|  |
| --- |
| **- Eco-escolas** |
| **ECO-ementa \_ 6º ano de escolaridade** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6º ano** | **Data:** 14 /02/2020 | |
| **Alunos: turma 6.1 e 6.2** | **Professora:** Olinda Messias | |
| *∞∞**EMENTA para 4 pessoas ∞∞*  **Entradas:**  Pão com manteiga, alho e orégãos  **Prato pricipal:**  Cubos de peru em cama de esparguete com cobertura de creme de couve -flor  **Sobremesa:**  Leite creme  **Bebida**  Limonada  ***BOM APETITE!*** ∞∞∞ | | |
| Ingredientes / Quantidade | | Preparação |
| * pão integral (do dia anterior) - 4 * manteiga – 50 g * alho – 4 dentes * orégãos – q.b * tomilho – q.b * sal – q.b * peito de peru – 400g * esparguete integral – 200g * couve flor - 1/2 * cebola - 1 * leite – 1/2 l * gemas – 3 ou 1 colher de açafrão * mel – 3 colheres de sopa * farinha de trigo - 3 colheres de sopa * limão - casca * paus de canela - 2 * água – 1 l * limões - 2 | | Resultado de imagem para colher de pau   * Cortar o pão em fatias, pincelar as fatias com manteiga e alho e levar ao forno; * Cortar, lavar e cozer a couve-flor com uma pitada de sal; * Cozer a massa com água, sal; e um fio de azeite; * Temperar os cubinhos de peru com sal, tomilho e orégãos; * Saltear com azeite, na wok, os cubinhos de peru temperados e retirá-los para um prato. De seguida, colocar cebola na wok e quando esta estiver cozida juntar a couve flor e passar a varinha. * Num tacho colocar os ingredientes do leite creme (leite, mel, gemas de ovo ou açafrão, farinha, casca de limão e paus de canela), mexer com as varas até a farinha se dissolver e colocar em lume brando até engrossar, sem parar de mexer. * Fazer uma limonada e aromatizar com hortelã, por exemplo. |