

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FAFE – ECO-EMENTA

Menu

- Sopa: Creme de Cenoura e Laranja com *croutons*
- Prato Principal: Assado Misto de Frango e de Legumes, esmagada de grão-de-bico com Salada Verde
- Sobremesa: Pera Assada com Mel e Limão e iogurte grego
- Bebida: Água aromatizada com Citrinos, Canela e Hortelã-menta

Creme de Cenoura e Laranja

Ingredientes (4 pessoas)

Cenouras médias	200 g
Laranja (a raspa e o sumo)	1 / 50g
Cebola média	50 g
Dentes de alho	2 / 20g
Curgete	100 g
Nabo	100 g
talo de alho francês	100g
Azeite	9g
Sal	4g
Pimenta	2g
Pão do dia anterior	50 g
Orégãos	2g

Preparação

Leva ao lume um tacho com o azeite (8g), a cebola partida em rodelas finas e o dente de alho laminado. Deixe cozinhar até a cebola ficar translúcida e junte o alho-francês e a cenoura e o nabo partidos às rodelas finas (sem descascar). Deixe amaciar e junte a curgete partida em pedaços (sem descascar). Junte a raspa da laranja e quase todo o sumo (reserve algum para juntar no final se achar necessário).

Deixe ferver um pouco, junte água até cobrir bem os legumes, tempere de sal e pimenta e deixe cozinhar cerca de 30 minutos ou até os legumes estarem bem macios. Num processador de cozinha ou com a varinha mágica, rale tudo muito bem e acrescente um pouco de água a ferver, caso ache demasiado espesso. Prove e retifique os temperos, juntando o resto de sumo de laranja, se achar necessário.

Para preparar os *croutons*, corte os pães aos quadradinhos. Misture com 1 colher de chá de azeite (1g), 1 dente de alho com pele esmagado e os orégãos. Coloque num tabuleiro e leve ao forno até ficarem lourinhos. Retire do forno e deixe arrefecer.

Na altura de servir, coloque por cima do creme uma colher de sopa de *croutons*.

Quantidade	Ingrediente	Energia Kcal	Lípidos g	Hid. Carbono g	Proteínas g	Preço
200g	Cenoura	46	0	6,6	1,4	0,40 €
50g	Cebola	9	0,1	0,9	0,5	0,20 €
20g	Alho	14	0,1	0,3	0,8	0,50 €
100g	Courgette	19	0,3	1,9	1,6	0,50 €
100g	Nabo (raiz)	19	0,4	2,2	0,4	0,40 €
100g	Alho francês	26	0,3	2,2	1,8	0,50 €
9g	Azeite	81	8,9	0	0,1	0,20 €
2g	Orégão seco	6,9	0,0	1,0	0,2	0,05 €
2g	Pimenta moída	5,46	0,0	0,8	0,2	0,10 €
50g	Sumo de laranja	21	0,0	4,3	0,2	0,40 €
4g	Sal	0	0	0	0	0,10 €
50g	Pão de trigo	145	1,1	1,1	4,2	0,20 €
	TOTAL	392,36	11,26	21,2	11,3	3,55 €
	/pessoa	98,1	2,8	5,3	2,8	0,89 €

Assado de frango e de Legumes com esmagada de Grão-de-bico e Salada Verde

Ingredientes (4 pessoas)

480 g de frango
 100 g alho francês
 100 g cebola
 250 g de batatas novas e batatas doces para assar
 250 g de abóbora
 100 g curgete
 100 g beringela
 100 g de pimento vermelho
 400 g de grão-de-bico cozido
 1 limão / 50g
 1 folha de louro
 3 dentes de alho / 20g
 17g de azeite (2g para o frango e 15g vegetais)
 250 mL caldo de frango caseiro
 8 g Sal (3g para o frango e 5g para os vegetais)
 2 g Pimenta
 5g Pimentão doce / colorau
 400 g Alface
 100 g Pepino
 100g de espinafres
 20g Vinagre

Preparação:

Prepare primeiro o assado de frango. Corte o frango em pedaços e guarde o pescoço, os miúdos e os pedaços que não vão ser assados. Faça com eles, uma cenoura, uma cebola e um alho francês, um caldo, para utilizar posteriormente. Não desperdice os legumes do caldo. Pode colocá-los no creme de cenoura.

Pré-aqueça o forno a 200º C.

Esfregue os pedaços de frango com meio limão e tempere com sal, pimenta, o dente de alho e o sumo do restante limão e disponha num tabuleiro. Espalhe as folhas de louro no tabuleiro. Regue com 2g de azeite e junte metade do caldo no tabuleiro. Coloque no forno pré-aquecido durante cerca de 1h. Vá juntando o restante caldo, se for necessário. Entretanto, prepare o assado de legumes. Fatie o alho-francês. Lave muito bem a batata doce escovando a casca e depois corte-a em cubos. Faça o mesmo com a abóbora (conserva a casca, fica macia depois de assada). Corte as batatas novas (sem descascar), a courgette, a beringela (ambas sem descascar, também), o pimento e a cebola. Esmague os dentes de alho com um esmagador. Disponha todos os vegetais num tabuleiro grande, de preferência numa única camada. Regue com o restante azeite e tempere com sal, pimenta, pimentão doce, os alhos esmagados. Mexa bem para que todos os pedacinhos de legumes estejam envolvidos pelos temperos. Coloque as folhas de louro. Leve ao forno, onde está a assar o frango, durante cerca de 30 minutos ou até que os vegetais estejam cozinhados e lourinhos, interrompendo uma vez a meio do processo para mexer os vegetais na travessa. Os assados devem estar prontos ao mesmo tempo.

