



Eco-ementa

2023/2024



Eco-ementa

SOPA:

SOPA DE ABÓBORA COM
CANELA

PRATO PRINCIPAL:

LASANHA DE FRANGO COM
CURGETE E ESPINAFRES

SOBREMESA:

CRUMBLE DE MAÇÃ E/OU
PÊRA COM CANELA

Eco-ementa mediterrânica

Entrada:

Sopa de abóbora e canela (2 doses)

Ingredientes:

- 250 gramas de abóbora;
- 100 gramas de alho francês;
- 50 gramas de cenoura;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 500 gramas de água;
- ¼ colher de chá de sal;
- ½ colher de chá de pimenta;
- ½ colher de chá de canela.

Preparação:

1. Descasque e corte os legumes (cenoura/ abóbora/ alho-francês);
2. Coloque os legumes numa panela e junte a água, deixe cozinhar;
3. Junte os temperos e o azeite;
4. Rale tudo e sirva de seguida polvilhado com canela.



Sopa de abóbora e canela

Prato principal:

Lasanha de frango com curgete e espinafres selvagens (2 doses)

Ingredientes:

- 1/2 curgete (250 gramas);
- 60 gramas de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 70 gramas de legumes (cenoura e curgete);
- 20 gramas de espinafres;
- 220 gramas de tomate;
- ¼ cálice de vinho branco;
- 250 gramas de leite meio-gordo;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 2 colheres de sopa de farinha;
- 1 peito de frango;
- Azeite para grelhar o frango;
- 75 gramas de queijo de São Jorge ralado;
- 1 colher de chá de paprica;
- ½ colher de chá de noz moscada;
- ½ colher de chá de pimenta;
- 1 colher de chá de sal.

Preparação:

1. Corte em cubos os legumes (cenoura e curgete);
2. Corte a curgete em tiras de 4 mm.
3. Grelhe o frango em azeite e desfie em seguida.
4. Corte a cebola e os alhos e faça um refogado.
5. Junte os legumes e refogue. Junte o tomate e o vinho branco e deixe ferver.
6. Triture o molho no liquidificador e junte o frango, levando ao lume até fervilhar;
7. Para o molho bechamel, derreta a manteiga, adicione a farinha e misture leite aos poucos, finalizando com sal, pimenta e noz moscada.
8. Sele as tiras de curgete numa frigideira bem quente;
9. No recipiente escolhido, adicione uma camada fina de béchamel seguida de algumas tiras de curgete, o frango, outra camada de béchamel seguida de curgete, uma de molho de frango, uma de curgete, seguido de béchamel e queijo de São Jorge para cobrir.
10. Leve ao forno a 180°C até cozer e dourar o queijo.

No caso de existirem pessoas intolerantes à lactose e/ou celíacos, optaríamos por trocar o leite, manteiga e o queijo de São Jorge por produtos da mesma categoria, no entanto sem lactose e a farinha por amido de milho, que certamente não alteraria de forma significativa os valores nutricionais.



Lasanha de frango com curgete e espinafres selvagens.

Sobremesa:

Crumble de maçã e/ou pera e canela (2 doses)

Ingredientes:

- ¼ maçã (27kcal)
- ¼ pêra (28kcal)
- Sumo de ¼ limão (3kcal)
- 1 colher de chá de canela (6kcal)
- 25 gramas de manteiga (179kcal)
- 25 gramas de açúcar amarelo (92kcal)
- 50 gramas de farinha (153kcal)
- 15 gramas de miolo de amêndoa (96kcal)

Preparação:

1. Aqueça previamente o forno a 180°C;
2. Corte as frutas em cubos pequenos e regue-as com o sumo de meio limão e a canela;
3. Pique as amêndoas e reserve;
4. Misture os restantes ingredientes até obter uma massa areada e junte a amêndoa;
5. Coloque num pirex a maçã/pêra e, por cima, a massa aos bocados;
6. Leve ao forno a 180°C, cerca de 20/25 minutos.

No caso de existirem pessoas intolerantes à lactose e/ou celíacos, optaríamos por substituir a manteiga e a farinha, por manteiga sem lactose e farinha de arroz, que certamente não alteraria de forma significativa os valores nutricionais.



Crumble de maçã e/ou pera e canela.