



Ano Letivo: 2022/2023  
Escola Secundária D. Afonso Henriques

# Eco-Ementas

Refeição para 2 pessoas  
Primavera/Verão

Ementa criada por:

- Andreia Sousa
- Alexandra Anjos
- Ana Ribeiro
- Alexandra Magalhães



## Índice

Entrada.....	2
Sopa de repolho .....	2
Ingredientes: .....	2
Modo de preparação: .....	2
Valores nutricionais: .....	2
Prato principal.....	3
Massa com frango e legumes salteados .....	3
Ingredientes: .....	3
Modo de preparação: .....	3
Valores Nutricionais: .....	4
Bebida .....	4
Limonada.....	4
Ingredientes: .....	4
Modo de Preparação.....	4
Valores Nutricionais.....	4
Sobremesa .....	5
Maça cozida com canela .....	5
Ingredientes: .....	5
Modo de Preparação.....	5
Valores Nutricionais.....	5
Refeição completa .....	5

## Entrada

### Sopa de repolho

#### Ingredientes:

- 1 cenoura
- 200g de abóbora
- 200g nabos
- 100g cebola
- ¼ de repolho
- Azeite qb
- Sal e pimenta qb
- Salsa fresca



#### Modo de preparação:

1. Comece por lavar bem os alimentos, de seguida parta-os em pequenos pedaços de maneira que a cozedura dos alimentos seja mais fácil.
2. Depois de os partir coloque a cenoura, a abóbora, os nabos e a cebola numa panela e encha de água até cobrir os alimentos. Deixe-os cozinhar bem. Pode demorar um tempinho, o que é normal.
3. Assim que cozido, desligue o fogo e rale os alimentos com a varinha mágica, volte a colocar no fogo e depois de partir o repolho coloque-o junto aos seus legumes ralados. Mexa bem e deite um fio de azeite, o sal e a pimenta a gosto. Deixe cozer mais um bocadinho até ver que o repolho está no ponto.
4. Agora que a sua sopa está pronta é só servir e comer.

#### Valores nutricionais:

Calorias (2 pessoas)	286
Carboidratos (2 pessoas)	610,2g
Gorduras (2 pessoas)	30g
Proteínas (2 pessoas)	68g

## Prato principal

### Massa com frango e legumes salteados

#### Ingredientes:

- 200g Massa Fusilli
- 4 tirinhas de delícias do mar
- ½ cebola
- 1 peito de frango
- ½ cogumelos laminados frescos
- 100g curgete
- ½ cenoura
- 100g alho francês
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 e ½ colher de molho de tomate
- 1 dente de alho
- 20ml leite
- 100ml de vinho branco
- Azeite qb
- 1 colher chá molho inglês
- ½ laranja
- ½ limão
- Sal, pimenta, orégãos e salsa qb



#### Modo de preparação:

1. Pegue o peito de frango e parta-o aos bifos e ponha numa tigela, junte ao frango o sumo de meio limão, pimenta e sal a gosto, mexa bem e deixe temperar por mais ou menos 15 minutos.
2. Enquanto o frango tempera ponha a massa a cozer. Pegue numa panela acrescente água mais ou menos até á metade, não precisa de ser uma panela grande. Ponha ao lume alto e acrescente uma pitadinha de sal, deixe ferver. Assim que ferver junte a massa, mexa e diminua o fogo, ponha em fogo médio.
3. Assim que tiver passado os 15 minutos, vamos grelhar o frango, pegue um tacho de grelhar e deite um bocadinho de azeite e grelhe bem os bifeinhos de frango. Um concelho: grelhe em lume médio/baixo.
4. Agora enquanto a massa coze e os bifeinhos grelham vamos começar a tratar dos legumes. Comece por os lavar e, a seguir, passamos á sua preparação. Comece com a cebola e com o alho pois vai utilizá-los primeiro. Pique meia cebola que é o vai precisar (pode ser em pedaços maiores) e faça o mesmo com um dente de alho. Deite dentro de um tacho que de preferência tenha tampa e ponha a lousar com azeite.
5. Enquanto espera lousar aproveite para pegar já no frango grelhado e cortá-lo aos cubos. Seguidamente vamos tratar dos outros legumes. Pode começar por qualquer um. Eu vou começar pelo curgete, descasco o curgete (não é preciso ser por completo) e a seguir parto-o aos cubinhos; pego na cenoura, descasco e ralo a cenoura o mais pequeno que der; o alho francês eu tiro-lhe a parte que não é necessária, parto-o a meio e depois às rodelas, nem muito finas nem muito grossas e as delícias do mar parto também às rodelas médias.
6. Assim que a cebola e o alho lousarem, junte todos os legumes, os cogumelos e as delícias do mar e mexa bem; se necessário acrescente mais um fio de azeite.
7. Depois de fazer isto tudo a massa já deve estar bem cozida, então vamos coar a massa e deixá-la descansar até chegar a vez dela.

