



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<br>Noz moscada   | Água             |
|                                | Sal  |                  |
|                                | Manteiga   |                  |
|                                | Farinha  |                  |
|                                | Leite  |                  |
|                                | Queijo de S. Jorge   |                  |
|                                | Pimenta  |                  |
|                                | Alface   |                  |
|                                | Cenoura  |                  |
|                                | Abacate  |                  |
|                                | logurte 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><b>Lombo:</b></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><b>Molho de queijo:</b></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><b>Arroz de abóbora:</b></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><b>Salada:</b></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**