



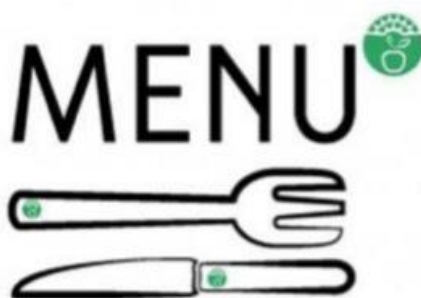
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DE SANTO ANTÓNIO



2020



ECO-ESCOLAS



EMENTA

Desafio Eco-Ementas 2024/2025

Turma: 9ºB

Professoras responsáveis do desafio Eco-Ementas:

Aida Vieira e Ana Paula Vieira

Professores coordenadores do projeto Eco-Escolas:

Ana Paula Vieira

Ementa

Sopa

Caldo verde

Com couves do nosso quintal

Prato principal

Lombinho de porco com arroz de abóbora

Lombinhos de porco com molho de queijo de São Jorge aromatizados com ervas e laranja acompanhado com salada de iogurte natural e arroz de abóbora.

Sobremesa

Tarte de maçã com canela

Tarte de maçã da ilha polvilhada com canela



Ingredientes:

Caldo verde com chouriço	Lombinhos de porco com laranja e molho de queijo, arroz de abóbora e salada de iogurte	Tarte de maçã
Batatas da terra	Lombinho de porco	Maçãs
½ cebola	1 laranja	Farinha
1 dente de alho	Azeite	Açúcar mascavado
Azeite	2 dentes de alho	Canela
Couve	Vinho branco	Manteiga
¼ de chouriço em pedaços finos	Tomilho	Fermento
	Alecrim	Ovo
	Orégãos Noz moscada	Água
	Sal	
	Manteiga	
	Farinha	
	Leite	
	Queijo de S. Jorge	
	Pimenta	
	Alface	
	Cenoura	
	Abacate	
	Iogurte natural	
	Mel	
	Sumo de limão	

Os nossos pratos não são adaptados para pessoas com intolerância à lactose devido à presença de queijo, leite e iogurte. No entanto, para tornar a nossa ementa acessível a todos, sugerimos as seguintes adaptações: substituir o queijo de São Jorge por uma versão sem lactose e utilizar iogurte e leite sem lactose na salada e na tarte de maçã. Desta forma, todos poderão desfrutar dos sabores da nossa ilha sem preocupações.

Modo de preparação:

Sopa	Prato principal	Sobremesa
<p>1º- Comece por cortar os legumes;</p> <p>2º- Coza as batatas, a cebola e alho;</p> <p>3º- Quando estiver cozido, triture tudo e leve ao lume.</p> <p>4º- Junte as couves e os pedaços de chouriço e termine colocando um fio de azeite.</p>	<p>Lombo:</p> <p>1º- Tempere o lombo de porco com sal, alhos picados, tomilho, alecrim e orégãos. Deixe marinar pré aqueça o forno a 180°C;</p> <p>2º- Coloque o lombo num tabuleiro com a laranja fatiada;</p> <p>3º- Leve ao forno até cozinhar, de vez em quando regue a carne com o molho;</p> <p>4º- Desligue o forno e sirva.</p> <p>Molho de queijo:</p> <p>1º- Num tacho aqueça meia chávena de leite</p> <p>2º- Junte os temperos e a manteiga</p> <p>3º- Depois junte a farinha e misture</p> <p>4º- Por fim adicione o queijo ralado e misture até derreter</p> <p>5º- Desligue o fogão e sirva ainda quente</p> <p>Arroz de abóbora:</p> <p>1º- Refogue a abóbora cortada aos cubos com azeite;</p> <p>2º- Junte uma caneca de arroz, duas canecas de água e sal, depois deixe cozinhar;</p> <p>3º- Quando estiver pronto, sirva.</p> <p>Salada:</p> <p>1º- Corte a alface e o abacate e descasque e rale a cenoura;</p> <p>2º- Junte os legumes e tempere com mel e com o sumo do limão;</p> <p>3º- Acrescente o iogurte natural;</p> <p>4º - Prove se necessário e sirva a seguir</p>	<p>1º- Junte à farinha um ovo, fermento, manteiga, açúcar mascavado e misture tudo junto.</p> <p>2º- De seguida adicione água até ficar com uma consistência que se possa estender a massa.</p> <p>3º- Deixe a massa descansar enquanto fazemos o recheio.</p> <p>4º-Para o recheio descasque as maçãs e corte aos cubos,</p> <p>5º- Numa panela colocamos as maçãs e adicionamos açúcar mascavado e canela. E deixa-se cozer.</p> <p>6º- Triture a maçã cozida para pôr em cima da massa estendida numa forma de tarte untada com manteiga.</p> <p>7º- Para finalizar corte maçãs em gomos finos e coloque sobre a maçã cozida, em forma de flor, no fim pulverize com canela e açúcar mascavado.</p>

Registos Fotográficos



1- Sopa



2- Lombrinhos



3- Salada



4-Tarte de maçã