**EMENTA PRIMAVERA/VERÃO**

**Sopa de feijão verde**

**INGREDIENTES:**

* duas batatas
* uma cebola grande
* 90 gramas de abóbora
* 200 gramas de feijão verde
* 2 cenouras
* azeite para temperar.

**PREPARAÇÃO:**

Descascar as batatas, a cebola, as cenouras e a abóbora. Lavar e partir em cubos. Colocar numa panela com água e sal. Deixar ferver durante aproximadamente 20 minutos. Depois de cozido, triturar com a varinha mágica. Adicionar o feijão verde cortado e deixar cozer durante 5 minutos. Por fim, adicionar uma colher de sopa de azeite e mexer.

A sopa está pronta. Servir quentinha!

**PRATO PRINCIPAL**

**Perú grelhado acompanhado com batata cozida**

**INGREDIENTES:**

* 4 bifes de peru
* um dente de alho
* salsa,
* sumo de meio limão
* 4 batatas grandes

Lavar as batatas e cortá-las ao meio. Colocar numa panela com água e adicionar um bocadinho de sal. Deixar cozer durante aproximadamente 20 minutos.

Temperar os bifes de peru de ambos os lados com o sumo de limão, o dente de alho bem picado e a salsa. Aquecer a chapa do grelhador, depois de bem quente, grelhar a carne virando-a várias vezes.

Acompanhar com…

**Salada colorida**

**INGREDIENTES:**

* 1 beterraba ralada
* 1 alface
* 2 Tomates
* 1 cenoura ralada
* 1 ramo de coentros
* 1dl de azeite
* 1 limão

**Bebida: Limonada com hortelã**

**INGREDIENTES:**

* 2 limões
* água fresca
* 3 folhas de hortelã

Retirar muito bem o sumo dos limões, juntar água fresca e colocar as folhas de hortelã.

**Sobremesa : Barquinhos de meloa**

**INGREDIENTES:**

* 1 Meloa
* 1 ananás
* 1 melancia

Cortar uma fatia de meloa e retirar as sementes. Cortar 3 fatias de ananás em forma de semicírculo. Fazer 3 pequenos triângulos com a melancia.

Num pau de espetada, começar por colocar o ananás e, no topo, a melancia. Repetir este processo mais três vezes e espetar na fatia da meloa (virada para cima), de modo a imitar um barco.

**Trabalho realizado pelas alunas da Escola Básica Dr. Fortunato de Almeida:**

**Andreia Marques Sá Bento, nº 2, 6ºD**

**Íngride Paloma Pais Leite, nº 8, 6ºD**