

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
<i>~~~ EMENTA para 2 pessoas ~~~</i>	
Entrada: <i>Sopa de legumes</i>	
Prato principal: <i>Cubos de peru com esparguete cozido e legumes salteados</i>	
Sobremesa: <i>Bolo de laranja</i>	
Bebida <i>água BOM APETITE! ~~~~~</i>	

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.

