Escola Básica e Secundária Luís de Camões
Ementa Primavera/Verão

Bebida
Fresh Orange

Sopa
Sopa de cardo com feijão branco, praliné de tomate, beterraba e coentros frescos

Prato principal

Spring roll de Lúcio-perca à Camões, com migas de espargos e aveludado de cogumelos e soja

Sobremesa

Figos frescos com marmelada de laranja, mel e bolota

Escola Básica e Secundária Luís de Camões

<table>
<tr><th colspan="2">Ingredientes e Modo de confeção</th></tr>
<tr><td colspan="2">Bebida
Fresh Orange

Sopa
Sopa de cardo com feijão branco, praliné de tomate, beterraba e coentros frescos

Prato principal
Spring roll de Lúcio-perca à Camões, com migas de espargos e aveludado de cogumelos e soja

Sobremesa
Figos frescos com marmelada de laranja, mel e bolota</td></tr>
<tr><td>Sopa de cardo com feijão branco, praliné de tomate, beterraba e coentros frescos

Ingredientes:
Cebola 100g
Feijão branco 100g
Alho seco 2 unid.
Cardo 500g
Azeite 0.5dl
Água q.b.
Sal q.b.
Tomate 50g
Beterraba 50g

Método de confeção:
- Desidratar o tomate, reduzir a pó.
- Desidratar beterraba, reduzir a pó.
- Descardoçar os cardos.
- Cortar em macedónia.
- Bringir em água e reservar.
- Picar o alho, cebola.
- Picar os coentros muito grosseiramente.
- Puxar a cebola, alho em azeite.
- Adicionar o feijão e cozer.
- Triturar o feijão.
- Juntar os cardos deixar cozer.
- Temperar com sal grosso.
- Adicionar pimenta rosa.
- Guarnecer com praliné de tomate e beterraba.
-Perfumar com coentros.</td>
<td>Spring roll de Lúcio-perca à Camões, com migas de espargos e aveludado de cogumelos e soja.

Ingredientes:
Lúcio-perca 1kg
Espargos 400g
Pão regional 400g 1unid.
Alho 6 dentes 40g
Azeite 2dl
Água q.b.
Fumet de peixe 2.5dl
Cogumelos 100g
Farinha de soja 50g
Tomilho 100g
Hortelã da ribeira100g1 ramo
Salsa80g 1 ramo
Sal 10g q.b.
Courgettes 3 uni– 300g
Alho francês 3 uni– 200g
Cenoura 500g
Pimenta verde e branca 5g qb
Sementes de coentros 10g Qb
Mostarda em grão Qb
Orégãos Qb

Método de confeção:
- Amanhar peixe.
- Filetar peixe.
- Temperar peixe.
- Bringir peixe com azeite, alho esmagado, tomilho, hortelã da ribeira, salsa, pimenta verde, branca, sementes de coentros e mostarda em grão.
- Bringir cenoura e alho francês.
- Fazer fitas de courgette.</td></tr>
</table>

	Aveludado **Método de confeção:** - Levar ao lume o fumet de peixe. - Juntar os cogumelos. - Deixar cozer, triturar. - Juntar a farinha de soja e deixar engrossar.
Migas de espargos **Ingredientes:** Espargos 500g Broa/pão regional 1 Alho 6 dts Azeite 2,5 dl Sal qb Oregãos qb **Método de confeção:** - Cozer os espargos com água e sal. - Cortar espargos. - Guardar pontas para decorar. - Cortar o pão e demolhar. - Levar ao lume o azeite com alho. esmagado, retirar alho. -Adicionar pão, envolver. - Juntar espargos. - Temperar com orégãos. ***Fresh Orange*** **Ingredientes:** 10 cl Sumo laranja 15 cl Morangos 5 cl Mel 20g Gengibre macerado 5g Semente de coentros macerado **Método de confeção:** -Espremer o sumo de laranjas. -Triturar os morangos. -Macerar o gengibre. -Colocar em camadas. -Deixar arrefecer. -Decorar com um morango.	**Figos frescos com marmelada de laranja, mel e bolota** **Ingredientes** Figos frescos 500g Marmelada de laranja 250g Amêndoa 120g Mel 1 dl Bolota 500g Erva doce qb Laranja 250g Açúcar 200 g Anis 1 estrela Pau canela 1 **Método de confeção** -Cortar rodelas de 1 laranja com casca. -Cortar as restantes em pedacinhos e sem casca. -Colocar o açúcar e deixar macerar. -Levar ao lume com as especiarias. -Deixar cozer. -Parar a cozedura duas vezes e retomar. -Cortar figos em 4 partes. -Cozer as bolotas com erva-doce. -Triturar bolotas. Juntar o mel erva-doce se for necessário. -Empratar.