



Eco ementa

Madalena Baptista Geovana silva Andre Barata Guilherme Gomes 36B

Curso Tecnico de Produção Agropecuária
Escola Profissional Agricola Fernando Barros Leal
2025/26 Biologia

Sopa de Feijão com Folhas de Cenoura

Ingredientes

Feijão encarnado cozido – 240 g
Batata – 300 g
Cenoura – 200 g
Folhas e talos de cenoura – 100 g
Cebola – 100 g
Alho – 2 dentes
Azeite extra virgem
Água
Sal

Modo de Preparação

Lavar bem as folhas e os talos de cenoura, descartando partes danificadas.
Descascar a batata, a cenoura e a cebola e cortá-las em cubos médios.
Numa panela grande, colocar a cebola, o alho, a batata, a cenoura, as folhas/talos e o feijão cozido.
Cobrir com água até cerca de 3 cm acima dos legumes.
Levar ao lume médio durante aproximadamente 30 minutos, até os legumes estarem bem cozidos.
Triturar com varinha mágica até obter um creme homogéneo.
Temperar com o sal iodado e adicionar o azeite após desligar o lume, mexendo bem.
Manter em temperatura adequada até ao momento de servir.



Prato Principal

Almôndegas de Grão e Pão com Arroz e Couve Salteada

Ingredientes

Grão-de-bico cozido – 320 g
Pão do dia anterior – 100 g
Cebola – 100 g
Cenoura ralada – 100 g
Arroz – 140 g
Couve lombarda – 200 g
Alho – 2 dentes
Salsa
Azeite



Modo de Preparação Almôndegas de Grão

Demolhar o pão em água durante 5 minutos, escorrer bem e espremer

Colocar no processador o grão cozido, o pão demolhado, a cebola picada, o alho, a cenoura ralada e a salsa.

Triturar até obter uma massa moldável (não demasiado líquida).

Moldar almôndegas de tamanho uniforme (cerca de 30–35 g cada).

Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal.

Regar com azeite e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 25 minutos, virando a meio do tempo para dourar de forma uniforme.

Verificar se estão bem cozinhas antes de retirar.

Arroz Lavar o arroz em água corrente.

Levar ao lume 280 ml de água com uma pitada de sal.

Quando começar a ferver, adicionar o arroz, reduzir para lume brando e tapar.

Cozer durante 30–35 minutos, até a água ser absorvida.

Soltar o arroz com um garfo antes de servir.

Couve Salteada

Lavar a couve e cortá-la em tiras finas.

Cozer em água a ferver durante 8–10 minutos.

Escorrer bem e saltear levemente com azeite durante 2 minutos.

Temperar com uma pitada de sal.



Sobremesa Mousse de Fruta com Sobras de Fruta

Ingredientes

Fruta madura congelada— 800 g
(maçã, pêra, banana ou pêssego)
Iogurte natural meio-gordo – 250 g
Sumo de limão – 1 colher de sopa
Mel a gosto

Modo de Preparação

Lavar a fruta madura, retirar partes danificadas e cascas mais grossas.
Cortar em pedaços e congelar previamente.
Retirar a fruta do congelador alguns minutos antes da utilização.
Colocar a fruta congelada num liquidificador.
Adicionar o iogurte natural, o sumo de limão e o mel.
Triturar até obter uma textura cremosa e homogénea.
Distribuir por taças reutilizáveis e refrigerar até servir.

ALERGÉNIOS

Contém glúten (pão)

Contém leite e lactose (iogurte)

