

# ECO-EMENTA

**Menu para 4 pessoas**

**PRIMAVERA – VERÃO**

**2019/2020**



Entrada

SOPA DE FEIJÃO VERDE



**INGREDIENTES:**

250 gr de batatas  
85gr de cenouras  
210 gr. de cebola  
100 gr. de feijão verde  
1 L de água  
Sal q.b.  
Azeite q.b.  
Croutons q.b.

**MODO DE PREPARAÇÃO:**

Preparar os legumes.

Colocar uma panela no fogão com água e, quando esta começar a ferver, deitar a cebola, a batata, a cenoura e o feijão verde. Deixar cozer lentamente, aproximadamente vinte minutos. Quando os ingredientes estiverem cozidos, temperar com sal e triturar. Verificar o tempero. Servir numa tijela ou prato fundo com croutons e um fio de azeite.

## Prato Principal – Peito de frango assado com raspas de limão

### Acompanhado com arroz de cenoura e brócolos e uma salada



#### INGREDIENTES:

##### Arroz:

45gr. de cebola  
4 dentes de alho  
60 gr. de cenoura  
40 gr. de brócolos  
1 L de água  
240 gr. de arroz  
Azeite q.b.  
Sal q.b.

##### Peito de frango:

400 gr. de peito de frango  
Raspas de um limão  
2 dentes de alho picados  
Pimenta moída na hora q.b.  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
10 gr. Salsa picada  
Rodelas de limão

##### Salada:

140 gr. Tomate em cacho  
160 gr. Alface iceberg  
60 gr. Couve roxa q.b.  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Vinagre q.b.

#### MODO DE PREPARAÇÃO:

**Arroz:** Preparar um refogado com azeite, cebola e alho. De seguida, juntar a cenoura cortada aos pedaços pequenos, os brócolos e a água. Deixar cozer lentamente. Triturar. De seguida, deixar o caldo levantar fervura e acrescentar o arroz e o sal. Mexer, retificar tempero e cozinhar em lume brando.

**Peito de frango:** Pré-aquecer o forno a 200°C. Preparar um tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal e colocar sobre ele os peitos de frango. Para uma tigela raspar o limão, moer a pimenta, colocar o alho picado, sal e azeite. Mexer bem e pincelar os peitos de frango com esse tempero. Colocar algumas rodelas de limão por cima da carne e polvilhar com salsa fresca picada. Vai ao forno a 190°C durante vinte minutos ou até dourar.

**Salada:** Depois de lavados os legumes, cortar em juliana a alface e a couve roxa. Cortar o tomate às rodelas. Empratar e temperar com azeite, sal e vinagre.





## Sobremesa

### Frutas da época



#### INGREDIENTES:

200 gr. de Laranja

200 gr. de Kiwi

100 gr. de Morangos

#### MODO DE PREPARAÇÃO:

Descascar a laranja e fatiá-la em quatro sem ir até ao fim.

Descascar o kiwi e dividi-lo em quatro gomos.

Lavar o morango, tirar o pedúnculo e fatiar em quatro sem ir até ao fim. Colocar as frutas tal como a figura sugere.

## Água aromatizada com limão e hortelã



### INGREDIENTES:

800 ml de água

1 Limão

3 Folhas de hortelã q.b.

Lavar bem o limão, cortá-lo às fatias e depois em quartos. Deitar para dentro de uma caneca, juntando as folhas de hortelã. Encher a caneca com água e deixar aromatizar.



Etapas de execução dos pratos principais





ESCOLA BÁSICA DE ARÕES, STA. CRISTINA - FAFE

