** Alimentação Saudável e Sustentável**

**Ementa Eco-Escolas**

Refeição para 4 Pessoas

**Entrada**

“Sopa do Estudante” (Creme de legumes) – 800 ml

* Cenoura 250 gr
* Courgete 100 gr
* Cebola 50 gr
* Alho 28 gr
* Repolho 50 gr
* Água 310 ml
* Azeite 10 ml
* Sal 2 gr
* Croutons 40gr

***Modo de Preparação***

Coloca-se a água numa panela, corta-se os legumes em rodelas e coloca-se a ferver. Junta-se a cebola aos cubos e adiciona-se os dentes de alho. Depois de cozidos, tritura-se com a varinha mágica. Aproveita-se o pão não consumido na refeição anterior, corta-se em cubos e leva-se ao forno até torrar, juntando-se ao creme no final.

**Prato Principal**

Peitos de frango grelhados

* Bifes de peito de frango- 500 grs
* Sumo de limão – 50 ml
* Alho 1gr
* Batata doce no forno- 400 grs
* Pão ralado - 70 grs
* Tomilho - 1 gr
* Azeite - 20ml

***Modo de preparação***

Limpa-se os peitinhos de frango e tempera-se com o sumo de limão e alho. Deixa-se a aguardar. Corta-

se a batata doce às rodelas, envolve-se em pão ralado. Coloca-se um pouco de azeite, junta-se tomilho e

vai ao forno. Grelha-se os bifinhos aproveitando-se o sumo resultante do tempero.

Prepara-se a salada mista e monta-se o prato.

* Salada mista - 400 grs
* Alface - 100 grs
* Cenoura ralada - 125 grs
* Tomate - 125 grs
* Couve roxa - 75 grs
* Morangos naturais – 25grs

**Sobremesa**

Gelatina natural com morango da horta biólogica

* Gelatina de morango
* Água – 200 ml
* Morangos- 200 grs

***Modo de preparação***

Prepara-se a gelatina. Deixa-se arrefecer enquanto se prepara os morangos Após solificada, junta-se os morangos e está pronta a servir.

**Bebida**

Sumo de maracujá adoçado com Stevia – 600 ml

* Polpa de maracujá natural – 200ml
* Água – 400ml
* Adoçante natural Stévia– 50 grs

***Modo de preparação***

Prepara-se uma infusão com Stévia. Deixa-se arrefecer e adiciona-se a polpa de maracujá. Está

pronta a servir. **Bom apetite!!**