**Alimentação Saudável e Sustentável**

|  |
| --- |
| **EMENTA** |
| **Entrada** | Creme de abóbora |
| **Prato principal** | Peito de frango grelhado com jardineira |
| **Bebida** | Água |
| **Sobremesa** | Ananás dos Açores(9 cm de diâmetro x 2 cm de espessura) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Entrada - Creme de abóbora** | **Prato principal – Peito de frango com jardineira** |
| **Ingredientes** |
| - 450 Gramas de abóbora;- 2 Batatas pequenas;- 2 Cebolas pequenas;- Fio de azeite, sal, pimenta e noz-moscada. | - 4 Bifes de frango com aproximadamente 250g;- 100g Ervilha fresca;- 2 Cenouras;- 8 Batatas;- Manjericão;- 1 Limão (temperar o bife); |

Elaborado: Francisca Sousa nº6; Júlia Moniz nº8 e Mateus Moniz nº16