**EMENTA PRIMAVERA/ VERÃO**

**Sopa de espinafres**

**Ingredientes:**

* 50 gramas de abóbora
* 2 batatas
* 1 cebola
* 100 gramas de espinafres
* 2 cenouras
* 1 colher de sal
* azeite
* Coentros

**Modo de preparação:**

Descasque as cenouras, a cebola, e as batatas. Numa panela coloque a abóbora, as batatas, as cenouras e as cebolas cortadas às rodelas. Adicione água de maneira a cobrir todos os ingredientes e ponha ao lume.

 Deixe cozer durante 20 minutos e triture com a varinha mágica. Coloque novamente ao lume, quando começar a ferver introduza as folhas dos espinafres cortadas ao meio e uma colher de sal.

Deixe cozer durante 5 minutos e por fim coloque o azeite.

**Prato principal:**

**Peito de frango grelhado acompanhado com arroz de legumes.**

**Ingredientes**

* 500 gramas de peito de frango
* 2 dentes de alho
* 1 limão
* 1 ramo de salsa
* 1 ramo de coentros
* 200 gramas de arroz
* 50 gramas de ervilhas
* 1 cenoura
* 50 gramas de feijão verde
* Azeite
* 1 cebola
* sal

**Modo de preparação**

Coloque num recipiente o peito de frango.

Adicione sumo de limão, alho picado, sal e salsa. Aguarde cerca de dez minutos.

 Coloque duas gotas de azeite no grelhador e de seguida os bifes. Vá virando os bifes várias vezes para não se queimarem.

Num tacho coloque a cebola picada, o alho e duas colheres de sopa de azeite. Deixe refugar cerca de 3 minutos. Seguidamente adicione as ervilhas, a cenoura, o feijão verde cortado e uma tigela de arroz. Deixe refugar durante 5 minutos. Acrescente duas tigelas de água. Deixe ferver durante dez minutos.

**Salada colorida**

 **Ingredientes**

* 1 beterraba
* 1 alface
* 1 Tomate
* 1 cenoura
* 1dl de azeite
* 1 limão

**Modo de preparação**

Corte os legumes e coloque-os numa taça. Tempere com azeite e com sumo de limão.

**Sobremesa: fruta da época**

**Ingredientes**

* Morangos
* Pêssegos
* Uvas
* Alperces
* Maçã

**Modo de preparação**

Corte a fruta e coloque-a num prato de sobremesa. Enfeite com folhas de stévia e de hortelã

**Bebida:**

**Sumo natural de laranja**

**Ingredientes**

* 6 laranjas
* Um ramo de hortelã

Modo de preparação

Corte as laranjas ao meio. Esprema o sumo das laranjas com a ajuda de um espremedor. Coloque o sumo num copo e enfeite com uma rodela de laranja e uma folha de hortelã.

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

Margarida Sofia dos Santos Amorim Silva, 6ºA, nº8

Matilde Amaral Santos, 6ºA, nº11