|  |
| --- |
| **- Eco-escolas** |
| **ECO-ementa \_ 6º ano de escolaridade** |

|  |  |
| --- | --- |
| **6º ano**  | **Data:** 14 /02/2020 |
| **Alunos: turma 6.1 e 6.2** | **Professora:** Olinda Messias |
| *∞∞**EMENTA para 4 pessoas ∞∞***Entradas:**Pão com manteiga, alho e orégãos**Prato pricipal:**Cubos de peru em cama de esparguete com cobertura de creme de couve -flor**Sobremesa:**Leite creme **Bebida**Limonada  ***BOM APETITE!*** ∞∞∞ |
| Ingredientes / Quantidade | Preparação |
| * pão integral (do dia anterior) - 4
* manteiga – 50 g
* alho – 4 dentes
* orégãos – q.b
* tomilho – q.b
* sal – q.b
* peito de peru – 400g
* esparguete integral – 200g
* couve flor - 1/2
* cebola - 1
* leite – 1/2 l
* gemas – 3 ou 1 colher de açafrão
* mel – 3 colheres de sopa
* farinha de trigo - 3 colheres de sopa
* limão - casca
* paus de canela - 2
* água – 1 l
* limões - 2
 | Resultado de imagem para colher de pau* Cortar o pão em fatias, pincelar as fatias com manteiga e alho e levar ao forno;
* Cortar, lavar e cozer a couve-flor com uma pitada de sal;
* Cozer a massa com água, sal; e um fio de azeite;
* Temperar os cubinhos de peru com sal, tomilho e orégãos;
* Saltear com azeite, na wok, os cubinhos de peru temperados e retirá-los para um prato. De seguida, colocar cebola na wok e quando esta estiver cozida juntar a couve flor e passar a varinha.
* Num tacho colocar os ingredientes do leite creme (leite, mel, gemas de ovo ou açafrão, farinha, casca de limão e paus de canela), mexer com as varas até a farinha se dissolver e colocar em lume brando até engrossar, sem parar de mexer.
* Fazer uma limonada e aromatizar com hortelã, por exemplo.
 |