

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO



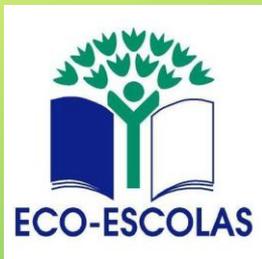
CONCELHO DE ALVITO



Eco-ementa

Menu para 4 pessoas

Verão - 2020



alimentação saudável e sustentável

Gaspacho à alentejana



Ingredientes:

- ↳ 3 dentes de alhos
- ↳ Sal q.b.
- ↳ 2 colheres de sopa de azeite
- ↳ 4 colheres de sopa de vinagre
- ↳ 1 pepino
- ↳ 2 tomates bem maduros
- ↳ 1 pimento verde
- ↳ 1,5 L de água fria
- ↳ 200 gr de pão duro
- ↳ Orégãos q.b.

Preparação

Esmagam-se muito bem os dentes de alho num almofariz juntamente com o sal até se obter uma papa, que se coloca no fundo de uma terrina.

Rega-se com o azeite, o vinagre e junta-se os orégãos.

Corta-se em quadradinhos pequeninos o pepino, o tomate e o pimento.

Introduzem-se na terrina, juntando-se de seguida a água fria e gelo em cubinhos.

Serve-se de seguida, colocando-se no fundo do prato o pão cortado em fatias fininhas e adicionando-se o caldo anteriormente preparado.

Almôndegas de feijão e couves com batata doce



Ingredientes:

- ↳ 2 dentes de alhos
- ↳ 1 cebola
- ↳ 2 tomates bem maduros
- ↳ 2 colheres de sopa de azeite
- ↳ Sal q.b.
- ↳ 300g de feijão manteiga
- ↳ 1 molho de couves
- ↳ Farinha de aveia
- ↳ 2 gemas de ovo
- ↳ 2 batatas doces
- ↳ Alecrim q.b.

Preparação

Pica-se a cebola, os alhos e o tomate, junta-se o azeite e faz-se um refogado. Aí coloca-se o feijão manteiga (já cozido) com a couve migada e deixa-se apurar até estar bem cozido.

De seguida passa-se a varinha mágica até ficar tudo triturado. Vê-se a consistência e vai-se adicionando a farinha e, por fim, as duas gemas. Quando estiver morno moldam-se as almôndegas.

Entretanto assam-se as batatas, salpicadas de alecrim, e servem-se a acompanhar as almôndegas.

Maçã assada com mel e canela



Ingredientes:

- ↳ 4 maçãs
- ↳ 4 c. sobremesa de mel
- ↳ 4 paus de canela

Preparação:

Lave as maçãs e tire os caroços. Coloque num tabuleiro, regue com mel e insira um pau de canela dentro da maçã. Leve a assar embrulhadas em papel de alumínio para não abrirem. Deixe arrefecer, desembrulhe e sirva.

limonada com hortelã

Ingredientes:

- ↳ 1 litro água fresca
- ↳ 2 limões
- ↳ 6 folhas de hortelã
- ↳ mel a gosto
- ↳ gelo picado



Preparação:

Lave muito bem os limões e corte-os ao meio.

Reserve metade de um para decoração.

Retire o sumo e a polpa aos limões. Coloque no jarro o sumo dos limões, o mel, as folhas de hortelã cortadas e o gelo.

Mexa bem e junte a água.

Sirva bem fresca.

Cálculo do Valor Energético

<i>Prato</i>	<i>Valor Energético</i> <i>/Pessoa</i>	<i>Valor Energético</i> <i>/Total</i>
<i>Entrada</i>	130 kcal	520 kcal
<i>Prato Principal</i>	303 kcal	1212 kcal
<i>Sobremesa</i>	80 kcal	320 kcal
<i>Bebida</i>	60 kcal	240 kcal
<i>TOTAL</i>	573 kcal	2292 kcal

A Eco-ementa que aqui propomos foi elaborada a pensar em vários aspetos:

- Alimentação saudável (máximo de 600 kcal/pessoa)
- Alimentação mediterrânica e tradicional do Baixo alentejo
- Utilização de Produtos da horta escolar e/ou das hortas familiares existentes no concelho (ervas aromáticas, feijão, limão, couves, cebola, alho, pepino, batata doce, alface...)
- Utilização de alimentos típicos da região e de produção artesanal (pão e mel)
- Reutilização de produtos (pão duro)
- Utilização de pouca energia

Neste projeto participam os seguintes intervenientes:

- Alunos do 5º e 6º anos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem
- Professoras de Educação especial
- Professora de Ciência Naturais
- Professor de Português
- Funcionária da Escola Profissional de Alvito
- Comunidade educativa do Agrupamento de Escolas de Alvito