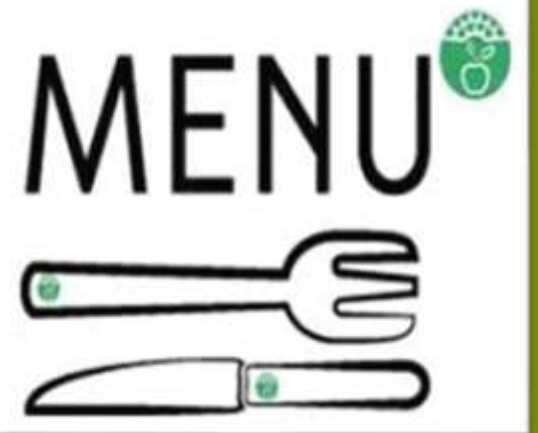




ESCOLA SECUNDÁRIA DE SAMPAIO



ECO-EMENTA MEDITERRÂNICA



ELABORAÇÃO:
10º PAE E
CENTRO DE
APOIO À
APRENDIZAGEM
DA ESS

BEBIDA - LIMONADA COM HORTELÃ

Elaborado por: Terapeuta Mafalda Pereira/ Docente Paula Vigário



VALOR ENERGÉTICO – 124 Kcal



Ingredientes

- Hortelã
- Limão
- Açúcar
- Água

Preparação

1. Cortar os limões ao meio
2. Espremer os limões num espremedor de citrinos.
3. Colocar num copo.
4. Lavar a hortelã e colocar no copo.
5. Colocar água.
6. Adoçar.
7. Verter a mistura no liquidificador até triturar tudo.

ENTRADA – PÃO COM AZEITONAS

Elaborado por: Terapeuta Mafalda Pereira/ Docente Paula Vigário



Valor Energético – 295,7 kcal

Ingredientes

- 50 gr de farinha de trigo com fermento
- 150 gr de farinha de espelta
- 10 gr de sal
- 35 gr de azeite virgem extra
- 150 gr de azeitonas descaroadas
- 300 gr de água

Preparação

- 1 – Misturar as farinhas e dissolver o sal na água com o azeite;
- 2 – Colocar o líquido sobre as farinhas;
- 3 – Amassar e deixar fermentar;
- 4 – Acrescentar as azeitonas e distribuí-las pela massa;
- 5 – Deixar a massa descansar 20 minutos;
- 6 – Formar pães;
- 7 – Deixar descansar até dobrar o volume;
- 8 – Levar ao forno a 250°C;
- 9 – Retirar do lume e pincelar com azeite.

PRATO PRINCIPAL - HAMBÚRGUER DE COGUMELOS

Elaborado por: Terapeuta Mafalda Pereira/ Docente Paula Vigário



Valor Energético - 301 Kcal

Ingredientes

- 160g de cogumelos frescos partidos em bocados
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1/2 chávena de grão cozido
- 1/2 chávena de chá de salsa
- 1/2 chávena de linhaça (pode ser preciso mais)
- pão ralado q.b.
- sal
- pimenta

Preparação

1. Numa frigideira, saltear os cogumelos em bocados, a cebola picada e os dentes de alho. Temperar com sal e deixar cozinhar até os cogumelos ficarem macios e perderem a água.
2. Numa liquidificadora de alimentos, picar o grão até ficar em pasta.
3. Juntar o preparado dos cogumelos, a salsa, a mostarda e voltar a picar.
4. Pouco a pouco juntar a linhaça e picar novamente, vai acrescentando até ter uma pasta fácil de moldar.
5. Retificar o sal e a pimenta.
6. Fazer bolinhas e passá-las por pão ralado, depois achata-las para dar o formato de hambúrguer.
7. Pré-aquecer o forno a 200°C e colocar os hambúrgueres num tabuleiro forrado com papel vegetal.
8. Levar ao forno até ficarem ligeiramente tostados por fora.
9. Se preferires pode cozinhá-los numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite.

ACOMPANHAMENTO – PURÉ DE COUVE FLOR E SALADA DE ALFACE E TOMATE

Elaborado por: Terapeuta Mafalda Pereira/ Docente Paula Vigário



Valor Energético – 110,5 kcal

Ingredientes

- 1 Cebola
- 1 dente de alho
- 1 couve-flor
- 2 colheres de sopa de
- Queijo creme ou quark
- 1 colher de chá de noz Moscada
- 1 colher de sopa de azeite

Preparação

1. Colocar a couve-flor a cozer;
2. Numa frigideira colocar o fio de azeite, o alho, a cebola (picada), o sal e a noz moscada e deixe refogar em lume brando;
3. Quando a couve-flor estiver cozida, retirar da água e adicione à frigideira do refogado;
4. Numa taça colocar o preparado anterior e o queijo creme, com a ajuda da varinha mágica triturar tudo até ficar um puré.

Valor nutricional

ACOMPANHAMENTO - SALADA DE ALFACE E TOMATE

Elaborado por: Terapeuta Mafalda Pereira/ Docente Paula Vigário



Valor Energético - 42,2 Kcal

Ingredientes

- 1 Alface roxa
- 250 gr Tomate
- 1 colher de sopa de Azeite
- Sal
- Oregãos

Preparação

1. Lavar o tomate.
2. Cortar um meio e colocar numa taça.
3. Lavar a alface.
4. Cortar em pedaços e colocar na mesma taça.
5. Juntar noutra taça mais pequena o sal, o azeite e os oregãos.
6. Deitar os temperos por cima da salada e mexer.

SOBREMESA - CRUMBLE DE NÊSPERA COM GELADO

Elaborado por: Terapeuta Mafalda Pereira/ Docente Paula Vigário



Valor Energético - 461 Kcal

Ingredientes

- 32 Nêsperas
- 200 gr Farinha de centeio integral
- 100gr de Açúcar
- 100gr de Manteiga
- 1 colher de sopa de Mel
- Canela

Preparação

1. Cortar as nêsperas e retirar os olhos e os caroços.
2. Colocar as Nêsperas em pedaços num pirex.
3. Juntar os restantes ingredientes, envolvendo bem com as nêsperas.
4. Nivelar o preparado para ficar ao mesmo nível.
5. Levar ao forno a 18°C, durante 30 minutos.
6. Deixar arrefecer e servir com gelado de chocolate.