|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EMENTA 1- Custo aproximado por aluno- 1, 41 Euros por aluno x4 pessoas = 5,64 euros   | Lip.(g) | HC(g) | Prot.(g) | Açu.(g) | Sal(g) | VEKcal |
| Sopa |  | Sopa camponesa |   | 0 | 30,2 | 11,4 | 3,1 | 0,1 | 202.4 |
| Prato | Solha no forno c/ limão, puré de batata e cenoura | 6,5 | 18,8 | 4,8 | 5,3 | 0,2 | 455.6 |
| Salada | Couve roxa, pepino, tomate | 0,4 | 3,6 | 1,5 | 3,4 | 0 | 22.5 |
| Sobremesa | Fruta da época variada ( 3 variedades) | 0,5 | 16,9 | 1,1 | 16,7 | 0 | 76 |
| Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. |

Método Culinário:

Sopa Camponesa – Ingredientes: Batata 60g; Couve lombarda 40g; Feijão vermelho seco 40g ; Cebola 20g; Azeite 3ml; Sal ≤0,2g ;Alho q.b.

De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas e o alho e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer as batatas, as cebolas e o alho em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

Solha no forno c/ limão, puré de batata e cenoura – Ingredientes: Solha 170g; azeite 3ml; sal 0,2g; leite vaca UHT meio-gordo q.b.; sumo de limão q.b.; alho q.b.; ervas aromáticas (orégãos e salsa) q.b..

Limpar, preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. Num tacho adicionar o leite ao azeite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. Colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar a gratinar em forno pré-aquecido a 160ºC durante 30 minutos.

Salada - Preparar, lavar e desinfetar o vegetal, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

Sobremesa – Preparar, lavar e desinfetar os frutos, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  EMENTA 2- Custo aproximado por aluno- 1, 41 Euros por aluno x4 pessoas = 5,64 euros  | Lip.(g) | HC(g) | Prot.(g) | Açu.(g) | Sal(g)l | VEKcal |
| Sopa |  | Creme de legumes |   | 3,6 | 15,8 | 3,8 | 4,2 | 0,2 | 111,3 |
| Prato | Frango assado  | 14,3 | 0,5 | 27,6 | 1,5 | 0,3 | 239 |
| Acompanh… | Arroz de cenoura | 3,8 | 19,59 | 1,99 |  | 0,2 | 119 |
| Salada | Alface, cenoura, pimento | 0,3 | 2,8 | 1,3 | 2,5 | 0,1 | 18 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 0,5 | 16,5 | 1,1 | 16,7 | 0 | 76 |
| Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. |

Método Culinário:

Creme de legumes – Ingredientes: Espinafres 40g; Alho francês 40g; Abóbora 40g; Batata 30g; Cenoura 30g; Cebola 20g; Azeite 3ml; coentros e sal ≤0,2g.

Lavar, descascar e cortar as batatas, os espinafres, o alho francês, a cenoura, a abóbora, a cebola e o alho e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado e, no final da cozedura, juntar o azeite e coentros picados.

Frango assado - Frango 220g; sal 0,3g; sumo de limão q.b.; alho q.b.; orégãos q.b.; alecrim q.b..

De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar o frango ao forno quente, disposto em tabuleiro, a assar.

Arroz de cenoura **–** Ingredientes:arroz 60g; cenoura 30g; cebola 20g; azeite 3ml; sal 0,2g; alho q.b..

Leve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e deixe alourar ligeiramente. Acrescente o arroz, envolva, junte a cenoura ralada, a água, tempere de sal e deixe cozinhar, lentamente, por vinte minutos.

Salada - Preparar, lavar e desinfetar o vegetal, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

Sobremesa - Preparar, lavar e desinfetar os frutos, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.