

Ementa sustentável e saudável



Escola Básica de Maceda

Agrupamento de Escolas Esmoriz Ovar Norte

2025-2026

ENTRADA

Sopa

Sopa de tomate e couve-flor

2 doses



Couve repolho (60 g)

Couve flor (60 g)

Cebola (50g)

Tomate coração-de-boi (2 tomates)

Coentros (1 molho pequeno)

Sal q.b.

Azeite (1 colher de chá, 5g)

- Arranjar a couve repolho e a couve flor, colocando de parte as folhas verdes (poderão ser aproveitadas posteriormente para outra sopa ou para um caldo de legumes).
- Descascar a cebola, aproveitando as cascas para fazer um caldo de legumes posteriormente.
- Arranjar os coentros separando apenas as raízes e folhas amarelas, mantendo os talos; cortar grosseiramente e reservar.
- Limpar os tomates descascando e retirando as sementes.
- Cortar a couve repolho, a couve-flor e a cebola.
- Colocar a cebola e o azeite na panela de pressão e deixar refogar até a cebola ficar translúcida.
- Acrescentar o tomate, a couve flor e o repolho e deixar estufar em lume brando juntamente com os coentros. Verificar se existe água suficiente e acrescentar se for necessário.
- Colocar a tampa da panela e deixar cozer por 5 minutos.
- Passar com a varinha mágica.
- Temperar com sal, se necessário.



Prato principal

Arroz de peixe



2 doses

Ingredientes:

Arroz carolino (150g)

2 filetes de cavala (200g)

Cebola (1 unidade pequena, 50g)

Salsa (1 molho pequeno, 30g)

Alho (1 dente)

Azeite (1 colher de chá, 5g)

- Colocar as cavalas a cozer em água temperada com sal. Quando levanta fervura retirar e separar as peles e espinhas.
- Picar a cebola e o alho e juntar o azeite para fazer um estrugido.
- Juntar o tomate descascado e sem sementes, e deixar estufar.
- Acrescentar a água de cozer o peixe.
- Juntar o arroz carolino e deixar cozer.
- Quando arroz estiver quase cozido, misturar o peixe limpo de espinhas e peles.



Sobremesa

Puré de maçã «Pero pipo» com mel, nozes e canela

2 doses



Maças da variedade «Pero pipo» (2 unidades)

Nozes (4 unidades)

1 colher de chá de canela em pó

Mel (1 colher de chá, 5g)

- Colocar as maçãs no forno a 180°C e deixar que assem.
- Retirar, deixar arrefecer.
- Descaroças as maçãs e reduzi-las a puré no processador.
- Misturar o mel e as nozes ligeiramente trituras.
- Polvilhar com canela.