

## Eco-Ementa Mediterrânea 2025/2026

- Ingredientes locais e sazonais;
- Baixo impacto ambiental;
- Equilíbrio nutricional;
- Sabores autênticos e práticas sustentáveis;
- Exequível na cantina escolar.

Esta refeição é pensada para duas pessoas

### ***Primavera/Verão***

#### Entrada/sopa:

- Wrap mediterrâneo acompanhado com rúcula.

#### Prato principal:

- Peito de peru grelhado acompanhado de arroz branco e salada mediterrânea (tomate, pepino, cebola roxa, azeitonas e queijo feta).

#### Sobremesa:

- Espetadas de frutas (uvas, abacaxi, morangos e melão).

#### Bebida:

- Limonada.

#### Identificação dos ingredientes:

##### **Entrada:**

- 50 gramas de queijo feta sem lactose (verificar embalagem) - 1,00€
- 1/2 pimento vermelho pequeno picado em cubos - 0,80€
- 5 azeitonas picadas e sem caroço - 0,30€
- Ervas frescas picadas (a gosto) - 0,50€
- 1 beterraba pequena, crua e ralada - 0,80€
- 1 dente de alho triturado - 0,10€
- 1 colher de sopa de azeite - 0,15€
- Pimenta-do-reino (a gosto) - 0,10€
- 2 mini wraps sem glúten (verificar embalagem) - 2€
- 25 gramas de rúcula –1€

Total:6,75€

#### Prato principal:

- 180 g peito de peru - 3€
- 120–140 g de arroz - 0,25€
- 100 g tomate cherry - 0,50€
- ½ pepino - 1,10€
- ½ cebola roxa - 0,40€
- 10 azeitonas - 0,30€
- 30 g queijo feta - 0,80€
- Coentros ou salsa (a gosto) - 0,40€
- 1c. sopa azeite - 0,15€
- 1c. sopa vinagre balsâmico ou vinagre de vinho tinto - 0,10€
- 0,25 ml sumo de limão-0,10€

Total: 7,10€

#### Sobremesa:

- 1 chávena de uvas (lavadas e sem grainha, se possível) - 0,60€
- 6 a 8 morangos (lavados, sem folhas) - 0,60€
- 8 cubos de melão - 0,40€
- 2 rodela de abacaxi, em cubos - 0,60€
- 4 espetos de madeira-0,1

Total: 2,30€

#### Bebida:

- 2 limões - 0,60€
- 1L água - 1€
- gelo q.b. - 0,05€
- Hortelã q.b.-

0,10€ Total: 1,75€

Preço total da refeição: 17,90€