**Alimentação Saudável e Sustentável**

|  |  |
| --- | --- |
| **EMENTA** | |
| **Entrada** | Creme de abóbora |
| **Prato principal** | Peito de frango grelhado com jardineira |
| **Bebida** | Água |
| **Sobremesa** | Ananás dos Açores  (9 cm de diâmetro x 2 cm de espessura) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Entrada - Creme de abóbora** | **Prato principal – Peito de frango com jardineira** |
| **Ingredientes** | |
| - 450 Gramas de abóbora;  - 2 Batatas pequenas;  - 2 Cebolas pequenas;  - Fio de azeite, sal, pimenta e noz-moscada. | - 4 Bifes de frango com aproximadamente 250g;  - 100g Ervilha fresca;  - 2 Cenouras;  - 8 Batatas;  - Manjericão;  - 1 Limão (temperar o bife); |

Elaborado: Francisca Sousa nº6; Júlia Moniz nº8 e Mateus Moniz nº16