





**Ementa**

**Desafio Eco-Ementas 2016/2017**

1ºano do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar

 Turma: 10ºD

Professoras responsáveis do desafio Eco-Ementas:

 Andreia Ribeiro

 Elsa Ramos

Professores responsáveis do Programa Eco-Escolas:

 Filipe Raivel

Liliana Fernandes



* Sopa de Cenoura com Ovo Cozido
* Arroz de Bacalhau com Coentros
* Laranja ao Natural com Caramelo de Moscatel
* Sumo de Maçã e Laranja

**Ingredientes e modo de confeção:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sopa de Cenoura com ovo cozido | Arroz de bacalhau com coentros | Laranja com caramelo de moscatel | Sumo de Laranja e Maçã |
| cenouras 3batatas médias 4cebola 1dente de alho 1Azeite 1 fioágua 1000 mlSal q.b2 ovos cozidos | 400 g lascas de bacalhau 250 g arroz carolino1 cebola média2 dentes de alhoqb coentros frescosqb azeite | 4 laranjas1 chávena de açúcar¾ chávena de moscatel¼ chávena água | 6 laranjas6 maçãs2 copos de águaHortelã |
| Leva-se uma panela ao lume com água, os legumes e as batatas e tempera-se de sal e azeite. Quando estiverem bem cozidos tritura-se tudo. Verifica-se o tempero.Serve-se com cubos de ovo cozido. | Pique finamente a cebola e os alhos e refogue em azeite- Acrescente o bacalhau e um ramo de coentros refogue mais um pouco, quando a cebola começar a murchar, acrescente água. Acrescente o arroz. Para que fique “malandrinho” e com caldo, deverá usar 1 porção de arroz para 3 de caldo.Mexa o arroz de vez em quando e quando estiver cozido polvilhe com coentros picados e sirva com umas rodelas de tomate. | Colocar num tacho o açúcar, a água e o moscatel. Mexer e deixar ferver durante 10m. Retire do lume e reserve.Descascar as laranjas e cortar em rodelas. Dispor num prato com caramelo a gosto e um “olhinho” de hortelã. | Centrifugar na liquidificadora as laranjas descascadas aos pedaços e as maçãs com casca cortadas em cubos.Servir em copo com folha de hortelã a enfeitar. |