 ago. sexta
Cantina de Khanli	7h00 - 9h00 Pequeno almoço	7h00 - 9h00 Pequeno almoço	7h00 - 9h00 Pequeno almoço	7h00 - 9h00 Pequeno almoço	7h00 - 9h00 Pequeno almoço	7h00 - 9h00 Pequeno almoço
	11h30 - 14h00 Almoço	11h30 - 14h00 Almoço	11h30 - 14h00 Almoço	11h30 - 14h00 Almoço	11h30 - 14h00 Almoço	11h30 - 14h00 Almoço
	20h00 Jantar Junto ao Palco do Genesis	18h30 - 21h00 Jantar	18h30 - 21h00 Jantar	18h30 - 21h00 Jantar	18h30 - 21h00 Jantar	19h30 Jantar
Merceria das criaturas <i>Distribuição dos alimentos</i>	*	7h00 - 9h00 18h00 - 19h00	*			
Merceria do Campus	09h00 - 23h00	09h00 - 23h00	09h00 - 23h00	09h00 - 23h00	09h00 - 23h00	09h00 - 21h00



DOMINAÇÕES
logística e abastecimentos

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



Ementa

DIA 1. DOMINGO . JANTAR

ARROZ
FELIZ

INFORMAÇÃO:

Esta refeição será fornecida pela Equipa das Dominações e só precisas de levar contigo copo e talheres.

O local onde jantares deves deixar melhor do que o encontraste. Haverá locais identificados para colocar o lixo.



DOMINAÇÕES
logística e abastecimentos

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



Ementa

DIA2 . SEGUNDA . ALMOÇO

INGREDIENTES

Massa
Carne
Cenoura
Cebola
Alho
Polpa de tomate
Azeite
Loureiro
Sal e Pimenta q.b.

VEGETARIANOS INGREDIENTES

Massa
Lentilhas
Cenoura
Cebola
Alho
Polpa de tomate
Azeite
Loureiro
Sal e Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Descasca os dentes de alho e a cebola e pica-os finamente. Coloca numa panela um fio de azeite, junta a cebola e os alhos e deixa refogar até a cebola ficar douradinha. Adiciona a carne picada, deixa cozinhar mexendo sempre até que perca o aspeto de crua. Depois junta polpa de tomate, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando. Se necessário, junte um pouco de água.
2. Coze o esparguete em água temperada com sal e um fio de azeite. Deves deixar cozer o esparguete cerca de 8 minutos.
3. Escorre o esparguete e coloca numa travessa, de seguida junta a carne e polvilha com queijo ralado.
4. O processo de confeção da bolonhesa de lentilhas tem o mesmo procedimento.

MASSA À BOLONHESA

Sabias que?

A receita original italiana, da cidade de Bolonha, diz que o molho à bolonhesa é um molho à base de carne, ao qual são adicionados cenouras, cebola, aipo e uma pequena quantidade de tomate ou concentrado.

DIA2 . SEGUNDA . JANTAR

INGREDIENTES

Batata palha
Bacalhau
Cebola
Alho
Azeitonas
Loureiro
Azeite
Sal e Pimenta q.b.

VEGETARIANOS INGREDIENTES

Batata palha
Alho Francês
Cenoura
Cebola
Alho
Azeitonas
Loureiro
Azeite
Sal e Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Em uma panela, ferve a água e em seguida cozinha o bacalhau demolido por cerca de 10 minutos.
2. Quando estiver cozinhado, escorre a água do bacalhau e reserva-o num recipiente;
3. Bate os ovos em omelete. Tempera com sal e pimenta. Coloca salsa a gosto, mistura e reserva.
4. Numa frigideira, coloca a cebola cortada em meias-luas, o alho picado, a folha de louro e um fio de azeite e deixa refogar. Cozinha até ficar translúcido. Retira a folha de louro.
5. Acrescenta o bacalhau e refoga por cerca de 3 minutos. Junta agora a batata palha. Mexe com cuidado.
6. Acrescenta os ovos batidos e mistura bem. Junta também as azeitonas (a gosto). Não deixes os ovos cozinharem e secarem demais.
7. Está pronto.

BACALHAU À BRÁS

Sabias que?

Bacalhau à Brás é um prato tradicional da cozinha portuguesa e um dos mais apreciados.



DOMINAÇÕES
logística e abastecimentos

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



Ementa

DIA3 . TERÇA . ALMOÇO

INGREDIENTES

Arroz
Frango
Cebola
Alho
Cenoura
Ervilhas
Polpa de tomate
Azeite
Sal e Pimenta q.b.

VEGETARIANOS Feijoada de Cogumelos INGREDIENTES

Cebola
Alho
Cenoura
Ervilhas
Couve Branca
Feijão Branco
Cogumelos
Polpa de tomate
Azeite
Sal e Pimenta q.b.

Sabias que?

O arroz de frango, como é conhecido em algumas regiões de Portugal, tem uma história rica que remonta aos tempos medievais.

