

Ementa saudável para um Almoço

Sopa: Sopa de legumes

Prato principal: Frango estufado com arroz de legumes

Sobremesa: Fruta

Sopa: Sopa de legumes

Ingredientes

- 2 alhos franceses,
- 2 batatas,
- 1 couve,
- 100 g de brócolos,
- 1 cebola grande,
- 1 colher de sobremesa de sal,
- 1 colher de sopa de azeite,
- 2 cenouras,
- 3 fatias de abóbora.
- 100 g de ervilhas.



Sopa: Sopa de legumes

Modo de preparação:

1. Descascar e cortar os legumes.
2. Juntar tudo na panela com água e deixar cozer durante 30 minutos.
3. Fechar o bico do fogão e triturar com a varinha-mágica.
4. Juntar o azeite, o sal e as couves e deixar ferver mais 5 minutos.



Prato Principal: Frango estufado com arroz de legumes

Ingredientes:

- 2 dentes de alho,
- 1 cebola média,
- 100g de arroz,
- Meio frango,
- 1 colher de Azeite,
- 1 colher de sobremesa de sal,
- 1 pimento vermelho,
- 1 tomate,
- 1 limão,
- 100 g de ervilhas,
- 1 Couve.



Prato Principal: Frango estufado com arroz de legumes

Modo de preparação:

1. Colocar o frango cortado numa panela com cebola, alho, azeite, sal, salsa e tomate. Deixar cozer durante 30 minutos.
2. Colocar num tacho alho e duas colheres de azeite. Ligar o bico do fogão e adicionar os legumes cortados juntamente com o arroz, o sal e 400 ml de água. Mexer com a colher de pau e deixar cozer durante 15 minutos.



Salada de verduras

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 tomate
- 1 alface
- 1 cebola pequena
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- Sumo de limão



Salada de verduras

Modo de preparação:

1. Descascar o pepino e a cebola
2. Lavar a alface e cortar o tomate
3. Cortar o pepino e a alface
4. Juntar tudo num prato
5. Colocar sumo de limão, azeite e sal.



Sobremesa: Cara sorridente de banana e tangerina

Ingredientes:

- 1 Banana
- 2 Tangerinas

Modo de preparação:

1. Cortar a banana em rodela e espalhá-las pelo prato formando um sorriso.
2. Descascar as tangerinas e espalhá-las pelo prato formando o nariz os olhos e as sobrancelhas.



Almoço:

1- Sopa



2- Prato

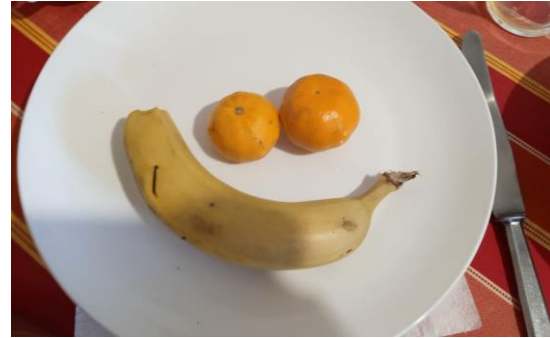


Almoço:

3-Salada



4-Sobremesa



Trabalho elaborado pelos alunos do 6ºB da Escola Básica Dr. Fortunato de Almeida

Nº17- Susana Marques

Nº6- Gonçalo Sá

Nº20- Cristina Miguel