

Eco-Ementa

Menu para 2 pessoas
PRIMAVERA – VERÃO
2021/2022



alimentação
saudável e sustentável



Eco-Escolas

Entrada

Sopa de courgette e limão

Ingredientes	Preparação
100 g de cebola 250 g de curgete 200 g de batata Casca de ½ limão 1 colher de sobremesa de azeite 1 lt de água 1 pitada de sal	Descasque as batatas e a cebola e coloque numa panela. Junte o azeite e deixe refogar. Junte as courgettes às rodelas (com casca) e deixe refogar juntamente com os outros ingredientes. Adicione a água e raspe o limão para o preparado. Após fervura, triture no liquidificador.



Porção	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1 pessoa	131,5	2,5	0,5	21,0	4,0	3,5	4,5	0,5
2 pessoa	263,0	5,0	1,0	42,0	8,0	7,0	9,0	1,0

Prato principal

Bolonhesa de corvina com salada de alface



Ingredientes	Preparação
200 g de corvina 250 g de tomate maduro 100 g de cenoura ralada 50 g de cebola 6 g de alho (2 dentes) 2 colheres de sopa de azeite 1 ramo de salsa 1 folha de louro 40 ml de vinho branco 2 pitadas de sal 1 pitada de pimenta 160 g de esparguete alface	Num tacho coloque a cebola, alho picado, salsa, azeite, cenoura, folha de louro, pimenta, uma pitada de sal e deixe alourar. Adicione a corvina e, assim que esteja cozinhada, junte o vinho até evaporar. Junte por fim o tomate até estar cozinhado por completo. Num tacho à parte, coza o esparguete com uma pitada de sal. Acompanhe com salada de alface.

Porção	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1 pessoa	499,0	10,5	2,0	65,0	9,5	8,0	33,0	1,9
2 pessoa	998,0	21,0	4,0	130,0	19,0	16,0	66,0	3,8

Sobremesa

Creme com ameixa



Ingredientes	Preparação
4 ameixas 2 colheres de sopa de açúcar amarelo 2 ovos 200 g de leite Manteiga para untar 1 colher de sopa de amido de milho Raspa de limão 2 colheres de sopa de flocos de aveia	Numa taça, junte os ovos, o açúcar amarelo, as ameixas (podem ser ameixas congeladas), uma colher de amido de milho e a raspa de limão. Unte uma forma de forno com manteiga. Coloque os flocos de aveia. Acrescente a mistura de ovos e ameixas. Leve ao forno cerca de 20 minutos a 160°, até dourar.

Porção	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1 pessoa	245,0	10,0	3,0	25,0	17,0	1,0	14,0	0,4
2 pessoa	490,0	20,0	6,0	50,0	34,0	2,0	28,0	0,8

Bebida

Água aromatizada com hortelã e limão



Ingredientes

1 litro de água
1 raminho de hortelã
1 limão em rodelas

Preparação

Num jarro, adicione a água, a hortelã e o limão. Deixe repousar no frigorífico.
Sirva fresco ou com gelo em cubos.