Eco-Ementa Mediterrânica

Ementa Outono-Inverno

**Sopa: Caldo Verde**

Ingredientes:

* 80 g de couve
* Uma imagem com comida, Utensílio de cozinha, ingrediente, refeição

  Os conteúdos gerados por IA poderão estar incorretos.meia cebola ( 65g)
* 2 dentes de alho ( 10g)
* 250 g de batatas
* 6 cl de azeite
* Água q.b.
* meio chouriço (opcional)

Como preparar:

1. Começa por picar a cebola e os dentes de alho e refoga-os numa panela com um fio de azeite.
2. Descasca as batatas e corta-as em cubos.
3. Junta as batatas ao refogado e água suficiente para as submergir até elas estarem cozidas.
4. Prepara a couve. Lava-as, retira os talos e corta-as finamente.
5. Depois de as batatas estarem cozidas, junta metade da couve à panela até ela cozinhar.
6. Acrescenta o resto do azeite e passa pela varinha mágica e adiciona sal.
7. Uma imagem com interior, verde, sopa, piso

   Os conteúdos gerados por IA poderão estar incorretos.Adiciona o resto da couve e espera que ela cozinhe (não deixes cozinhar demasiado).
8. Serve a sopa e, se quiseres, podes adicionar uma rodela de chouriço.

**Prato Principal:**

**Pescada com Laranja acompanhada de feijão verde e puré de batata-doce**

Ingredientes:

* Uma imagem com comida, Utensílio de cozinha, refeição, ingrediente

  Os conteúdos gerados por IA poderão estar incorretos.2 medalhões de pescada ( 200g)
* meia laranja ( 100g)
* 200 g de batata-doce
* 18 g de margarina
* 5 cl de leite s/ lactose
* 100 g de feijão verde

Como preparar – Pescada com Laranja e Feijão Verde:

1. Pré-aquece o forno a 180ºC.
2. Numa frigideira com um fio de azeite sela os medalhões de pescada.
3. Depois de selados, põe os medalhões numa travessa, rega-os com o sumo de meia laranja e o resto do azeite. Tempera-os com sal, pimenta e orégãos.
4. Mete a travessa no forno durante 5 minutos.
5. Cozinha o feijão-verde na frigideira anterior, tempera-o a gosto.

Como preparar – Puré de Batata-doce:

1. Descasca as batatas, corta-as em cubos e coze-as numa panela.
2. Depois de cozidas, retira a água em excesso e junta a manteiga.
3. Com um esmagador de batatas (ou um garfo) reduz a batatas a puré adicionando o leite.
4. Depois de pronto, acrescenta temperos a gosto (ex: sal, paprica, noz-moscada) e serve.
5. Monta o teu prato com os vários elementos e serve.

Uma imagem com comida, interior, prato, vegetal

Os conteúdos gerados por IA poderão estar incorretos.

**Sobremesa: Bolo de Cenoura**

Ingredientes:

* 60g de cenoura
* 24g de farinha de arroz
* 1 colher de chá de fermento ( 5g)
* 40g de açúcar
* 1 ovo
* 3,3cL de óleo

Uma imagem com Utensílio de cozinha, interior, ingrediente, lacticínio

Os conteúdos gerados por IA poderão estar incorretos.

Como preparar:

1. Pré-aquece o forno a 180ºC.
2. Unta uma forma com manteiga ou azeite.
3. Descasca as cenouras e corta-as em pedaços.
4. Junta num liquidificador as cenouras, o ovo, o óleo e o açúcar e bate até ficar homogéneo.
5. Numa tigela, adiciona o preparado, a farinha e o fermento até ficar homogéneo e deita na forma.
6. Deixa a forma no forno durante 25 minutos.
7. Corta o bolo e serve.

Uma imagem com interior

Os conteúdos gerados por IA poderão estar incorretos.

\*Esta ementa foi pensada para assistir a celíacos e intolerantes à lactose.

**Resultado:**

Uma imagem com comida, serviço de mesa, refeição, Prato

Os conteúdos gerados por IA poderão estar incorretos.

**Autoras e executantes**

Amanda Correia; Janine Bally Valente; Leonor Gomes da Silva; Leonor Santos Silva e Mafalda Lourenço.

Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, Loures