

Ementa 1

Sopa de legumes

Arroz com moqueca de tofu

Salada de alface, cenoura ralada, beterraba, tomate, milho e azeitonas

água

Laranja

Ementa 2

Sopa de legumes

Batata e legumes com salmão

Salada de alface, cenoura ralada, beterraba, tomate, milho e azeitonas

água

Quivi

Tempo para preparação: 40 minutos

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 500g Tofu Bio Natural
- 4 tomates sem peles nem sementes
- 1 cebola grande picada
- ¼ de pimento verde
- 1 molho pequeno de coentros
- Sumo de 2 limões
- 1 alho picado
- 1 colher chá de sal Marinho
- 500 ml de Leite de Coco Bio para Cozinhar
- 4 colheres de sopa de óleo de Palma Natural
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Preparação:

Tempere o tofu com sal, o alho picado e sumo de limão e deixe marinar durante 30 minutos. Pique o tomate, misture com a cebola, o pimento, os coentros, o sumo de um limão, o sal e pise tudo numa tigela.

Misture com o tofu e leve ao lume com o leite de coco.

Mexa uns minutos, deite o óleo de palma e leve a ferver 10 minutos sem parar de mexer em lume brando. Retifique o tempero com pimenta e sal.

O tofu é baixo em calorias, lípidos e hidratos de carbono, mas é proteico e rico em ferro e fibras.

Calorias: 478Kcal

Gordura: 21g

Gorduras Saturadas: 3g

Proteínas: 43 g

Hidratos de Carbono: 32 g

Açúcar: 12g

Salmão (Para 2 pessoas)

400g de mistura de cenouras, batatas e um nabo-da-suécia

15g de molho de cebolinho

2 c. de sopa cheias de iogurte natural

Azeite

2 postas de 180g d salmão, com pele, sem escamas e com espinha

1 c. de chá de sementes de funcho

300g de ervilhas congeladas

1 limão

Lave as cenouras e as batatas, descasque o nabo e corte tudo em cubos de 2 cm.

Coza o nabo num tacho em água a ferver temperada com sal durante 10 minutos.

Depois adicione as cenouras e as batatas e deixe cozer durante mais 15 minutos ou até estar tudo macio. Escorra, deixe secar durante 1 minuto e depois reduza a puré. Adicione metade do cebolinho finamente picado e o iogurte e retifique os temperos.

Entretanto, unte a frigideira antiderrapante média com uma colher de sopa de azeite, leve ao lume médio e coloque o salmão. Polvilhe com as sementes de funcho e deixe cozinhas durante

6 minutos ou até estar dourado e no ponto, virando a meio do tempo. Não precisa de muito azeite, pois a gordura natural do salmão vai ajudá-lo a tostar. E se o cozinhas com a espinha, ele fica suculento – saberá que está no ponto quando conseguir remover facilmente a espinha.

Com as ervilhas num tacho pequeno com água a ferver, escorra e coloque-as na frigideira com o salmão durante 30 segundos, agitando-as um pouco para absorver o sabor. Esprema metade do sumo de limão em cima do salmão e sirva com o puré de legumes polvilhado com o restante cebolinho. Sirva acompanhado de mais alguns gomos de limão para espremer.

Calorias: 482Kcal

Gordura: 21.2g

Gorduras Saturadas: 4g

Proteínas: 42.2 g

Hidratos de Carbono: 32.9 g

Açúcar: 14g

No nosso colégio servimos alimentação vegetariana, no entanto ao alunos são livres de trazer a sua refeição de casa. Por essa razão, apresentamos uma ementa vegetariana e outra se salmão (receita feita pela turma de 8 ºano).

No colégio temos uma horta, de onde retiramos os legumes frescos e a fruta. Nesta altura do ano temos as laranjas e quivis que servimos e alguns legumes também.