

ECO-EMENTA MEDITERRÂNICA

Ementa saudável- Almoço

(2 pessoas)



Entrada:

Sopa de legumes

-180g de abóbora *courgette* e alho francês.

Prato Principal:

Massa com bife e salada

-220g de massa;

-50g de bife;

-260g de alface, tomate e pepino.

Sobremesa:

-2 maçã (220g)

Bebida

-Água

Nota: A ementa será apresentada à cantina da minha escola para que seja posta em prática. Pretendo que a refeição – elaborada com produtos tradicionais, da época, locais e biológicos – seja consumida num clima sereno e de convívio.

Fonte: Manual adotado do 6ºano de ciências naturais.

Autora: Ana Pastor, 6E 2022/2023