**Sopa**

**Creme de Legumes**

Ingredientes

* 200g cebola
* 100g cenouras
* 300g Courgette
* 100g Batata
* 200g Repolho
* 1 Cabeça de nabo
* Q.B Sal
* Q.B Azeite

Preparação

Cozer todos os legumes , temperar com sal. Passar pelo mixer , passar pelo chines adicionar um pouco de azeite e servir.

**Prato principal**

**Arroz de pato**

Ingredientes

* 400g Pato
* 300g Arroz agulha
* 200g Cenoura
* Q.B Sal
* Q.B Pimenta
* Caldo da cozedora do pato
* Ramo de cheiros (alecrim, tomilho)
* 50 g de chouriço corrente

Preparação

Cozer o pato com a cenoura e o chouriço e o ramo de cheiro, quando estiver cozido desfia-se. Coze-se o arroz com o caldo da cozedura do pato e rectificar os temperos o arroz tem de ficar al dente.

Num tabuleiro coloca-se o arroz o pato desfiado por camadas sucessivamente sendo a ultima de arroz e por cima decora-se com a cenoura e o chouriço cortado as rodelas e levar ao forno a gratinar.

**Sobremesa**

**Fruta da Época Laminada.**

**Sugestão**

* Tarteletes de maça 0s alunos aderirão mais.