**Ementa 1 – 9º Ano**

**Sopa de castanha Inverno:**

Análise Nutricional

153 Kcal por pessoa

### Ingredientes

* 400g de castanhas (podem ser congeladas)
* 1 Cebola
* 1 Dente de alho
* 2 Courgettes
* 1 Colher de sopa de azeite
* Sal q.b.
* Água q.b.

### Preparação

Lave, descasque e faccione os vegetais em pequenos pedaços, nomeadamente a cebola, o alho e a courgette. Pele as castanhas.

Introduza numa panela os vegetais e as castanhas, cubra-os com água, tempere com sal e leve ao lume, para cozinhar.

Quando os ingredientes estiverem confecionados, triture-os, com o auxílio de uma varinha mágica, de modo a obter um creme homogéneo. Adicione o azeite e envolva no creme.

Sirva quente.

* Preço Base de 1 euros por pessoa

#### 

#### Pizza alternativa Inverno:

###### Análise Nutricional

#### 312 Kcal (por dose)

### Ingredientes:

* 1 couve-flor média (cerca de 450g)
* 200 g de queijo mozarela light ralado
* 3 ovos
* 200 g de miolo de camarão grande descongelado
* 3 tomates maduros
* 1 brócolo pequeno (cerca de 160 g)
* 2 colheres (de sopa) de azeite
* Sal q.b.
* Noz-moscada, pimenta e orégãos a gosto

### Preparação

Pré-aqueça o forno a 190ºC (Em alternativa utilize um forno a lenha.)

Triture a couve-flor até ficar em miolo. Coloque numa taça e leve ao micro-ondas, para cozinhar durante 5 minutos.

Acrescente 100g de queijo. Misture até o queijo derreter. Acrescente um ovo e misture novamente até obter uma massa homogénea.

Tempere com sal, pimenta e noz-moscada, e leve ao lume para terminar de cozinhar a massa, durante 3 minutos, mexendo sempre.

Unte uma forma redonda com azeite e espalhe a massa da couve-flor até cobrir o fundo e obter uma espessura fina. Leve ao forno durante cerca de 20 a 25 minutos.

Para o recheio, coza os restantes ovos. Utilize um cesto de arame e cozinhe simultaneamente os brócolos a vapor.

Salteie os camarões numa frigideira com uma colher (de sopa) de azeite. Tempere com sal, pimenta e orégãos, e deixe em lume brando durante 10 minutos.

Lave, pele e retire as grainhas dos tomates. Corte-os e adicione uma colher de sopa de azeite, tempere com sal e pimenta, e triture até obter um molho cremoso. Leve ao lume e deixe cozinhar durante cerca de 5 minutos. Reserve.

Retire a massa de couve-flor do forno e cobra com o molho de tomate. Adicione os camarões, os ovos e brócolos, ambos cortados em pequenos pedaços. Acrescente o restante queijo e polvilhe com orégãos.

Leve novamente ao forno, na função grill durante cerca de 10 minutos (até o queijo estar derretido).

* Preço Base de 3 euros por dose

#### 

#### Crepe com doce light Inverno:

###### Análise Nutricional

#### 186,3 Kcal (por porção)

### Ingredientes

* 80 g de farinha de trigo-sarraceno
* 100 ml de bebida de amêndoa, ao natural
* 1 banana (tamanho médio)
* 2 ovos
* Canela, a gosto

Para o doce:

* 200 g de mirtilos

#### Preparação:

Lave os mirtilos em água abundante, esprema o sumo de laranja e disponha ambos num tacho pequeno. Leve ao lume e, quando levantar fervura, deixe cozinhar em lume brando, durante cerca de dez minutos, mexendo ocasionalmente até engrossar. Reserve o doce enquanto prepara a massa do crepe.

Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador (primeiro os ingredientes líquidos e depois os sólidos) e misture até obter uma massa homogénea.

Cozinhe a massa numa frigideira antiaderente (tamanho médio). Disponha, se necessário, um pouco de azeite na superfície da frigideira (de modo a não aderir) e quando estiver quente coloque uma pequena porção de massa (equivalente a uma concha de sopa) e espalhe. Deixe cozinhar. Quando a superfície de massa em contacto com a frigideira adquirir uma tonalidade dourada, vire o crepe e deixe cozinhar do outro lado. Repita o mesmo procedimento até a massa terminar.

Sirva os crepes com o doce e acrescente raspas de laranja para decorar e acentuar o sabor.

* Preço Base de 2 euros por dose

Bebida de Inverno:

* Água

**Sopa de Legumes Verão:**

###### Análise Nutricional

#### 200 Kcal (por dose)

### Ingredientes

* 1 beringela
* 1 nabo
* 2 maços de cebolinha
* 2 tomates
* 1 repolho grande
* 1 pacote de sopa de cebola (ou cebola picada)
* 1 cenoura
* 1 maço de aipo ou salsa

#### Preparação:

Corte os legumes em pedaços pequenos ou médios e leve ao fogo com quantidade suficiente de água para cobri-los.

Tempere com sal, pimenta, curry, salsa e deixe ferver por 20 minutos ou até que todos os legumes estejam cozidos e macios.

