

Ementa Primavera/Verão

Para 4 pessoas

Sopa juliana

160 g de couve coração de boi

160 g de cenouras

100 g de cebola

140 g de batata

120 g de nabo

20 ml de azeite

Sal q.b.

Coza a batata, a cebola e metade da cenoura numa panela com água e reduza a puré. Corte a couve, o resto da cenoura e o nabo em juliana e adicione ao preparado. Junte o azeite, tempere com sal e deixe ferver mais 10 minutos. Se tiver sobras de vegetais cozinhados pode utilizá-los na confeção da sopa.

Omeleta de frango com arroz de cenoura, salada de alface e tomate

4 ovos

100 g de frango cozido

56 g de alho

80 g de cebola

40 ml de azeite

140 g de arroz

80 g de cenoura

240 g de alface

100 g tomates

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Sumo de limão q.b.

Bata os ovos, tempere com sal e pimenta. Numa frigideira, coloque o azeite, a cebola e o alho bem picado e deixe alourar ligeiramente. Adicione os ovos previamente batidos e junte os restos de frango cozinhados de refeições anteriores desfiados (esta carne pode ser substituída pelas sobras de carne de outras refeições). Quando começar a cozinhar, vire a omeleta com a ajuda de uma espátula até estar pronta.

Despeje o arroz numa chávena ou copo medidor e meça o dobro de água. Num tacho coloque um fio de azeite e a cenoura picada a alourar, quando atingir o pretendido junte a água já medida. Quando estiver a ferver, junte o arroz, tempere com sal e deixe cozinhar durante 8 a 10 minutos.

Sirva acompanhado de salada de alface e tomate e tempere com sumo de limão.

Copo de água

250 ml de água

Laranja ou banana

4 laranjas (uma peça por pessoa) ou 4 banana (uma peça por pessoa)

1 pão de mistura

Ementa Outono/Inverno

Para 4 pessoas

Sopa de nabiças

200 g de nabiças

100 g de cenouras

140 g de cebola

100 g de batata

88 g de curgete

20 ml de azeite

Sal q.b.

Coza a batata, a cebola, a cenoura e a curgete numa panela com água e reduza a puré. Adicione as folhas de nabiças e o azeite. Tempere com sal e deixe ferver mais 5 minutos. Se tiver sobras de vegetais cozinhados pode utilizá-los na confeção da sopa.

Bife de vaca grelhado com puré de batata, grelos, cenoura e couve-flor

440 g de bife de vaca

56 g de alho

700 g de batata

200 ml de leite meio gordo

400 g de grelos

400 g de cenouras

400g de couve-flor

20 ml de azeite

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Sumo de limão q.b.

Coza as batatas (utilize sobras de batatas cozidas de refeições anteriores) em água e sal, escorra-as e reduza-as a puré. Num tacho envolva o puré em leite quente. Pode adicionar algum sumo de limão ao puré.

Elimine as gorduras visíveis dos bifos e tempere-os com sal, pimenta e alhos. Grelhe até estarem bem passados.

Coza os grelos, a cenoura e a couve-flor em água e tempere com sal. Escorra estes legumes e tempere com sumo de limão. Estes legumes são para acompanhamento do prato principal.

Copo de água

250 ml de água

Quivi ou maça

4 quivi (uma peça por pessoa) ou 4 maças (uma peça por pessoa)

1 pão de mistura