

Eco-escolas

PROPOSTAS DE ECO-EMENTAS



alimentação
saudável e sustentável

Alunos do 3º ciclo

Fevereiro 2016

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR CARLOS PINTO FERREIRA

Receitas saudáveis: Primavera/Verão

Entrada - SALADA DE 3 COUVES

2 chávenas de couve verde cortada em juliana

1 Chávena de couve roxa cortada em juliana

1 chávena de couve lombarda cortada em juliana

1 cenoura ralada

1 pimento vermelho em fatias finas

4 colheres de sopa de groselhas partidas aos bocados

2 colheres de sopa de sementes de abóbora

1 colher sopa de sementes de sésamo

Tostar as sementes e juntar a azeite extra virgem e um bocado de vinagre de maçã. Regar a salada com este molho.

Prato principal - SALADA DE ATUM COM ALGAS.

Ingredientes	Preparação
1 lata de atum 4 batatas Algas 1 cebola pequena 4 cenouras 1 ovo	Abre a lata de atum e deixa este escorrer. De seguida demolhar as algas. Lavar, descascar as batatas, o mesmo com a cenoura, leva ambas a cozer com bastante

<p>1 colher de sementes de girassol Maionese caseira Coentros Pimenta Sal</p>	<p>água e uma pitada de sal. Coze o ovo à parte. Pica a cebola e os coentros, junta numa tigela grande, depois adiciona o atum, as algas, as batatas cortadas em cubos e as cenouras cortadas em palitos. Adiciona igualmente na tigela o ovo picado. Adiciona a maionese caseira e mistura tudo muito bem. No final adicionam-se a as sementes de girassol. Está pronto a servir, pode ser comido assim morno ou deixar arrefecer e comer frio</p>
---	--

Sopa - Creme de cenoura, ervilhas e curgete

Ingredientes	Preparação
<p>Cenoura ervilhas curgete Água Azeite extra virgem Cebola Alho francês salsa Sal (qb)</p>	<p>Aquecer a água até ferver. Descascar e cortar a cenoura, as ervilhas, a curgete, o alho francês, a salsa e a cebola. De seguida colocar na panela com água a ferver e deixar cozer. Passar tudo até ficar um creme e colocar o azeite e uma pitada de sal.</p>

Bebida - Limonada

Acompanhamento - Pão de centeio integral

Sobremesa - Salada de fruta (Maçã, pera, morango, laranja, amoras silvestres e medronho ...

Receitas saudáveis: Outono/ Inverno

Entrada - salada picada

2 cenouras descascadas

$\frac{1}{4}$ coração de couve

1 chávena de brócolos

2 pés aipo

1 maçã grande

1 chávena de frutos secos

1 chávena de sementes de linhaça.

Triturar tudo na picadora e servir regado com pouco azeite extra virgem aromatizado.

Sopa: Sopa de espinafres, com uma base de grão de bico e batata doce

Ingredientes	Preparação
Água Espinafres Grão de bico Azeite extra virgem Sal Batata doce Cebola Alho Francês	Aquece a água, descascar e cortar a batata doce, e o grão de bico, a cebola e o alho francês. Colocar tudo na panela e deixar cozer. Enquanto coze colocar uma pitada de sal. Depois de cozido deve ser tudo muito bem ralado. No final acrescente as folhas de espinafre que cozem rapidamente. Apague o lume e por fim coloque o azeite e sirva quente.

Prato principal: peixe estufado numa cama de espinafres acompanhado com batata a murro

Ingredientes	Preparação
Água Batata Pescada Cebola, Azeite extra virgem Ervas aromáticas a gosto Espinafres alho	<p>As batatas devem ser cozidas e depois colocadas no forno já levemente esmagadas e temperadas com azeite aromatizado, até ficarem levemente tostadas..</p> <p>Fazer um estrugido com azeite, cebola, alho, ervas aromáticas a gosto. Acrescentar o peixe - postas de pescada, temperar com uma pitada de sal e deixar cozinhar em lume brando até ficar cozido.</p> <p>À parte fazer um molho bechamel e juntar os espinafres levemente cozidos. Este preparado serve de cama ao peixe estufado.</p>

Acompanhamento: Pão de milho torrado e integral com azeite e orégãos

Bebida: sumo natural de laranja .

Sobremesa: Maçã assada com canela.

Nestas receitas utilizam-se alimentos frescos produzidos na região onde a escola se insere (promovendo e valorizando os seus produtos) e damos preferência a alimentos vindos de atividade agrícola de pequenos produtores, onde os produtos fitofarmacêuticos são ainda pouco ou nada utilizados, potenciando, desta forma, uma alimentação saudável e sustentável.

A nutrição ideal, e o seu impacto na saúde continua a ser motivo de debate, contudo uma elevada quantidade de evidências científicas comprovam que a qualidade da alimentação influencia a saúde e reforça o sistema imunitário.

Existem documentos históricos que comprovam as propriedades terapêuticas de certos alimentos e extratos de plantas. Uma alimentação saudável

Calculo valor nutricional dos diferentes alimentos das eco- ementas:

<http://www.centrovegetariano.org/Nutrientes.html>