ESCOLA SECUNDÁRIA COM 3º CICLO D.DINIS

Uma Ementa Saudável

Entrada

SOPA DE FEIJÃO E COUVE

INGREDIENTES:

-600 ml de caldo aromático de hortícolas
-500 g de couve tronchuda
-400 g de feijão encarnado
-200 g de nabo
-120 g de cebola
-100 g de alho francês
-100 g courgette
-10 g de azeite
-q.b. de noz moscada
-q.b. de cravinho

PREPARAÇÃO:

-Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, o nabo e os talos da couve.
-Deixe apurar, coe e reserve.
-Junte o alho francês, a cebola, a couve, a courgette, o nabo numa panela a cozer com o caldo aromático.
-Junte a noz moscada e o cravinho.
-Adicione o feijão.
-Depois de cozido, triture tudo com a farinha mágica, coloque pedaços pequenos de couve cozida e regue com azeite.
-Depois é só servir.

Tabela Nutricional

	porção	kcal	lípidos	hidratos de carbono	proteínas
-600 ml de caldo aromático	600	0	0	0	0
-500 g de couve tronchuda	500	130	1	10,5	3,12
-400 g de feijão encarnado	400	428	2,4	56	33,384
-200 g de nabo	200	42	0,8	6	0,168
-120 g de cebola	120	24	0,24	3,72	0,216
-100 g de alho francês	100	26	0,3	2,9	1,8
-100 g courgette	100	19	0,3	2	1,6
-10 de azeite	10	89,9	9,99	0	0
-q.b. de noz moscada					
-q.b. de cravinho					
Total	2030	758,9	15,03	81,12	40,288

Prato Principal

ESTUFADO DE CASTANHAS E PERU

INGREDIENTES:

-500 g de castanhas assadas
-400 g de peru
-300 ml de caldo aromático
-200 g cenouras
-200 g de courgette
-200 g de tomate
-120 g de alho francês
-120 g de cebola
-120 g couve lombarda
-100 ml de vinho verde
-20 g de alho
-10 g de azeite
-q.b. de açafrão, manjericão, pimenta, folha de louro e tomilho
-1 limão

PREPARAÇÃO:

-Comece por temperar o peru cortado em cubos com a raspa e o sumo de limão, o manjericão e a pimenta.
-De seguida prepare o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola,a cenoura,o alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar,coe e reserve.
-Coloque numa panela a cebola, o alho francês, a courgette, a cenoura, o tomate e a couve, adicione o caldo aromático, o vinho verde, juntamente com o açafrão, a folha de louro e o tomilho, e deixe cozer em lume brando.
-Adicione o peru e as castanhas e se for necessário mais um pouco de água.
-Depois adicione o azeite e deixe estufar com 30 min até os alimentos estarem cozidos e o molho apurado.

Tabela Nutricional

-500 g de castanhas assadas

-400 g de peru

-300 ml de caldo aramático

-200 g cenouras

-200 g de courgette

-200 g de tomate

-120 g de alho francês

-120 g de cebola

-120 g couve lombarda

-100 ml de vinho verde

-20 g de alho

-10 g de azeite

-q.b. de açafrão, manjericão pimenta, folha de louro e tomilho

-1 limão

-

	porção	kcal	lípidos	hidratos de crabono	proteína
	500	1110	6,5	227,5	15,5
	400	420	5,2	4	93,6
	300	0	0	0	0
	200	0	0	7,2	1,4
	200	38	0,6	4	3,2
	200	46	0,6	7	1,6
	120	31,2	0,36	3,48	2,16
	120	24	0,24	3,72	1,08
	120	26,4	0,24	1,68	2,64
	100	59	0	0,1	0
	20	14,4	0,12	2,26	0,76
	10	89,9	9,99	0	0
Total	2290	1858,9	23,85	260,94	121,94

Sobremesa

LEITE DE CREME DE ABÓBORA

INGREDIENTES:

-600 ml de leite
-400 g de abóbora
-1 ovo
-20 g de amido de milho
-20 g de mel
-1 pau de canela
-1 casca de laranja
-1 casca de limão
-q.b. de canela em pó

PREPARAÇÃO:

-Comece por cozer a abóbora no leite,juntamente com o pau de canela, a casca de laranja e a casca de limão.
-De seguida, coe o leite,triture a abóbora até ficar puré e reserve.
-Numa taça,misture o mel com o amido de milho e um ovo batido.
-Junte o preparado anterior ao puré de abóbora,junte o leite e leve ao lume,sem parar de mexer, até engrossar.
-Depois é só servir e se quiser pode colocar um pouco de canela em pó.

Tabela Nutricional

	porção	kcal	lípidos	hidratos de carbono	proteína
-600 ml de leite	600	282	9,6	29,4	19,8
-400 g de abóbora	400	44	0,8	5,6	1,2
-1 ovo		149	10,8	0	13
-20 g de amido de milho	20	72,8	0,04	18,04	0,08
-20 g de mel	20	62,8	0,2	15,6	0,1
-1 pau de canela					
-1 casca de laranja					
-1 casca de limão					
-q.b. de canela em pó					
Total	1040	610,6	21,44	65,64	34,18

TRABALHO REALIZADO POR:
INÊS CAVADAS TURMA 9ºB