EMENTA

# Sopa

CALDO VERDE

(Receita para 4 pessoas)

Ingredientes:

- 300 g de batata

- 40 g de cebola

- 80 g de caldo verde (couve portuguesa)

- 12 g de azeite

- 2 dentes de alho pequenos

- chouriço(20g)

- Sal q.b.

- água q.b.

Preparação

 1. Numa panela coloque a cebola, a batata e o alho, juntamente com água e sal.

 2. Deixe cozinhar. A meio da cozedura, adicione o chouriço.

 3. Quando tudo estiver cozido, retire o chouriço e corte-o às rodelas.

 4. Triture os ingredientes do caldo.

 5. Por fim, junte a couve e o chouriço e deixe ferver uns minutos até a couve estar cozida, regue com um fio de azeite e sirva.

 Valor nutritivo

|  |  | Por dose |
| --- | --- | --- |
| Energia |  | 126,76 Kcal |
| Gordura |  | 5,103 g |
| Hidratos de carbono |  | 17,752 g |
| Fibra |  | 2,072 g |
| Proteínas |  | 3,251 g |

Valor económico

Preço por pessoa/ aluno em cantina escolar: aproximadamente 0,40€.

Por agregado de 4 pessoas: cerca de 2,80€; por pessoa- 0,70€.

# Prato principal

Fusilli com carne de peru picada (Receita para 4 pessoas)

Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite (12 g)

1/2 cebola pequena picada (40 g)

2 dentes de alho picados (6 g)

240 g de carne moída de peru

1tomate sem pele e sem sementes, picado (80 g)

300 ml de água fervente

sal qb

orégãos qb

1/2 pacote de macarrão tipo fusilli cru (250 g)

Preparação:

Coloque o azeite, a cebola e o alho picados e leve a aquecer.

Acrescente a carne moída e mexa por 5 minutos, até dourar.

Adicione o tomate e misture bem.

Acrescente água fervente e especiarias qb.

Cozinhe em fogo médio, com a panela semitampada, por 8 minutos, ou até encorpar.

Prepare o macarrão fusilli.

Adicione a carne preparada sobre o macarrão fusilli e sirva em seguida.

Dica: finalize o prato com uma folha de manjericão.

Valor nutritivo

|  |  | Por dose |
| --- | --- | --- |
| Energia |  | 203,035 Kcal |
| Gordura |  | 7,096g |
| Hidratos de carbono |  | 17,817 g |
| Fibra |  | 0,032 g |
| Proteínas |  | 16,626 g |

Valor económico

Preço por pessoa/ aluno em cantina escolar: aproximadamente 1,0€.

Por agregado de 4 pessoas: 7,0€; cerca de 1,75€.

# Hortícolas e/ou Salada mista

Salada mista

180g de hortícolas crus/ pessoa:

- cebola;

- tomate;

- alface;

- milho;

- cenoura.

Valor nutritivo: cerca de 51 Kcal

Valor económico:

Por agregado de 4 pessoas: 1,90€; por pessoa: 0,48€.

Preço por aluno em cantina escolar: 0,35€.

# Sobremesa

#

Fruta local da época

– maçã;

- laranja;

- tangerina.

160g de fruta da época

Valor nutritivo:

|  |  | Por dose |
| --- | --- | --- |
| Energia |  | 91,2 Kcal |
| Gordura |  | 7 g |
| Hidratos de carbono |  | 23 g |
| Fibra |  | 2 g |
| Proteínas |  | 8 g |

Valor económico:

Por agregado de 4 pessoas: 0,80€, por pessoa: 0,20€.

Por aluno (em cantina escolar):0,15€

# Pão

Pão de mistura

 Valor nutritivo:

|  |  | Por dose (50 g) |
| --- | --- | --- |
| Energia |  | 126 Kcal |
| Gordura |  | 1,8 g |
| Hidratos de carbono |  | 23,2 g |
| Fibra |  | 3,2 g |
| Proteínas |  | 5 g |

Valor económico:

Por agregado de 4 pessoas: cerca de 0,60€.

Por unidade/ por aluno em cantina escolar: 0,12€

# Bebida

Água

 – sem valor energético;

- sem custos económicos significativos.