



Agrupamento de Escolas João de Meira

2024-2025

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)
Sopa	Creme de feijão verde	96	2,70	4,25	13,90	5,2
Prato	Esparguete com pedacinhos de frango aromatizado com coentros e salada de pepino, tomate cereja e alface	450	44	13	40	1,8
Sobremesa	Maçã cozida	63	0,5	1,50	19	1,70
	Total*	609	47,2	18,75	72,90	8,70

* Por Pessoa

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