

Eco Ementa Mediterrânica 2024/25

Menú para 2 pessoas

Sopa: Canja de galinha

Prato principal: Bacalhau com natas

Sobremesa: Maçã assada com canela

RECEITAS E INGREDIENTES

1. Canja de galinha

Ingredientes:

- 1/2 peito de frango ou 2 asas de frango
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1 litro de água
- 50g de massinha (contém glúten)
- Sal e hortelã a gosto



Preparação:

1. Cozinhar o frango com a cebola, alho e sal.
2. Retirar o frango, desfiá-lo e voltar a colocar no caldo.
3. Acrescentar a massinha e cozinhar até estarem macios.
4. Finalizar com hortelã picada.

Versão sem glúten: Utilizar arroz em vez de massinhas.

VALOR NUTRICIONAL POR DOSE

Nutriente	Quantidade (aprox.)
Calorias	180 kcal
Proteínas	15 g
Gorduras	5 g
Carboidratos	20 g (com arroz ou massa)
Fibras	1 g
Açúcares	2 g
Sódio	400 mg (varia conforme o sal adicionado)

⌚ Tempo de Preparação

- **Tempo total:** 40 minutos
 - **Preparação:** 10 minutos
 - **Cozedura:** 30 minutos

2. Bacalhau com natas

Ingredientes:

- 200g de bacalhau demolhado e desfiado
- 2 batatas médias
- 1/2 cebola
- 100ml de leite (contém lactose)
- 100ml de natas (contém lactose)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de farinha (contém glúten)
- Sal e noz-moscada a gosto



2. Bacalhau com natas

Ingredientes:

- 200g de bacalhau demolhado e desfiado
- 2 batatas médias
- 1/2 cebola
- 100ml de leite (contém lactose)
- 100ml de natas (contém lactose)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de farinha (contém glúten)
- Sal e noz-moscada a gosto

Valor Nutricional por Dose

Nutriente	Quantidade (aprox.)
Calorias	450 kcal
Proteínas	30 g
Gorduras	22 g
Carboidratos	35 g
Fibras	3 g
Açúcares	4 g
Sódio	600 mg (varia conforme o sal do bacalhau)

⌚ Tempo de Preparação

- **Tempo total: 50 minutos**
 - Preparação: 20 minutos
 - Cozedura: 30 minutos

3. Sobremesa: Maçã assada com canela

Ingredientes:

- 2 maçãs
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de mel

Modo de preparo:

1. Lavar e retirar o caroço das maçãs.
2. Polvilhar com canela e regar com mel.
3. Assar no forno por 20 minutos a 180°C.



Sem glúten e sem lactose por natureza.

Valor Nutricional por Dose (1 maçã)

Nutriente	Quantidade (aprox.)
Calorias	100 kcal
Proteínas	0.5 g
Gorduras	0.3 g
Carboidratos	27 g
Fibras	4 g
Açúcares	20 g
Sódio	2 mg

🕒 Tempo de Preparação

- Tempo total: 25 minutos
 - Preparação: 5 minutos
 - Cozedura: 20 minutos

RESUMO DAS RESTRIÇÕES ALIMENTARES

Prato	Contém glúten?	Contém lactose?	Alternativa sem glúten/lactose
Canja de galinha	Se levar massinhas	Não	Usar arroz em vez de massa
Bacalhau com natas	Sim (farinha)	Sim (natas e leite)	Usar amido de milho e natas/leite sem lactose
Maçã assada	Não	Não	-