



Ementa

ALMOÇO

Entrada- Sopa de Legumes

Água, cebola, curgete, cenoura, batata, espinafres, azeite virgem extra, ervas aromáticas.

Prato Principal

Bife de frango grelhado, acompanhado de arroz branco (cozinhado em água com um dente de alho, uma folha de louro, e um fio de azeite virgem extra) e salada (alface, tomate, pepino)

Bebida

Água

Sobremesa- Fruta

Maçã Assada



Esta ementa fornece uma boa quantidade de hidratos de carbono (legumes e arroz), proteínas de alto valor biológico (frango), uma gordura saudável (azeite virgem extra), e vitaminas e fibras em abundância (legumes, salada, fruta) que em conjunto contribuem para o bom funcionamento do corpo.

Esta refeição foi pensada para ser de fácil confeção numa cantina escolar e em grande quantidade, com ingredientes de fácil acesso e seguindo a dieta mediterrânea.

Toda a refeição é isenta de glúten e lactose.

Clara Nobre, Tomás Mira, Sarah António e Teresa Matias (9ºC)



Ementa

ALMOÇO

Entrada- Sopa de Legumes

Água, cebola, curgete, cenoura, batata, espinafres, azeite virgem extra, ervas aromáticas.

Descrição confecção

Lavar, descascar e cortar a cenoura, a batata, a curgete e a cebola em pedaços pequenos.

Colocar todos os legumes numa panela com água suficiente para cobrir.

Levar ao lume médio até os legumes ficarem bem cozidos.

Triturar tudo com uma varinha mágica ou liquidificador até ficar cremoso.

Acrescentar um fio de azeite e ervas aromáticas.

Levar novamente ao lume 1 minuto e servir quente.





Ementa

ALMOÇO

Entrada- Sopa de Legumes

Ingrediente	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Hidratos (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Cebola (50 g)	20	1	0	47	21	9	6	1
Curgete (75 g)	13	2	0	24	18	8	9	1
Cenoura (75 g)	31	2	0	72	35	21	7	5
Batata (100 g)	77	1	0	170	8	22	20	1
Espinafres (37 g)	9	1	0	11	2	8	11	3
Azeite (7,5 g)	66	75	11	0	0	0	0	0



Ementa

ALMOÇO

Entrada- Sopa de Legumes



TOTAL de Calorias p/pessoa - 108 ka

Ementa

ALMOÇO

Entrada- Sopa de Legumes





Ementa

ALMOÇO

Prato Principal - Frango c/ arroz
e salada

Confeção

Bife de frango grelhado, acompanhado de arroz branco (cozinhado em água com um dente de alho, uma folha de louro, e um fio de azeite virgem extra) e salada (alface, tomate, pepino)





Ementa

ALMOÇO

Entrada- Sopa de Legumes

Água, cebola, curgete, cenoura, batata, espinafres, azeite virgem extra, ervas aromáticas.

Descrição confecção

Colocar a água num tacho com dente de alho, uma folha de louro, e um fio de azeite virgem extra;

Aquecer a chapa e colocar os bifes de frango

Lavar a alface, tomate, pepino, servir com azeite e ervas aromáticas





Ementa

ALMOÇO

Prato Principal - Frango c/ arroz
e salada

Ingrediente	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Hidratos (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Frango grelhado (300 g)	495	108	24	0	0	0	930	30
Arroz branco (120 g cru)	432	10	2	940	2	12	80	2
Azeite (10 g)	88	100	14	0	0	0	0	0
Salada mista (450 g)	90	8	1	180	100	55		

TOTAL de Calorias p/pessoa - 553 ka



Ementa

ALMOÇO

Prato Principal - Frango c/ arroz
e salada



Ementa

ALMOÇO

Prato Principal - Frango c/ arroz
e salada





Ementa

ALMOÇO

Sobremesa - Maçã Assada

Confeção

Lavar as maçãs e retirar o caroço.
Colocar as maçãs num tabuleiro próprio para forno.
Levar ao forno médio até as maçãs ficarem macias.
Servir morno ou frio.





Ementa

ALMOÇO

Sobremesa - Maçã Assada

Valor Nutricional (83 kcal por pessoa)

Nutriente	Valor		VRN	% VRN
Energia	83 kcal		2000 kcal	4%
Lípidos	0.3 g		70 g	<1%
Saturados	0.05 g		20 g	<1%
Hidratos de	22.4 g		260 g	9%
Açúcares	17.6 g		90 g	20%
Fibra	3.7 g		25 g	15%
Proteínas	0.4 g		50 g	<1%
Sal	0.01 g		6 g	<1%



Ementa

ALMOÇO

Sobremesa - Maçã Assada

