

Eco Ementa

Menu para 4 pessoas



Entrada:

Creme de Cenoura

Ingredientes: Cenoura ralada. 9 colheres de cenoura. Courgette 455g.
Dente de Alho 5g. Cebola 30g Batata 300g. Azeite 20 g Água q.b. Sal q.b.
Salsa q.b.

Modo de preparação:

Num tacho fundo, coloque uma cebola picadinha, um dente de alho, duas colheres de sopa de azeite. Junte uma courgette média, três cenouras grandes, duas batatas médias, tudo descascado e cortado aos cubos. Adicione a água previamente fervida e tempere de sal.

Deixe cozer, até as batatas se apresentarem tenras. Nessa altura, reduza a sopa a puré (pode usar o robô de cozinha).

Opcionalmente, pode acrescentar, no final, um pezinho de salsa.

Creme de Cenoura: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

3 Cenouras	75 kcal
1 Courgette	152 kcal
1 Dente de Alho	4 kcal
1 Cebola	46 kcal
2 Batatas	280 kcal
Azeite	240 kcal
Água	0 kcal
Salsa	4 kcal

Prato Principal:

Arroz branco com peito de frango grelhado, acompanhado com salada de tomate, alface, cebola e pepino; Bebida: Sumo de laranja natural; Pão integral.

Ingredientes:

Arroz Branco: 1 xícara (chá) de arroz; 2 xícaras (chá) de água; 1 cebola; 1 dente de alho; 1 colher (sopa) de azeite; ½ colher (chá) de sal.

Ingredientes:

Peito de Frango Grelhado: 4 Peitos de Frango; sal q.b. azeite q.b.

Ingredientes:

Salada de acompanhamento: 1 Alface; 1 tomate; 1 Pepino; 1 Cebola

Modo de preparação:

Arroz Branco: Descasque e pique fino a cebola. Numa chaleira, leve um pouco mais de 1/2 xícaras (chá) de água ao fogo baixo, até ferver. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola e o alho. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por cerca de 1 minuto – isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido. Meça 2 xícaras (chá) da água fervente e regue o arroz. Tempere com o sal, misture bem e aumente o fogo para médio, não mexa mais. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água – para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de

servir para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os grãos com um garfo, transfira para uma tigela e sirva quente. **Sem desperdício:** Pode congelar as sobras. Depois, use o micro-ondas para descongelar. Interrompa a cada minuto para soltar os grãos com um garfo até descongelar completamente.

Modo de Preparação:

Peito de frango grelhado: Aqueça bem uma chapa ou uma frigideira para grelhados. Junte um pouco de azeite, deixe aquecer bem e introduza os peitos de frango. Aloure sobre lume forte de ambos os lados. Reduza o calor, tempere com sal e deixe cozinhar a carne sobre lume moderado a brando até estar tenra.

Modo de Preparação:

Salada: Lave muito bem a alface, o pepino e o tomate. Separe as folhas de alface e corte a gosto. Corte em pequenos quadrados o tomate. Corte em rodelas finas o pepino. Descasque a cebola. Lave a cebola e corte a gosto. Junte tudo numa taça e coloque um fio de azeite, sal q.b.

Arroz Branco: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 xícara (chá) de arroz	204 kcal
2 xícaras (chá) de água	0 kcal
1 cebola	46 kcal
1 dente de alho	4 kcal
1 colher (sopa) de azeite	240 kcal
½ colher (chá) de sal	0 kcal

Peito frango grelhado: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

4 Peitos de Frango (480g)	936 kcal
Azeite	240 kcal
Salsa	4 kcal

Salada: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 alface	10 kcal
1 Tomate	18 kcal
1 Pepino	12 kcal
1 Cebola	46 kcal

Bebida: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 copo de sumo de laranja natural	180 kcal
-----------------------------------	----------

Pão Integral Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

4 pães integrais	280 kcal
------------------	----------

Sobremesa:

Gelatina de Morango

Ingredientes: 250 g de morangos

- 2 folha de gelatina
- 4 chécaras de água quente
- 5 chécaras de água fria

Modo de Preparação: Coloque água numa tigela e adicione uma a uma a folha de gelatina; Se achar que tem muita água, retire o excesso antes de colocar a tigela a aquecer em banho maria; Retire-as da água apenas quando tiverem moles; Nunca deixe ferver as folhas de gelatina.

Corte as folhas de gelatina em pedaços e coloque-as de molho numa tigela com água fria. Lave os morangos, tire-lhes os pés e triture-os com a varinha mágica até obter um puré. Escorra a gelatina, coloque-a num recipiente e leve-a a derreter em banho maria. Misture bem a gelatina e o puré de morangos e o resto da água. Verta o preparado em 4 pequenas formas ou couvettes de gelo. Ponha no frigorífico até solidificar, o que poderá demorar 3 a 4 horas.

Gelatina de Morango: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

250 g de morangos	80 kcal
2 folha de gelatina	10 kcal
4 chéscaras de água quente	0 kcal
5 chéscaras de água fria	0 kcal

Cálculo do Valor Energético e Monetário

Prato	Valor eneg por pessoa	Valor para 4 pessoas	Custo 1 pessoa	Custo para 4 pessoas
Entrada	199 kcal	797 kcal	0,45€	1,80 €
Prato principal	146 kcal	584 kcal	1,24€	4,97€
Sobremesa	22,5 kcal	90 kcal	0,40€	1,60€
Bebida	180 kcal	720 kcal	0,05 €	1,20 €
Pão Integral:	70 kcal	280 kcal	0,60 €	2,40€
Sobremesa	22,5 kcal	90 kcal	0,75€	3,00€
Total	640 kcal	2561 Kcal	3,49 €	14,97€

Anexos:

Link do Vídeo de 3 minutos da elaboração da aluna e colaboração da Família:

<https://photos.google.com/share/AF1QipOTL4yv2zqxW9yyFviuT8iFYRg4zTtwpYkBGbmhTgRXjdy1NjqKO6AWVnPdlpbbSA/photo/AF1QipN3DbZddADnDdmPEANGUEW5K05Hb4lu6D3iOJb-?key=WTd2ckhOMXBILUxqWHFJT242WIFMOHU1X25ZNGFB>

Anexos de fotos dos colegas que participaram no Projeto:







Trabalho realizado pela Turma F do 5 ano

Boas ementas!!!!

Todos os trabalhos envolveram a
Família!

