

ECO-EMENTA

Menu para 4 pessoas

PRIMAVERA – VERÃO

2021/2022



Entrada

Creme de ervilhas e espinafres



INGREDIENTES:

200 g de ervilhas congeladas
2 cenouras (\pm 300 gr.)
1 cebola
2 dentes de alho
400 g de espinafres
1 L de água
Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Lavar e cortar os legumes aos pedaços. Colocar uma panela no fogão com água e, quando esta começar a ferver, deitar a cebola, cenoura, dentes de alho e ervilhas. Deixar cozer lentamente, aproximadamente vinte minutos. Quando os ingredientes estiverem cozidos, deitar os espinafres, mexer, temperar com sal e desligar. Triturar com a varinha mágica ou com um robot de cozinha. Verificar o tempero. Servir num prato fundo ou numa tijela, regar com um fio de azeite. Guarnecer com uns croutons (opcional).

Prato Principal

Atum com legumes salteados sobre uma “cama” de puré de grão de bico e alho assado acompanhado com uma salada



Ingredientes

Puré de Grão de Bico:

1 lata (260 gr.) de grão de bico

1 ovo

Azeite q.b.

Alho assado (Colocar uma cabeça de alho em papel de alumínio e cortar a parte de cima. Regar com um pouco de azeite e “embrulhar”. Levar ao forno a 200º por 30 minutos. Deixar arrefecer e usar q.b.).

Atum com legumes:

160 gr. de atum de conserva ao natural

1 cebola picada

1 cenoura raspada

1 alho francês cortado às rodelas

Pimenta, sal e salsa picada q.b.

Salada:

Folhas de alface

Pepino

Tomates

Azeite q.b.

Sal q.b.

Vinagre q.b.

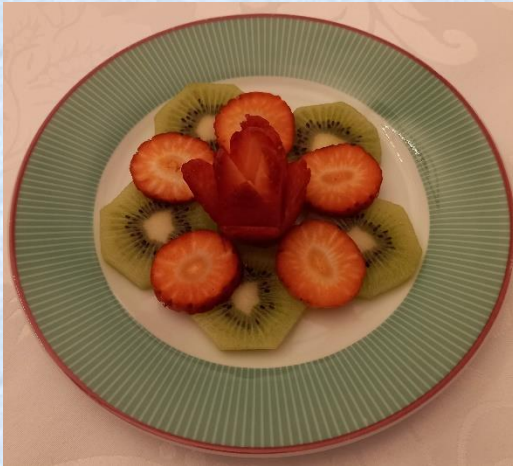
MODO DE PREPARAÇÃO:

Para o puré juntar um ovo inteiro ao grão de bico e alguns dentes de alho assado. Triturar e ir acrescentando um pouco de azeite. Levar o puré ao fogão em temperatura média/baixa apenas para o ovo cozer e ficar tudo bem incorporado. Se necessário acrescentar um pouco mais de azeite. Reserve. Levar uma frigideira ao fogão com um pouco de azeite e deitar a cebola picada. Deixar estalar e de seguida juntar o alho francês e a cenoura. Deixar cozinhar e juntar um pouco de água se necessário. Acrescentar o atum desfiado, temperar com sal e pimenta. Mexer. Por fim acrescentar salsa picada e envolver. Para “montar” o prato, colocar um aro de metal e dentro deste fazer uma “cama” com o puré de grão de bico e colocar por cima a mistura do atum com os legumes. Guarnecer com salsa e um fio de azeite.

Salada: Depois de lavados os legumes, dispor as folhas de alface, cortar o pepino às rodelas e o tomate em quartos. Empratar e temperar com azeite, sal e vinagre a gosto.

Sobremesa

Morangos e Kiwi



INGREDIENTES:

3 Morangos

1 Kiwi

MODO DE PREPARAÇÃO:

Desinfetar os morangos, depois tirar o pedúnculo e cortá-los às rodelas.

Descascar o kiwi e cortá-lo às rodelas.

Colocar as frutas tal como a figura sugere e, por fim, golpear um morango de modo a criar uma flor.

ESCOLA BÁSICA DE ARÕES, STA. CRISTINA - FAFE

		Valor Calórico (Kcal)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Hidratos de Carbono (gr)	Fibras (gr)
Sopa	Creme de ervilhas e espinafres	251	23,1	4,4	31	30,9
Prato	Atum com legumes salteados sobre uma cama de puré de pão de bico e alho assado	319	73,2	10,95	42,35	30,6
Sobremesa	Fruta da época	131	2,8	1,1	18,6	4,2
	Total*	701	99,1	16,45	91,95	65,7

* Por Pessoa

	Custo
Individual	1,68 €
Para 4 Pessoas	6,75 €