**EMENTA OUTONO/INVERNO**

 **SOPA** de couve.

**INGREDIENTES**

* 3 batatas
* 2 cenouras
* 1 fatia de abóbora
* 1 couve coração de boi
* 1 nabo
* Azeite
* Sal

**PREPARAÇÃO**

 Descasque as batatas, o nabo, as cenouras e a abóbora. Coloque os legumes partidos aos cubos na panela, cubra com água, tempere com sal e ponha ao lume.

 Deixe cozer durante 20 minutos e passe tudo com a varinha mágica. Coloque novamente ao lume e introduza a couve cortada.

Deixe cozer 5 minutos, coloque o azeite e sirva quente.

**PRATO PRINCIPAL**

Carapau grelhado com batatas cozidas e espigos.

**INGREDIENTES**

* 1kg de carapau.
* 4 batatas médias
* 4 cenouras
* 500g de espigos de nabos
* 1 limão
* 1 ramo de salsa
* Sal e azeite

**PREPARAÇÃO**

Tempere o peixe com sal e deixe grelhar durante 10 minutos. Depois de grelhado coloque o peixe na travessa e tempere com limão, azeite e salsa.

 Coloque a batatas e as cenouras cortadas às rodelas na panela e deixe ferver durante 10 minutos, de seguida coloque os espigos e o sal.

Sirva tudo bem quentinho.

**SOBREMESA:**

Rodelas de laranja e kiwi salpicados com stevia.

**INGREDIENTES**

* 1 laranja
* 2 kiwis
* stevia

**PREPARAÇÃO**

Corte a laranja e os kiwis às rodelas e coloque-os no fundo do prato. A seguir, polvilhe com stevia.

**BEBIDA:**

Sumo de romã.

**EMENTA PRIMAVERA/ VERÃO**

**SOPA** de espinafres

**INGREDIENTES**

* 200g de espinafres
* 2 cenouras
* 2 curgetes
* 3 batatas
* 1 cebola
* azeite

**PREPARAÇÃO**

Descasque as batatas, as cenouras e a cebola, exceto as curgetes. Coloque os legumes partidos na panela, cubra com água e ponha ao lume.

 Deixe cozer durante 20 minutos e passe com a varinha mágica. Coloque novamente ao lume e introduza as folhas dos espinafres cortadas ao meio e uma colher de sal.

Deixe cozer 5 minutos e por fim coloque o azeite.

**PRATO PRINCIPAL:**

Perú grelhado acompanhado com arroz de legumes.

**INGREDIENTES**

* 500 gr de perú
* 1 dente de alho
* 1 ramo de salsa
* 1 limão
* Sal
* 200g de arroz
* 100g de ervilhas
* 100g de cenouras
* azeite

**PREPARAÇÃO**

Tire a pele do perú e tempere a carne com sal. Aqueça a chapa da grelha, depois de bem quente, grelhe a carne, virando-a várias vezes.

À parte, numa taça, coloque o azeite com o alho esmagado. Junte a salsa picada e o sumo de meio limão. Regue a carne com este molho e decore com rodelas de limão e salsa.

Numa panela coloque duas colheres de sopa de azeite, o alho, as ervilhas e a cenoura. Deixe ferver durante 5minutos, seguidamente coloque o arroz e deixe ferver mais 10 minutos.

**SALADA colorida**

**INGREDIENTES**

* 1 alface
* 2 tomates
* 1 pepino
* 1 cebola
* 50g de couve roxa
* 1 dl de azeite

**SOBREMESA: Salada de fruta**

**INGREDIENTES**

* Alperces
* Morangos
* Uvas
* Maçã
* stevia

**PREPARAÇÃO**

Corte a fruta e coloque-a numa taça. Polvilhe com stevia.

**BEBIDA:**

Sumo natural de pêra.

**TRABALHO REALIZADO POR:**

**- Marta Cepa, nº13, 6ºC**

**-Rute Rebelo, nº16, 6ºC**