

*E.B. 1,2,3 c/JI Pedro Santarém*

*Eco - Cozinheiros*  
*Eco-Ementa*  
*3º Escalão*

*Hambúrguer de roupa velha*  
*e Limonada*





# *Eco-Ementa*

*Entrada : Guacamole*

*Bebida: Limonada com folhas  
de hortelã*

*Prato Principal : Hambúrguer de  
roupa velha*

*Sobremesa : Papas de carolo*





# Entradas

## Guacamole

### Ingredientes:

- 1 Abacate
- ½ Tomate
- ½ Cebola
- Coentros e Salsa qb
- Pitada de sal
- 1 dente de alho
- Sumo de 1/2 lima

### Modo de preparação:

Colocam-se todos os ingredientes numa picadora com a velocidade máxima e está pronta a servir.





# *Pranto principal:*

## *Hambúrguer de roupa velha*

### *Ingredientes:*

*200g Grão-de-bico*

*200g Couve (sobras)*

*100g Bacalhau (sobras)*

*100g Cenoura*

*100g Batata*

*20g Pão de mistura ralado*

*1/2 colher de sopa (10g) Azeite*

*q.b. Pimenta*

*q.b. Noz moscada*

*q.b. Cebolinho*

*1 Folha de louro*







### *Modo de Preparação:*

*Comece por esmagar o grão-de-bico. Envolve com as sobras de peixe, couve e pão ralado, com a pimenta, noz moscada, cebolinho, folha de louro.*

*Misture tudo e molde até obter a forma de um hambúrguer.*

*Numa frigideira antiaderente coloque um o de azeite (1 colher de sopa) e limpe o excesso com papel absorvente. Passe os hambúrgueres na frigideira.*

*Por fim acompanhe com palitos de batata e cenoura assados no forno.*



# *Bebida*

## *Limonada com folhas de hortelã*

### *Ingredientes:*

- *Gelo e água q.b.*
- *2 limões*
- *1 litro de água*
- *Hortelã q.b.*



*Modo de preparação:* *Pica-se algum gelo e verte-se numa jarra, partem-se os limões em pequenos pedaços, coloca-se na jarra, junta-se água até cobrir tudo e mexe-se muito bem!!!*





# Sopa

## Creme de cenoura com coentros

### Ingredientes:

- 1 batata-doce
- 2 cenoura
- 1 cebola
- 1 Cuchu
- 100g Abóbora
- 250g grão
- Sal e azeite q.b.



Modo de preparação: Lavam-se todos os legumes bem lavados, para serem aproveitadas as cascas, e por fim descascam-se. Partem-se em pedaços mais pequenos e levam-se ao lume com água, após estarem cozidos tritura-se tudo, coloca-se o grão, sal e o azeite e faz-se ferver 10 min.



# Sobremesa

## Papas de carolo

### Ingredientes:

- 1L Leite
- 100ml de Água
- Pitada de Canela
- Casca de limão
- Copo de sêmola de milho
- Açúcar

Modo de preparação: Coloca-se a água a ferver com a canela e o limão durante 5 min, vai-se deitando a sêmola(carolo) aos poucos mexendo muito bem. Deita-se o leite e deixa-se ferver cerca de 10 min, tempera-se com açúcar a gosto!!!





# Menu Hamburger de Roupa Velha

Análise do custo e de calorias ingeridas para 2 pessoas:

## Entrada

Ingredientes	Quantidade	Preço
• <i>1 Abacate</i>	1	
• <i>½ Tomate</i>	½	
• <i>½ Cebola</i>	½	
• <i>Coentros, sal e Salsa qb</i>	Qb	
• <i>1 dente de alho</i>	1	
• <i>Sumo de 1/2 lima</i>	1/2	
<i>Total de custo estimado</i>		0,90€
<i>Total de calorias</i>		50kcal

## Sopa

Ingredientes	Quantidade	Preço
• <i>1 batata doce</i>	1	
• <i>Cuchu</i>	1	
• <i>100g Abóbora</i>	100g	
• <i>2 cenoura</i>	2	
• <i>1 cebola</i>	1	
• <i>azeite q.b.</i>	5 ml	
• <i>grão</i>	250g	
• <i>Sal</i>	5g	
<i>Total de custo estimado</i>		
<i>Total de calorias</i>		280kcal



# Prato Principal



Ingredientes	Quantidade	Preço
• <i>Grão-de-bico</i>	200g	0,60€
• <i>Couve (sobras)</i>	200g	---
• <i>Bacalhau (sobras)</i>	100g	---
• <i>Cenoura</i>	200g	0,25€
• <i>Pão de mistura ralado</i>	2	0,10€
• <i>Azeite</i>	q.b.	
• <i>Pimenta</i>	q.b.	
• <i>Cebolinho</i>	q.b.	
• <i>Folha de louro</i>	1	
• <i>Batata</i>	1	0,10€
• <i>Sal</i>	q.b.	
<i>Total de custo estimado</i>		1,05€
<i>Total de calorias</i>		450kcal





## Bebida

Ingredientes	Quantidade	Preço
• <i>Gelo</i>	500g	
• <i>Limões</i>	2	
• <i>Hortelã</i>	5g	
• <i>Água</i>	1L	
<i>Total de custo estimado</i>		0,60€
<i>Total de calorias</i>		20kcal

## Sobremesa

Ingredientes	Quantidade	Preço
• <i>Leite</i>	1 L	
• <i>Sêmola de milho (carolo)</i>	100g	
• <i>Canela</i>	5g	
• <i>Cascas de limão</i>	1 limão	
• <i>Açúcar</i>	q.b.	
• <i>Água</i>	100 ml	
<i>Total de custo estimado</i>		1,25€
<i>Total de calorias</i>		110kcal





## Conclusão:

*Valor total da refeição para 2 pessoas: 5,30€*

*Valor total de Kcal: 910Kcal*

*Preço por pessoa: 2,35€*

*Kcal por pessoa: 460Kcal*