

Abel & Margarida & Miguel
6º B

Projeto Eco - Ementas

Ementa completa de almoço

Sopa:

Creme de legumes

- 3 batatas
- 2 cenouras
- 1 chuchu
- 1 cebola
- 4 pedaços pequenos de abóbora
- 1 batata doce pequena
- 100gr de feijão verde
- Sal q.b.
- Azeite q.b.



Ementa completa de almoço

Prato principal:
Bacalhau à Gomes de Sá (4
pessoas)

Ingredientes:

- 800gr de bacalhau
demolhado
- 1 kg de batata cortada em
cubos
- 3 cebolas
- 3 dentes de alho
- 4 ovos cozidos
- 2 dl de azeite
- 1 ramo de salsa
- Sal e pimenta q.b.
- Azeitonas pretas



Ementa completa de almoço

Bebida:

Sumo de frutas natural

- 2 laranjas
- 1 cenoura
- ½ limão
- 1 maça
- 1,5 l de água



Ementa completa de almoço

Sobremesa:

Gelado de morango

- 300 gr de morangos congelados
- 100 gr de natas congeladas
- 1 iogurte de morango
- 20 gr de açúcar



Abel & Margarida & Miguel
6º B

Muito Obrigado

Fevereiro 2018