

# 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 empratado.

\* 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)
<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde	96	2,70	4,23	13,89	5,2
<b>Prato</b>	Pedacinhos de frango em molho cremoso com arroz de cenoura e salada de pepino, tomate cereja e alface	576	66	16	42	1,8
<b>Sobremesa</b>	Maçã assada	63,34	0,17	1,52	11,07	1,69
	<b>Total*</b>	735,34	68,87	21,75	66,96	8,69

\* Por Pessoa

	Custo
<b>Individual</b>	1,68 €
<b>Para 2 Pessoas</b>	3,36 €