

ECO EMENTA

Menu para 2 pessoas



Entrada

CREME DE FEIJÃO VERDE



INGREDIENTES:

50 gr. cenoura
150 gr. batata
1 cebola
1 dente de alho
50 gr. feijão verde
0,5 L de água
Sal q.b.
Azeite q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Lave e corte os legumes aos pedaços. Coloque uma panela no fogão com água e, quando esta começar a ferver, os legumes. Deixe cozer lentamente, aproximadamente vinte minutos. Quando os ingredientes estiverem cozidos, tempere com sal e desligue. Triture com a varinha mágica e verificar o tempero. Servir num prato fundo ou numa tijela e regar com um fio de azeite.

Prato Principal

PEDACINHOS DE FRANGO EM MOLHO CREMOSO COM ARROZ DE CENOURA

Salada de pepino, tomate cereja e alface



Ingredientes

Arroz de cenoura

1 colher de sopa azeite
1 cebola
1 dente de alho
60 gr. de cenoura
240 gr de arroz carolino
0,5 l de água
Sal q.b.

Frango em molho cremoso

300 gr. Peito de frango
Sal, pimenta e alho em pó q.b.
1 cebola; 1 dente de alho
Azeite q.b.
1 c. sobremesa de amido de milho
250 ml de leite*
4 c. de sopa de polpa de tomate
1 c. de café de mostarda
1 c. de chá de açúcar mascavado
Salsa picada q.b.

Salada

Alface
Tomate cereja
Pepino
Azeite q.b.
Sal q.b.
Vinagre q.b.
Orégãos secos q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Arroz: Coloque uma panela com água a ferver. Noutra panela refogue a cebola e o alho picados no azeite. Acrescente a água e a cenoura e deixe cozinhar até ficar quase cozida. Depois deite o arroz, mexa e deixe cozer em temperatura média/baixa. Retifique o tempero e deixe acabar de cozinhar.

Frango: Corte o peito de frango em cubos e tempere com o sal, pimenta e alho em pó. Numa tigela misture o amido de milho com o líquido, o tomate e a mostarda e reserve. Refogue a cebola e o alho picados no azeite. De seguida junte o frango e deixe ganhar cor. Deitar a mistura líquida e mexer. Acrescente salsa picada. Deixe cozinhar em lume brando até a carne estar cozinhada. Verificar se é necessário acrescentar o açúcar. Retifique os temperos. Polvilhar com mais salsa picada no momento de servir.

Salada: Depois de lavados os legumes, cortar os tomates a meio, o pepino aos pedaços e a alface. Temperar com azeite, sal, vinagre e orégãos e empratlar.

* Substituir o leite por uma bebida vegetal para quem não consome leite ou tem intolerância à lactose.

Sobremesa

MAÇÃ ASSADA



INGREDIENTES:

2 maçãs
1 pau de canela por maçã
2 colheres de sobremesa
de açúcar mascavado
Água q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 200º durante 10 minutos.
Entretanto, lave muito bem as maçãs e retire o caroço
com um descaroçador. Coloque as maçãs numa
assadeira, com um pouco de água. Insira um pau de
canela no lugar do caroço e polvilhe com açúcar. Leve
ao forno, aproximadamente, 20 minutos. Empratar.

ESCOLA BÁSICA DE ARÕES, STA. CRISTINA – FAFE
2023/2024

		Valor Calórico (Kcal)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Hidratos de Carbono (gr)	Fibras (gr)
Sopa	Creme de feijão verde	96	2,70	4,23	13,89	5,2
Prato	Pedacinhos de frango em molho cremoso com arroz de cenoura e salada de pepino, tomate cereja e alface	576	66	16	42	1,8
Sobremesa	Maçã assada	63,34	0,17	1,52	11,07	1,69
	Total*	735,34	68,87	21,75	66,96	8,69

* Por Pessoa

	Custo
Individual	1,68 €
Para 2 Pessoas	3,36 €