

**Ementa vencedora do concurso “ Alimentação Saudável e Sustentável”**

Menu de almoço para 4 pessoas: Valor: 3,00€ cada

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sopa:**http://barrigalisa.pt/wp-content/uploads/2014/09/creme-de-brocolosx.jpg**Creme de brócolos** | **Ingredientes** | **Quantidade** | **Método Culinário** |
| BrócolosAbóboraBatataCourgetteCebolaAlhoSalAzeite | 160g 160g 120g120g80gq.b≤ 0,8g12ml ou 1 colher de sopa | 1º Numa panela com água fria adicione os hortícolas (a abóbora, a batata, a cebola e a courgette) aos cubos, com casca e deixe cozer durante 30 minutos. 2º Passe pela varinha mágica. 3º Adicione os brócolos e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver) |
| **Prato Principal:****Sardinhas à nossa moda com batatas cozidas**http://4.bp.blogspot.com/-e0Ls9lJciCk/TZ6IpF_bRSI/AAAAAAAABSg/i_mluDriy6A/s200/mais%2Bumas%2Bsardinhas%2Bassadas%2Bno%2Bforno.jpg |  Sardinhas congeladasCebola médiaPimentos (verde e vermelho)Tomate maduro AlhoSumo de limãoSalsa, louroSalAzeite | 8 (600g)1 (100g)2 (160g)1 (150g) 4 dentesq.bq.b≤ 0,8g12ml ou 1 colher de sopa | 1ºLave\*, arranje e corte em tiras, as cebolas, os pimentos, o tomate e os dentes de alho.2º Coloque os hortícolas arranjados no fundo de um tabuleiro com salsa e louro de forma a fazer uma cama para as sardinhas.3º Coloque as sardinhas na cama de hortícolas e tempere com sal, azeite e limão4º Leve ao forno pré-aquecido a 160◦C |
| Batatas médias\*Sal | 8 ou 960g≤ 0,8g | 1º Leve ao lume em água a ferver as batatas aos cubos (com casca) com sal durante 20 minutos. |
| **Sobremesa:****Maçã cozida com nozes e canela**http://mundoverde.com.br/wp-content/uploads/2012/11/RecImg00783.jpg | MaçãNozesCanela | 4 ou 680gq.bq.b | 1ºLave e desinfete a fruta.2ºRetire a parte central (caroço e sementes) da maçã.3ºLeve a maçã a cozer em água a ferver durante 15 minutos.4º Junte as nozes picadas e polvilhe a gosto com canela antes de consumir. |

Imagens meramente ilustrativas.

 \* Reserve a água de lavagem dos hortícolas para usar posteriormente para regar as plantas de modo a evitar o desperdício de água.

 \*As batatas devem ser cozidas e consumidas com a pele.

**Bom Apetite!**

Ana Carolina Rocha Noronha, 10ºE, nº1