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, coloca o azeite, a cebola e os alhos-picados, e refoga em lume médio-baixo cerca de 4 a 5 minutos.
2. Adiciona o frango cortado em pedaços e tempera com sal, pimenta e polpa de tomate. Mexe e cozinha em lume médio-baixo cerca de 10 minutos.
3. Adiciona o arroz e mistura-o na carne e deixa cozinhar cerca de 2 a 3 minutos.
4. Acrescenta a quantidade de água necessária para o arroz cozer.
5. Coze sempre o arroz com a panela tapada e em lume brando para o arroz não queimar e não pegar ao fundo da panela, vai mexendo.
6. Revê os temperos e está pronto!

ARROZ
DE
FRANGO

PREPARAÇÃO VEGAN

1. Numa panela, saltear a cebola e o alho, com um pouco de azeite;
2. Juntar à cebola e ao alho, a polpa de tomate, um pouco de água, as cenouras, a couve branca cortada finamente, o feijão e os cogumelos;
3. Temperar a gosto e manter em lume brando, por uns minutos.

DIA3 . TERÇA . JANTAR

INGREDIENTES

Batatas
Ervilhas
Cenoura
Atum
Ovo
Sal q.b
Maionese a gosto

VEGETARIANOS INGREDIENTES

Batatas
Ervilhas
Cenoura
Ovo
Sal q.b
Maionese a gosto

Sabias que?

Se adicionares uma colher de sopa de sal, ajuda os ovos a flutuarem durante a cozedura e a sua descasca é mais fácil.

PREPARAÇÃO

1. Começa por cozer os ovos. Coloca os ovos (depois de lavados) numa panela. Enche com água, o suficiente para que fiquem submersos. Coloca a panela com os ovos ao lume (destapados). Assim que a água levantar ferver, coloca a tampa e desliga o lume. Reserva por 10 minutos. Com a ajuda de uma colher, coloque os ovos numa taça com água fria e de seguida já podes descascar os ovos;
2. De seguida descascar as batatas e cortar em metades e colocar a cozer na água temperada com um pouco de sal;
3. Entretanto à parte podes cozer as cenouras e as ervilhas, quando estiverem cozidas coamos e reservamos;
4. Quando as batatas estiverem cozidas coamos a água, e cortamos em cubos pequenos e de seguida adicionamos as ervilhas, as cenouras, o atum e ovo.

SALADA
RUSSA
COM ATUM



DOMINAÇÕES
logística e abastecimentos

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



Ementa

DIA4 e 5 . QUARTA e QUINTA . ALMOÇO RAID

INGREDIENTES

Wraps
Frango
Alface
Tomate
Batata Palha
Ervas Aromáticas
Sal e Pimenta q.b.

VEGETARIANOS

INGREDIENTES

Wraps
Ovo
Alface
Cenoura
Tomate
Batata Palha
Ervas Aromáticas
Sal e Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Coze o frango em água temperada com sal, pimenta e ervas aromáticas a gosto;
2. Quando o frango estiver cozido retira e deixa arrefecer para desfiar o frango;
3. Coloca sobre o Wrap um pouco de alface, frango desfiado, tomate e batata palha;
4. De seguida podes enrolar o Wrap ou fazer em forma de envelope.

WRAP DE FRANGO

Sabias que?

O Wrap é um prato de origem sirio-libanesa e que ganhou popularidade devido as possibilidades com baixas calorias, o Wrap é uma espécie de sanduíche onde os ingredientes do recheio são dispostos em uma fatia de pão-folha e o mesmo é enrolado como um rocambole.

DIA4 e 5 . QUARTA e QUINTA . ALMOÇO CAMPO

INGREDIENTES

Batata
Cebola
Alho
Cenoura
Azeite
Peito de peru
Cogumelos
Sal e Pimenta q.b.

VEGETARIANOS

**Estufado de Lentilhas,
Batata, Cogumelos
e legumes**

INGREDIENTES

Curgete
Pimento
Batata
Cogumelos
Azeite
Cebola
Alho
Polpa de Tomate
Sal e Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Descasca a cenoura e a cebola. Pica o alho, a cenoura, a cebola e os cogumelos e leve-os a refogar em azeite, em lume brando;
2. Corta o peito de peru em bifeinhos e junta ao refogado, regando sempre com um pouco de água para que não sequem e tempera a gosto;
3. Prepara uma panela com água para cozer as batatas aos quadrados.
4. Depois de cozidas as batatas, escorre serve com os bifeinhos de peru com cogumelos.

BIFE DE PERÚ COM COGUMELOS

PREPARAÇÃO VEGAN

1. Começa por cortar a curgete, o pimento e a batata sem casca em cubos mais pequenos. Acrescenta os cogumelos;
2. Leva ao lume o azeite, com a cebola e os alhos picados. Deixa refogar um pouco e acrescenta as especiarias. Mistura bem;
3. Acrescenta a polpa de tomate e tempera com sal e pimenta. Deixa cozinhar por mais 5 minutos. Depois adiciona os legumes e uma chávena de água, deixando os legumes cozer em lume brando;
4. Quando os legumes estiverem cozidos acrescenta as lentilhas e retifica os temperos.