* Preço Base de 1 euros por dose

#### 

#### 

#### Salada mar e campo de Verão:

###### Análise Nutricional

#### 300 Kcal (por dose)

### Ingredientes

* 24 Camarões médios descascados, cozidos
* 1 Alface
* 1 Embalagem de rúcula
* 1 Bola de Mozarela fresco
* 8 Tomates secos
* 1 Curgete médio
* 1 Dentre de alho
* 1 Cebola pequena
* 100ml de polpa de tomate
* 2 Colheres de sopa de azeite

#### Preparação:

* Numa frigideira antiaderente coloque o alho e a cebola picada, o azeite e a polpa de tomate;
* Deixe cozinhar, adicione o curgete cortado em finas meias luas e 50 ml de água;
* Junte os camarões;
* Misture a alface e a rúcula;
* Corte o mozarela em pequenos cubos;
* Coloque o mozarela, o tomate seco e o molho dos camarões ainda quente sobre a alface e a rúcula;
* Preço Base de 2 euros por dose

#### 

#### 

#### Gelado de morango de Verão:

Análise Nutricional

161 Kcal (por porção)

### Ingredientes

* 300g de queijo fresco desnatado (0% de gordura)
* 1 Vagem de baunilha
* 25g de mel
* 1 Colher de chá rasa de goma xantana

Cobertura:

* 100g de morangos
* 50 ml de água
* 1 Colher de chá de mel + 1 fio de mel
* 1 Pau de canela
* 1 Colher de sobremesa de amêndoa palitada, ao natural

#### Preparação:

Lave os morangos em água abundante, arranje-os e corte cada um em quatro pedaços. Distribua uma pequena porção em 2 taças, de tamanho médio, de modo a cobrir o fundo e reserve os restantes.

Disponha numa tigela o queijo, o mel e a raspa da vagem de baunilha e misture com o auxílio de uma batedeira. Acrescente a goma xantana e continue a misturar até obter uma textura consistente.

Com a ajuda de um saco de pasteleiro de bico largo, disponha o creme nas taças, sobre os morangos, e reserve no congelador durante cerca de 30 minutos.

Enquanto aguarda, prepare a cobertura. Disponha os restantes morangos num tacho, acrescente a água e o pau de canela. Leve ao lume e quando levantar fervura deixe cozinhar em lume brando, durante cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até engrossar. Adicione 1 colher de chá de mel, triture com a varinha mágica, se desejar um molho mais líquido, e, posteriormente, deixe arrefecer.

Coloque a amêndoa palitada numa frigideira antiaderente e sobreponha-lhe o fio de mel. Leve ao lume e envolva os ingredientes até as amêndoas adquirirem uma tonalidade dourada. Reserve no frigorífico enquanto aguarda que termine o tempo de refrigeração.

Retire as taças do congelador, sobreponha-lhes a cobertura e finalize distribuindo por cima pequenos pedaços de amêndoa.

#### 

* Preço Base de 2 euros por dose

**Sumo de Abacaxi e folha de hortelã de Verão:**

Análise Nutricional

52 Kcal (por porção)

### Ingredientes

* Um abacaxi
* Meio-quilo de cubos de gelo
* 4 folhas de hortelã
* 1 Litro de água

#### Preparação:

Cortar o abacaxi em pedaços colocar no liquidificador, juntar os cubos de gelo, as folhas de hortelã e a água.

* Preço Base de 1 euros por dose

**Ementa 1 ~6º Ano**

**Eco-ementa (Quantidades para 4 pessoas)**

**Ementa de Primavera / Verão**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Entrada:** Creme de Cenoura  300g de cenoura  100 g de cebola  150g courgette  150g chuchu  1 dente de alho  1 fio de azeite  1500 ml de água  Sal q.b. | **Prato Principal:** Esparguete de atum  400 g de atum enlatado  500g de esparguete  200g cebola  5 tomates maduros  100g de alho francês  4 dentes de alho  1 fio de azeite  Sal q.b.  Salada de tomate, com maçã, orégãos e alho picado  4 tomates  1 maçã  Orégãos q.b.  Alho picado q.b. | **Sobremesa:**  Iogurte natural com frutas  2 iogurtes naturais  20 framboesas  20 amoras  20 morangos  1 alperce  1 banana  80 g de cereais muesli | **Bebida:**  Água |

**Ementa de Outono / Inverno**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Entrada:** Sopa de espinafres  300g de cenoura  100g nabo  100g cebola  ½ molho de espinafres  1 dente de alho  1 fio de azeite  1500 ml de água  Sal q.b. | **Prato Principal:** Frango cozido envolvido por ovos com arroz de ervilhas  4 ovos  2 peitos de frango  1 cebola  1 tomate  1 dente de alho  2 colheres de azeite  2 colheres de salsa picada  Sal q.b.  300 g de arroz  100 g de ervilhas  Salada de brócolos cozidos com cenoura ripada e alho picado  600g Brócolo  50g cenoura  Alho picado q.b. | **Sobremesa:**  Salada de frutas  1 laranja  1 maçã  1 pera  2 kiwis  1 banana  Sumo de 2 laranjas | **Bebida:**  Água |