

# 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)
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas e espinafres	251	23,1	4,4	31	30,9
<b>Prato</b>	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
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	131	2,8	1,1	18,6	4,2
	<b>Total*</b>	701	99,1	16,45	91,95	65,7

\* Por Pessoa

	Custo
<b>Individual</b>	1,68 €
<b>Para 4 Pessoas</b>	6,75 €