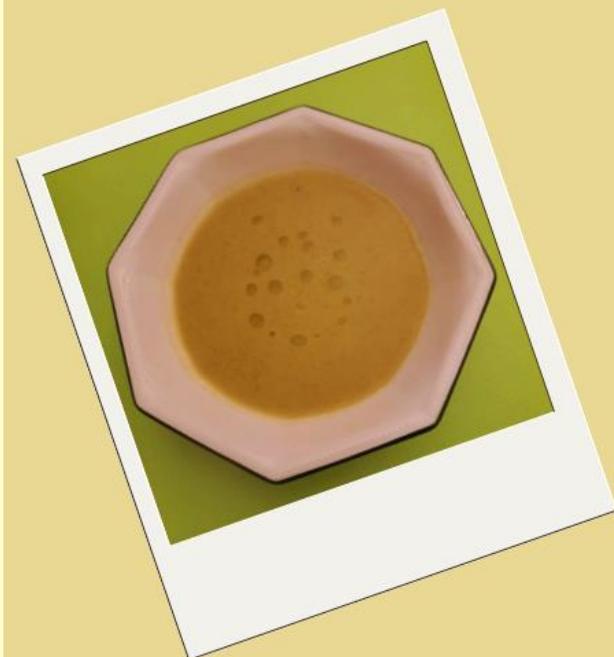




# ECO-EMENTA

Escola EB2,3 Professor João de Meira



**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:

Lavar e cortar os legumes aos pedaços. Colocar uma panela no fogão com água e, quando esta começar a ferver, acrescentar os legumes. Deixar cozer lentamente, aproximadamente vinte minutos. Quando os ingredientes estiverem cozidos, temperar com sal e desligar. Triturar com a varinha mágica e verificar o tempero.

Servir num prato fundo ou numa tijela e regar com um fio de azeite.

## Prato Principal

### Esparguete com pedacinhos de frango aromatizado com coentros

### Salada de pepino, tomate cereja e alface



### Ingredientes

#### Massa:

200 g de esparguete sem glúten  
Água q.b.  
Azeite q.b.  
Sal q.b.

#### Peito de frango:

300 gr. de peito de frango  
Pimenta moída na hora q.b.  
Azeite q.b.  
2 dentes de alho picados  
20 g Coentros picados  
Sal q.b.  
Sumo de limão q.b.

#### Salada

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

#### MODO DE PREPARAÇÃO:

Levar ao fogão uma panela com água, sal e um fio de azeite. Quando a água começar a ferver, deitar o esparguete e deixar cozer até ficar *al dente*. Entretanto, cortar um peito de frango aos cubos e temperar com sal e pimenta. Colocar uma sertã no fogão com azeite e, quando estiver quente, colocar os pedaços de frango e grelhar de um lado e de outro. Juntar o alho picado, os coentros picados, mexer e refrescar com umas gotas de limão. Juntar a massa e um pouco da água de cozedura da mesma. Mexer, acrescentar um pouco mais de azeite e está pronto a empratar. Polvilhar com um pouco mais de coentros picados.

**Salada:** Depois de lavados os legumes, cortar o pepino e o tomate. Empratar e temperar com azeite, sal, vinagre e orégãos secos a gosto.

## Sobremesa

### Maçã cozida aromatizada com canela



#### INGREDIENTES:

2 maçãs  
1 pau de canela  
1 colher de sopa de  
açúcar mascavado  
Água q.b.  
Amêndoas laminadas  
torradas

#### MODO DE PREPARAÇÃO:

Lavar as maçãs, descascá-las e cortar aos bocadinhos. Colocá-las numa panela com um pouco de água, um pau de canela e o açúcar mascavado.

Levar ao fogão e deixar cozer aproximadamente 15 minutos.

Entretanto, numa frigideira torrar as amêndoas laminadas.

Empratar.

OBS: As amêndoas só deverão ser colocadas por cima da maçã no momento de servir.



		Valor Calórico (Kcal)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Hidratos de Carbono (gr)	Fibras (gr)
<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde	96	2,70	4,25	13,90	5,2
<b>Prato</b>	Esparguete com pedacinhos de frango aromatizado com coentros e salada de pepino, tomate cereja e alface	450	44	13	40	1,8
<b>Sobremesa</b>	Maçã cozida	63	0,5	1,50	19	1,70
	<b>Total*</b>	609	47,2	18,75	72,90	8,70

\* Por Pessoa

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