





**Ementa**

**Desafio Eco-Ementas 2016/2017**

1ºano do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar

Turma: 10ºD

Professoras responsáveis do desafio Eco-Ementas:

Andreia Ribeiro

Elsa Ramos

Professores responsáveis do Programa Eco-Escolas:

Filipe Raivel

Liliana Fernandes



* Sopa de Cenoura com Ovo Cozido
* Arroz de Bacalhau com Coentros
* Laranja ao Natural com Caramelo de Moscatel
* Sumo de Maçã e Laranja

**Ingredientes e modo de confeção:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sopa de Cenoura com ovo cozido | Arroz de bacalhau com coentros | Laranja com caramelo de moscatel | Sumo de Laranja e Maçã |
| cenouras 3  batatas médias 4  cebola 1  dente de alho 1  Azeite 1 fio  água 1000 ml  Sal q.b  2 ovos cozidos | 400 g lascas de bacalhau  250 g arroz carolino  1 cebola média  2 dentes de alho  qb coentros frescos  qb azeite | 4 laranjas  1 chávena de açúcar  ¾ chávena de moscatel  ¼ chávena água | 6 laranjas  6 maçãs  2 copos de água  Hortelã |
| Leva-se uma panela ao lume com água, os legumes e as batatas e tempera-se de sal e azeite. Quando estiverem bem cozidos tritura-se tudo. Verifica-se o tempero.  Serve-se com cubos de ovo cozido. | Pique finamente a cebola e os alhos e refogue em azeite- Acrescente o bacalhau e um ramo de coentros refogue mais um pouco, quando a cebola começar a murchar, acrescente água. Acrescente o arroz. Para que fique “malandrinho” e com caldo, deverá usar 1 porção de arroz para 3 de caldo.  Mexa o arroz de vez em quando e quando estiver cozido polvilhe com coentros picados e sirva com umas rodelas de tomate. | Colocar num tacho o açúcar, a água e o moscatel. Mexer e deixar ferver durante 10m. Retire do lume e reserve.  Descascar as laranjas e cortar em rodelas. Dispor num prato com caramelo a gosto e um “olhinho” de hortelã. | Centrifugar na liquidificadora as laranjas descascadas aos pedaços e as maçãs com casca cortadas em cubos.  Servir em copo com folha de hortelã a enfeitar. |