8. Feito isso, esteja sempre atento aos legumes para não os deixar queimar. Junte o frango cortado aos cubos e mexa, logo de seguida junte o vinho branco, o leite, o molho de tomate, a mostarda, o sal, a pimenta, os orégãos, a salsa e o molho inglês, mexa bem e acrescente a massa. Depois de acrescentar a massa e de mexer, acrescente o sumo de meia laranja e mexa mais uma vez. Tampe o tacho deixe estar em lume baixo por uns três minutinhos. Depois mexa e está proto a ser servido.

Valores Nutricionais:

Calorias (2 pessoas)	1120
Carboidratos (2 pessoas)	173,2g
Gorduras (2 pessoas)	28,2g
Proteínas (2 pessoas)	60,9g

## Bebida

### Limonada

Ingredientes:

- 1 Limão
- 1L de água
- 1 colher de chá de açúcar mascavado

Modo de Preparação

1. Verta a água numa jarra, esprema o limão e acrescente o açúcar, mexa e estará pronta a beber.



Valores Nutricionais:

Calorias (2 pessoas)	35
Carboidratos (2 pessoas)	9,8g
Gorduras (2 pessoas)	0g
Proteínas (2 pessoas)	0,5g

## Sobremesa

### Maça cozida com canela



#### Ingredientes:

- 4 Maças
- 1 colher de sopa de açúcar amarelo
- Canela em pó

#### Modo de Preparação

1. Numa panela cheia de água coloca-se as maçãs descascadas e põe-se a cozer em lume médio/baixo.
2. Assim que cozidas, coa-se a água e rala-se a maçã. Assim que ralada junta-se o açúcar e mexe-se bem. Tira-se para uma taça e peneira-se canela em cima e está pronto a comer.

#### Valores Nutricionais

Calorias (2 pessoas)	110
Carboidratos (2 pessoas)	27,5g
Gorduras (2 pessoas)	1g
Proteínas (2 pessoas)	0,4g

## Refeição completa

A refeição completa fica por volta de 14€, não dá para saber o valor ao certo porque muda sempre de supermercado para supermercado e porque muitas das coisas utilizadas, não são gastas até ao fim, sobra sempre algumas coisas. Muitos dos alimentos podem ser utilizados noutra refeição.

Nós lemos um artigo publicado pelo pingo doce, que se chama “10 princípios para aderir à dieta Mediterrânica”. Então com base no que lemos decidimos adicionar á nossa receita pelo menos um ingrediente por cada tópico. Adicionamos a sopa de repolho, bastantes legumes, cogumelos e salsa fresca, utilizamos o azeite em vez do óleo, adicionamos leite á nossa massa, para temperar utilizamos além de sal e pimenta, os orégãos e a salsa, optamos por utilizar carne branca (frango) em vez de carne vermelha, utilizamos o vinho apenas para dar o sabor á comida e optamos pela limonada porque leva bastante água.

Referente ao envolvimento da comunidade, nos gostaríamos de divulgar a nossa receitas nas redes sociais, no painel do eco-escolas, e também que a receita fosse levada ao maior número de escolas possíveis, para que possam ser confeccionadas nas cantinas.

#### Valores totais:

Calorias (2 pessoas)	1551
Carboidratos (2 pessoas)	820,7g
Gorduras (2 pessoas)	59,2g
Proteínas (2 pessoas)	129,8g