



**Externato da Luz**

**Ano letivo 2017 / 2018**

**Ementa saudável e sustentável proposta pelo 9ºA e 9ºB**

**Entrada** - Creme de ervilhas

Receita:

Fazer um refogado com cebola e alho. Acrescentar batata nova e água para cozer. No final, juntar ervilhas congeladas e deixar cozer. Triturar e temperar com sal e pimenta.

**Prato normal** - Pescada assada com molho de tomate e batatas

Receita:

Molho: Picar alho e manjeriço (talos e folhas), saltear em azeite temperado com um pouco de piri-piri. Juntar tomate pelado em lata, temperar com sal e pimenta e deixar em lume brando durante 30 minutos para engrossar. Triturar e adicionar um pouco de vinagre. Espalhar o molho num tabuleiro e colocar os filetes de pescada congelada temperados com sal e pimenta, adicionar azeitonas descaroadas e manjeriço por cima do peixe. Levar ao forno (220°C). Servir com batatas novas cozidas.

**Prato dieta** - Pescada cozida com batata

Receita:

Cozer filetes de pescada congelada e batata nova. Servir com azeite, limão, sal e pimenta.

**Prato vegetariano** - salada de quinoa

Receita:

Cozer a quinoa com uns ramos de hortelã durante 15 minutos. Entretanto cortar cebola roxa, pepino, tomate, azeitonas descaroadas e queijo feta. Acrescentar rebentos de soja e os vegetais cortados à quinoa fria sem os talos de hortelã. Temperar com raspa de limão, orégãos, azeite, vinagre, sal e pimenta e algumas folhas de hortelã picadas.

**salada:** Alface, tomate, cenoura ralada, milho e beterraba cozida

**Bebida** - limonada

**Fruta** - morangos e maçã

### **Cálculo calórico:**

Entrada - 150g de sopa de ervilhas - 72 kcal

Prato normal - 100g de pescada assada com 5g de molho de tomate e 100g de batatas assadas -  $109+2,1+159 = 270$  kcal

Prato dieta - 100g de pescada cozida com 100g de batata cozida -  $109+87 = 196$  kcal

Prato vegetariano - 200g de salada de quinoa -  $167+1,9+2,2+18+30+10 = 229,1$  kcal

Salada: Alface, tomate, cenoura ralada, milho e beterraba cozida -  $1,5+1,5+2,5+9,7+2,3 = 17,5$  kcal

Bebida - limonada - 2,5 kcal

Fruta - morangos e maçã -  $34+64 = 98$  kcal

Refeição individual normal - 460 kcal, dieta - 322 kcal e vegetariana - 419,1 kcal

### **Ementa saudável e sustentável proposta pelo 9°C e 9°D**

#### **Entrada - Sopa de cenoura**

Receita:

Cozer cebola, alho, curgete e cenoura durante 15 minutos. Triturar e temperar com sal e pimenta.

#### **Prato normal - Bife de peru com molho de maçã e arroz árabe**

Receita:

Para o molho: descascar e ralar grosseiramente as maçãs. Levar a lume brando com um pouco de manteiga. Adicionar um pouco de açúcar, mexer e tapar para se dissolver no sumo da maçã. Depois acrescentar raspas de limão, canela e vinagre e cozinhar durante três minutos. Adicionar água até cobrir a maçã. Cozinhar até reduzir a metade.

Grelhar os bifes de peru e cozer arroz e adicionar uvas passas e amêndoas laminadas.

#### **Prato dieta - Bife de peru grelhado e arroz de ervilhas**

Receita:

Grelhar os bifes de peru e cozer o arroz com ervilhas congeladas. Fazer o tempero à parte com azeite quente, alho e alecrim picados, sal e pimenta.

#### **Prato vegetariano - Tofu salteado e arroz árabe**

Receita:

Enxugar o excesso de água do tofu com papel de cozinha e cortá-lo em cubos com 1 cm de lado. Aquecer uma frigideira com pouco azeite e alho e saltear o tofu com cogumelos congelados. O tofu deve ficar dourado. Servir com arroz árabe.

**Salada:** Alface, tomate, cenoura ralada, milho, pepino e beterraba

**Sobremesa** - arroz-doce com canela

**Fruta** - laranja

### **Cálculo calórico:**

Entrada - 150g de sopa de cenoura - 29 kcal

Prato normal - 100g de bife de peru com 3g de molho de maçã e 100g de arroz árabe -  $174+10+347+6,4+3 = 540$  kcal

Prato dieta - 100g de bife de peru grelhado e 100g de arroz de ervilhas -  $174+85 = 259$  kcal

Prato vegetariano - 100g de tofu salteado com cogumelos e 100g de arroz árabe -  $108+17+347+6,4+3 = 481,4$  kcal

Acompanhamentos/salada: Alface, tomate, cenoura ralada, milho, pepino e beterraba cozida -  $1,5+1,5+2,5+9,7+1,9+2,3 = 19,4$  kcal

Sobremesa - 50g de arroz-doce com canela - 117 kcal

Fruta - laranja 48 kcal

Refeição individual normal - 753,4 kcal, dieta - 355,4 kcal e vegetariana - 577,8 kcal