

## Eco-Ementas Mediterrânicas- Escalão B (13-15 anos)

**Ementa:** Sopa de agrião, Rancho de frango sem glúten, Salada de alface, tomate e cenoura e Maçã assada

### Sopa de agrião

**Ingredientes** (quantidade de referência para 2 pessoas)

- 100g Agrião
- 100g Cebola
- 160g Cenoura
- 120g Curgete
- 100g Batata<sup>2</sup>
- 0,4g Sal iodado
- 2 ml de azeite virgem extra

### Preparação e confeção

Preparar o agrião e lavar.

Lavar e descascar a cebola, cenoura e batata.

Lavar a curgete.

Cortar tudo grosseiramente e juntar a cebola, cenoura, curgete e batata numa panela, adicionar água até cobrir os legumes, temperar com sal e deixar cozer. Em seguida triturar tudo.

Posteriormente adicionar o agrião preparado e deixar cozinhar.

No final adicionar o azeite.

2- No caso da batata nova retira-se à capitação indicada 10%

---

### Rancho de frango sem glúten

**Ingredientes** (quantidade de referência para 2 pessoas)

- 320g Perna de frango
- 40g Cebola
- 4g Dente de alho
- 50g Tomate maduro
- 80g Grão-de-bico
- 180g Couve lombarda
- 160g Cenoura
- **40g Massa tipo macarronete sem glúten**
- 14ml Azeite virgem extra

- 0,2g Pimentão doce
- 0,2g Manjeriço
- 0,2g Orégãos
- 0,2g Folha de louro
- 0,4g sal iodado

### **Preparação e Confeção**

Tirar a pele ao frango. Lavar e descascar as cebolas, alho e cenouras. Lavar o tomate e a couve lombarda. Demolhar o grão.

Num tacho/basculante cozer o grão-de-bico em água a ferver e sal.

Num tacho/basculante colocar o frango desfiado, a cebola descascada e a folha de louro. Cobrir com água e levar ao lume. Assim que ferver temperar com sal e deixar cozer 10 minutos.

Num tacho/basculante, colocar o azeite, cebola picada, alho e deixar alourar. Em seguida juntar o tomate maduro, louro, couve lombarda em pedaços, cenoura às rodelas e deixar refogar. Posteriormente juntar o grão-de-bico e o frango cozidos e um pouco da água da cozedura e temperar com pimentão-doce, manjeriço e orégãos.

No fim juntar o macarronete e acrescentar a água necessária à cozedura.

---

### **Salada de alface, tomate e cenoura**

**Ingredientes** (quantidade de referência para 2 pessoas)

- 200g de alface
- 120g de cenoura
- 120g de tomate
- 0,4g Sal iodado
- 14ml de azeite virgem extra
- 4ml Vinagre de cidra

### **Preparação e confeção**

Lavar a alface e o tomate. Cortar o tomate às rodelas e cortar a alface às tiras.

Lavar, descascar e ralar as cenouras.

No fim juntar tudo e temperar com azeite, sal e vinagre.

---

### **Maçã assada com canela**

**Ingredientes** (quantidade de referência para 2 pessoas)

- 320g de maçã reineta
- 0,2g Canela em pó.

### **Preparação e confeção**

Ligar o forno a 180°C.

Lavar muito bem as maçãs e retirar os caroços com um descaroçador. Colocar num tabuleiro de ir ao forno e polvilhar com canela.

Levar ao forno durante cerca de 25 minutos ou até as maçãs ficarem macias.

---

A ementa proposta é apta para pessoas com intolerância à lactose. Por outro lado, para as pessoas com diagnóstico de doença celíaca é necessária uma pequena adaptação, nomeadamente a substituição de massa macarronete por massa macarronete sem glúten.

Ressalva-se que esta ementa cumpre com todos os critérios previstos na Circular n.º: **3097/DGE/2018**, documento onde constam orientações sobre ementas e refeitórios escolares.