Prepare a esmagada de grão-de-bico. Regue com uma colher de sopa de azeite, tempere com sal e pimenta e esmague o grão-de-bico grosseiramente.

Prepare a salada. Lave a alface, os espinafres e corte às rodela finas o pepino sem descascar. Coloque numa saladeira e tempere com sal, azeite e vinagre. Reserve a água de lavar os vegetais para regar vasos.

Quantidade	Ingrediente	Energia Kcal	Lípidos g	Hid. Carbono g	Proteínas g	Preço
480g	Frango	902,4	26,3	0	51,6	2,99 €
100g	Alho francês	26	0,3	2,2	1,8	0,50 €
50g	Limão	15	0,2	1,0	0,3	0,30 €
100g	Courgette	19	0,3	1,9	1,6	0,20 €
400g	Grão-de-bico co	520	8,4	1,6	33,6	1,00 €
250g	Abóbora crua	27,5	0,5	3,5	0,8	0,30 €
200g	Beringela	42	0,4	4,4	2,2	0,50 €
100g	Cebola	20	0,2	2,2	0,9	0,40 €
100g	Pimento	27	0,6	2,5	1,6	0,40 €
20g	Alho	14,4	0,1	0,3	0,8	0,50 €
17g	Azeite	153	8,5	0	0,0	0,25 €
100g	Batata assada co	90	0	1,2	2,5	0,15 €
150g	Batata doce	185	0	2,9	1,5	0,40 €
250mL	Caldo de frango	12,5	0,8	0	0,8	
8g	Sal	0	0	0	0	0,10 €
2g	Pimenta moída	5,46	0,0	0,8	0,2	0,10 €
400g	Alface	60	0,8	3,2	7,2	0,80 €
100g	Espinafres	27	0,9	0,7	2,6	1,00 €
100g	Pepino	19	0,6	1,6	1,4	0,50 €
10g	Vinagre	2,2	0	0,1	0,1	0,10 €
5g	Colorau	17,9	0,7	1,7	0,7	0,20 €
	TOTAL	2185,36	49,5	31,62	112,0	10,69 €
	/pessoa	546,3	12,4	7,9	28,0	2,67 €

Pera Assada com Mel, Limão e iogurte grego

Ingredientes (4 pessoas)

400g peras
20g de mel
Sumo de um limão /50g
Casca de uma laranja
Canela (1 rama)
100g de iogurte grego

Modo de fazer:

1. Coloque o mel, o sumo de limão, a casca da laranja, o pau de canela num tabuleiro que possa ir ao forno.
2. Corte as peras ao meio mantendo o cabo, passe-a pela mistura garantindo que todas as faces tenham contato com o molho.
3. Leve para o forno a 180°C por 20 a 25 minutos virando de vez em quando com cuidado para não machucar a fruta.
4. Emprate a pera com uma colher de iogurte grego.

Quantidade	Ingrediente	Energia Kcal	Lípidos g	Hid. Carbono g	Proteínas g	Preço
50g	Limão	15	0,2	1,0	0,3	0,30 €
100g	Iogurte	92	2,1	13,1	4,7	0,70 €
400g	Pera (5 variedades)	188	1,6	37,6	1,2	1,00 €
20g	Mel	63	0	15,6	0,1	0,75 €
	TOTAL	358	3,85	67,3	6,25	2,75 €
	/pessoa	89,5	1,0	16,8	1,6	0,69 €

Água aromatizada com Citrinos, Canela e Hortelã-menta

Ingredientes (4 pessoas)

1 L de água
1 limão
1 laranja
1 tangerina
1 pau de canela
Hortelã-menta q.b.

Modo de fazer:

Corte os citrinos às rodelas e coloque num jarro. Junte o pau de canela e a hortelã a gosto. Acrescente a água.

Valor energético e nutricional da Refeição para 4 pessoas

Valor Nutricional da Refeição por	Energia Kcal	Lípidos	Hid. Carbono	Proteínas	Preço
Creme de Cenoura e Laranja	392,36	11,26	21,2	11,3	3,55 €
Assado de frango e de Legumes cozidos	2185,36	49,47	31,62	112,02	10,69 €
Pera assada com Mel, Limão e iogurte	358	3,85	67,3	6,25	2,75 €
TOTAL	2936	65	120	130	16,99 €

Valor energético e nutricional da Refeição por pessoa

Valor Nutricional da Refeição por	Energia Kcal	Lípidos	Hid. Carbono	Proteínas	Preço
Creme de Cenoura e Laranja	98,09	2,815	5,3	2,8325	0,89 €
Assado de frango e de Legumes cozidos	546,3	12,4	7,9	28,0	2,67 €
Pera assada com Mel, Limão e iogurte	89,5	1,0	16,8	1,6	0,69 €
TOTAL	734	16	30	32	4,25 €