

Agrupamento de Escolas Terras do Ave
ESCOLA BÁSICA Terras do Ave

Eco escolas

ECO ementa _ 6º ano de escolaridade

6º ano	Data: 06 /02/2026
Alunos: turma 6.º A	Professora: Olinda Messias
<p>∞∞∞ EMENTA para 2 pessoas ∞∞∞</p> <p>Entrada: Sopa de legumes</p> <p>Prato principal: Cubos de peru com esparguete cozido e legumes salteados</p> <p>Sobremesa: Bolo de laranja</p> <p>Bebida água BOM APETITE! ∞∞∞∞</p>	
Ingredientes / Quantidade	Preparação
<ul style="list-style-type: none"> abóbora cenoura couve flor chuchu cebola alho francês esparguete integral - 200g peito de peru - 200g alho - 4 dentes ½ limão orégãos - q.b tomilho - q.b sal - q.b ½ couve branca ½ pimento amarelo ½ pimento laranja ½ pimento vermelho ½ pimento verde ½ l de leite açúcar q.b. 3 colheres de sopa de amido de milho limão - casca 1 pau de canela 3 gemas 2 copos de água + sumo de 1 limão e hortelã 	<ul style="list-style-type: none"> Cortar, lavar e cozer os legumes com uma pitada de sal; e um fio de azeite; Cozer a massa com água, sal; e um fio de azeite; Temperar os cubinhos de peru com sal, alho, sumo de limão e tomilho/orégãos; Saltear com azeite os cubinhos de peru temperados e retirá-los para um prato. Num tacho colocar azeite, alho picado, tiras de couve branca e tiras de pimentos (amarelo, vermelho, laranja e verde); Num tacho colocar os ingredientes do leite creme (leite, açúcar, gemas de ovo, amido de milho, casca de limão e pau de canela), mexer com as varas até amido de milho se dissolver e colocar em lume brando até engrossar, sem parar de mexer. Fazer uma limonada e aromatizar com hortelã, por exemplo. 