Sabias que?

Os cogumelos são incrivelmente versáteis na cozinha. Podem ser grelhados, refogados, assados, adicionados a sopas, ensopados, omeletes e muito mais. A sua textura única e sabor terroso complementam uma ampla variedade de pratos.



DOMINAÇÕES
logística e abastecimentos

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



Ementa

DIA 4 . QUARTA . JANTAR

INGREDIENTES

Azeite
Alho
Cebola
Cenoura
Arroz
Tamboril
Salsa
Polpa de Tomate
Sal q.b.

VEGETARIANOS

Arroz com Croquetes de Vegetais

INGREDIENTES

Azeite
Alho
Cebola
Cenoura
Arroz
Croquetes vegetais
Salsa
Polpa de Tomate
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Descasca os dentes de alho e a cebola e pica-os finamente. Coloca numa panela um fio de azeite, junta a cebola e os alhos, a cenoura cortada em cubos pequenos e deixa refogar até a cebola ficar douradinha, acrescenta a polpa de tomate e deixa refugar mais um pouco;
2. De seguida coloca água e tempera com sal, quando a água começar a ferver coloca o arroz e o tamboril. Caso a água vá evaporando, acrescenta aos poucos um copo ou dois de água (caso necessário);
3. Verifica os temperos e acrescenta a salsa.

Dica: Para saberes a quantidade de arroz necessário, podes medir com a tua mão. Um punho é o arroz necessário para um elemento.

ARROZ
DE
TAMBORIL

Sabias que?

O Arroz de Tamboril é uma receita deliciosa, feita com um peixe tradicional da gastronomia portuguesa, o tamboril, também conhecido pelo nome peixe-sapo. É uma especialidade regional e é apreciada em todo o país, embora acredite-se que tenha sido desenvolvido nas regiões costeiras de Portugal onde o peixe estava facilmente à disposição.

DIA 5 . QUINTA . JANTAR

INGREDIENTES

Massa
Almondegas
Cebola
Alho
Polpa de tomate
Azeite
Sal e Pimenta q.b.

VEGETARIANOS

INGREDIENTES

Massa
Almondegas vegetais
Cebola
Alho
Polpa de tomate
Azeite
Sal e Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, junta a cebola, o alho picado e o azeite. Mexa bem e deixe cozinhar por alguns minutos;
2. Acrescenta a polpa de tomate e deixa ferver;
3. Junta as almondegas e um pouco de água e tempera com sal e pimenta. Deixa cozinhar por alguns minutos;
4. Para o acompanhamento deves colocar um pouco de sal numa panela com água e deixar ferver;
5. De seguida, junta a massa;
6. Tapa a panela e deixa cozinhar durante o tempo indicado na embalagem.

ALMONDEGAS
COM MASSA

Sabias que?

Se colocares um fio de azeite na água a ferver a massa vai ficar mais solta.



DOMINAÇÕES
logística e abastecimentos

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



Ementa

DIA 6 . SEXTA . ALMOÇO

INGREDIENTES

Arroz
Alho
Cebola
Azeite
Rojões
Sumo de Maçã
Pimentão Doce
Louro
Sal e Pimenta q.b.

VEGETARIANOS

**Hambúrguer
de vegetais
com arroz e batata**

INGREDIENTES

Arroz
Alho
Cebola
Azeite
Hambúrguer
de vegetais
Sal e Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Pica o alho e mistura com 2 colheres de sopa de azeite;
2. Adiciona a carne a um recipiente juntamente com a mistura de alho, os temperos e o sumo de maçã. Envolva bem na carne e reserva;
3. Enquanto a carne fica a marinar, descasca e corta as batatas em cubos e coze;
4. Quando a batata estiver cozida escorre-as e guarda num recipiente;
5. Fatia a cebola e reserve;
6. Numa panela, aquece bem o azeite. Retira a carne da marinada (não deite a marinada fora) e coze-os nesse azeite;
7. Quando a carne ganhar cor adiciona a marinada, reduz o lume, tapa a panela e deixa a carne cozinhar no molho durante 30 min.
8. Quando a carne estiver quase pronta coloca as batatas junto dos rojões;
9. Para preparar o arroz, aquece a água numa panela e tempera a gosto;
10. Assim que levantar fervura, adiciona o arroz e mexe bem. Tapa e deixa cozinhar em lume brando até a água evaporar.

Dica: Para 1 copo de arroz deves utilizar 2 copos de água.

PREPARAÇÃO VEGAN

1. Para cozinhares o hambúrguer deves utilizar o um tacho e seguir as instruções de confeção da embalagem;
2. Podes aproveitar arroz e batata para servir com o hambúrguer.

Sabias que?

Os rojões são um dos pratos mais tradicionais e únicos da cozinha do norte de Portugal.