

## FASE 1 – Eco -Ementas

### 1- Ementa:

- **Entrada:** Sopa Juliana;
- **Prato Principal:** Salmão Escondido;
- **Sobremesa:** Espetada de Fruta.

### Sopa Juliana

#### Ingredientes:

- ½ cebola;
- 3 cenouras;
- ½ couve coração;
- ½ couve flor;
- 3 batatas pequenas;
- Azeite qb;
- Sal qb.



#### Modo de preparação:

1. Ligar o fogão numa temperatura baixa;
2. Num tacho, colocar ½ cebola aos quadrados e regar com azeite;
3. Deixar alourar a cebola;
4. Juntar 1l de água;
5. Reserve 1 cenoura cortada às rodelas e uma quantidade de couve coração ripada;
6. Acrescentar as batatas, a couve flor, as restantes cenouras e a couve coração à água de cozedura;
7. Deixe ferver durante 30 minutos;
8. Com uma varinha mágica, triture o conteúdo;
9. Acrescente a cenoura cortada às rodelas e a couve coração ripada;
10. Deixe ferver por mais 10 minutos;
11. Tempere com um pouco de sal.

## Salmão Escondido

### Ingredientes:

- 1 rabo de salmão (filete);
- 1 alho francês;
- 1 cenoura;
- Queijo;
- Massa folhada (redonda);
- Azeite qb
- Sal e pimenta qb;
- 1 ovo para pincelar.



### Modo de preparação:

1. Corte o alho francês às rodelas e raspe a cenoura;
2. Coloque numa frigideira, um pouco de azeite e deite os legumes, até amolecerem;
3. Coloque uma base se massa folhada (redonda) num tabuleiro de ir ao forno (não retire o papel vegetal);
4. Coloque o preparado de legumes sobre a massa folhada;
5. De seguida, sobreponha o filete de salmão sobre os legumes;
6. Tempere o salmão com sal e pimenta;
7. Coloque sobre o salmão o queijo (ralado ou cortado em pequenas tiras);
8. Cubra o preparado com a restante massa folhada;
9. Desenhe os contornos de um peixe na massa para apelar à criatividade e apetite dos mais pequenos.
10. Bata um ovo e pincele a massa, para adquirir um tom dourado;
11. Leve ao forno a 180°C, durante 40 minutos.

## Espetada de Fruta

### Ingredientes:

- Fruta da época cortada aos quadrados.

### Modo de preparação:

- Limpar a fruta de caroços e casca;
- Cortar a fruta aos quadrinhos homogêneos;
- Espetar a fruta por sequência e cor;
- Colocar em local fresco antes de servir.

