

# ECO EMENTAS MEDITERRÂNICAS 2026

Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo  
Loures



# As cozinheiras Escalão B

- Nicole Mouro, 15 anos, 9º Ano
- Carolina Almeida, 15 anos, 10º Ano



# A Ementa

- Entrada: **Creme de legumes**
- Prato Principal: **Esparguete à Bolonhesa com cenoura**
- Sobremesa: **Bolo de laranja**

# Receita da entrada

## Creme de legumes

### Ingredientes:

- água
- 2 cebolas (tamanho médio)
- 2 batatas (tamanho médio)
- 1 curgete
- 4 cenouras
- duas colheres de sopa de azeite
- sal q.b.
- folhas de hortelã fresca para decoração

### Confeção:

Cortam-se os legumes em pequenos pedaços de forma a cozinhar mais rapidamente, poupando tempo e energia. Colocam-se na panela com água suficiente para tapar todos os legumes. Tempera-se com sal e vai ao lume a cozinhar tudo em simultâneo. Ao longo da cozedura pode acrescentar-se a água que se considerar necessária para a consistência do creme. Quando os legumes estiverem cozidos, acrescente as duas colheres de azeite e retifique o tempero caso seja necessário.

Passe com a varinha mágica até ficar num creme macio.

Serve-se quente, decorado com folhas de hortelã fresca no centro.

## Receita da entrada

### **Creme de legumes – Valor nutricional**

**80 Kcal**

**12 g de Hidratos de carbono**

**2 g de Proteína**

**3 g de Gordura**

# Receita do prato principal

## Esparguete à Bolonhesa com cenoura

### Ingredientes:

- 250 g esparguete
- 1 litro de água
- 1 fio de azeite
- 20 g de sal grosso marinho
- 50 g de margarina

### Para a carne:

- meia cebola picada
- 100ml de azeite
- 50 ml de polpa de tomate
- 100 ml de vinho branco
- 200 ml de água
- caldo de carne
- Carne picada
- Meio chouriço
- 50 g de cenoura ralada
- Uma folha de louro
- sal e pimenta preta q.b.
- salsa e cebolinha q.b.

# Receita do prato principal

## Esparguete à Bolonhesa

### Confeção:

Num tacho, coloque a cebola picada com o louro, o azeite e deixe alourar. Adicione a cenoura, a polpa de tomate, o chouriço picado, misture bem. Adicione o vinho branco, a água, o caldo de carne e a carne picada. Deixe cozinhar brandamente durante 30 minutos. Adicione salsa e cebolinho picados finamente. Verifique temperos. Pode retificar com sal e pimenta.

Numa panela à parte, coloque um outro tacho com água, sal e um fio de azeite. Leve a ferver e coloque o esparguete. Deixe cozer durante 10 minutos e escorra. Adicione uma colher de manteiga para saltear o esparguete.

## Receita do prato principal

### Esparguete à Bolonhesa – valor nutricional

**430 Kcal**

**50g de Hidratos de carbono**

**30 g de Proteína**

**14 gr de Gordura**

# Receita da sobremesa

## BOLO DE LARANJA

### Ingredientes

- 4 ovos grandes
- 2 laranjas
- 1 chávena de chá de óleo
- 2 chávenas de farinha
- 1 chávena de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento
- Raspas de laranja

### Confeção:

No liquidificador bata os ovos, o sumo das duas laranjas e o óleo até ficar um líquido uniforme. Adicione o açúcar e a farinha e misture novamente até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. Por último adicione o fermento e mexa delicadamente por alguns instantes. Despeje a massa num a forma com furo central, previamente untada e polvilhada com farinha. Leva a forno médio, previamente aquecido, a 180 graus, durante cerca de 40 minutos. Verifique se está dourado e teste com um palito. Retire do forno e deixe esfriar. Sirva à fatia polvilhado com raspas de laranja caramelizada e gomos de laranja.

# Receita da sobremesa

## BOLO de LARANJA – valor nutricional

220 Kcal

30 g de Hidratos de carbono

6 g de Proteína

8 gr de Gordura

Eco-ementas  
Mediterrânicas

# Eco-Escolas

Fevereiro de 2026

