**Gaspacho à Alentejana**

4 pessoas

**Ingredientes:**

**3** alhos;

**1 c.** de sopa de sal;

**400g** tomate (maduro) chucha;

**2 c.** de sopa de azeite;

**2 c.** de sopa de vinagre;

**1 c.** de sopa de orégãos;

**150g** pimento verde;

**150g** pepino;

**1,5l** água;

**150g** pão (duro) alentejano;

**q.b.** coentros frescos;

**q.b.** pimenta;

**60g** azeitona preta;

**Preparação:**

**1.**Tire a pele aos dentes de alho e pise-os num almofariz juntamente com o sal e a polpa de um tomate até obter uma pasta líquida.

**2.**Deite a pasta na tigela onde vai servir o gaspacho, regue com1 colher de azeite, com o vinagre e polvilhe com orégãos.

**3.**Lave o pimento e tire-lhe as sementes e a película branca. Corte-o em cubos pequenos.

**4.**Lave o pepino, corte-o também em cubos e deite na mesma tigela. Acrescente a água bem fria (ou gelada).

**5.**Corte o pão em fatias finas, esfarelando algum no gaspacho e polvilhe com coentros frescos e um pouco de pimenta. Sirva com o restante pão e as azeitonas.

**Salada**

**Ingredientes:**

**8** folhas de alface,

**2** tomates,

**1** cenoura,

**100g** de milho

**1** cebola pequena

**Preparação:**

**1**.lavar os ingredientes;

**2**.cortar a alface, o tomate e a cebola;

**3**.ralar a cenoura;

**4**.juntar todos os ingredientes numa taça;

**5**.temperar a gosto e servir.

**Lombo de porco assado com batata-doce**

**Ingredientes**

**4** alhos

**1c. sopa** sal

**1c. sopa** colorau

**3** **c. sopa** azeite

**0,6kg** lombo de porco

**100** **g** cebolas

**400g** batata-doce

**1c. sopa** tomilho

**2** **folhas** louro

 **1 chávena** vinho branco

**1** laranja (sumo)

**Preparação**

**1.**Pre-aqueça o forno a 160º C.

**2.**Esmague os dentes de alho com metade do sal e o colorau num almofariz, até obter uma pasta.

**3.**Junte metade do vinho, o sumo de laranja e metade do azeite e misture muito bem.

**4.**Num tabuleiro de forno, barre o lombo de porco com a pasta preparada.

**5.**Corte as cebolas em gomos, as batatas-doces em cubos.

**6.**Tempere com 1 colher de chá de sal, regue com o restante azeite e salpique com o tomilho seco.

**7.**Misture e disponha à volta da carne, com as folhas de louro.

**8.**Leve ao forno cerca de hora e meia. A meio, vire a carne e regue-a com o Vinho.

**Creme de iogurte com maçã caramelizada**

**Ingredientes**

**300g** maçãs Golden

**1c. de sopa** açúcar

**3** iogurtes naturais

**100g** Frutos secos

**Preparação**

**1.**Pré-aqueça o forno a 200º C.

**2.**Descasque as maçãs, corte-as em fatias finas e disponha-as num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Salpique-as com o açúcar.

**3.**Leve ao forno até a maçã apresentar uma cor dourada. Retire do forno e deixe arrefecer por completo.

**4.**Disponha os iogurtes e as fatias de maçã (reserve algumas), alternadamente, por quatro taças.

**5.**Finalize com os frutos secos e as fatias de maçã reservadas. Leve ao frigorífico a refrescar.

**Sumo de limão laranja com hortelã**

**Ingredientes**

**3** laranja grande

**2** limões

**5** folhas de hortelã

1L de água fresca

**Preparação:**

**1.**Esprema o sumo da laranja e dos limões e coloque num jarro

**2.**Num almofariz, triture bem as folhas de hortelã. Adicione ao sumo e mexa muito bem.

**3.**Por fim, adicione a água fresca.

A ementa foi elaborada pelos alunos do clube eco escolas e foi o resultado de uma tentativa de juntar o conceito de alimentação saudável e sustentável com o conceito tradicional.

Como somos uma escola localizada no interior do Alentejo, baseamo-nos na gastronomia local, assim como nos produtos tradicionais como o porco, a batata doce e o tomate, para a confeção da generalidade dos pratos.

A entrada é um tradicional gaspacho alentejano, uma “sopa fria”; o prato principal, lombo de porco assado com batata doce, produtos típicos da terra, os quais embora não sejam a escolha mais saudável, dado que poderíamos ter optado por carne branca, contudo foi opção apresentada pelos alunos; acompanhar uma salada mista;

a bebida, um sumo de laranja e limão, frutos da zona e oriundos das nossas árvores; para sobremesa, evadimo-nos da tradicional e optamos por uma sobremesa de maçã com iogurte natural, mais saudável que as típicas da região.

O valor total da ementa ficou em 5,4263 euros, o que dá um custo por pessoa de 1,3566 euros.

O valor calórico por pessoa é de 759,89 Kcal.