EMENTA Vegetariana

# Sopa

CREME DE COGUMELOS

(Receita para 4 pessoas)

Ingredientes:

- 50g de cebola (1/2 cebola);

- 1 dente de alho;

-175 g de batata (2 batatas pequenas) ou de couve flor;

- 100 g de cenoura (1 cenoura grande) ou abóbora;

-200 g de cogumelos brancos (10 cogumelos frescos);

- ½ colher de sopa de azeite;

- ½ colher de sal grosso;

- água q.b..

Preparação

1. Corte as batatas, a cebola, o alho em cubos, coloque-os numa panela com água e leve ao lume.

2. A meio da cozedura, junte os cogumelos lavados e cortados ao meio. Tenha o cuidado de reservar alguns para decoração.

3. Depois dos legumes cozidos, triture com a ajuda da varinha mágica de forma a obter um creme homogéneo.

4. Tempere com o sal, regue com um fio de azeite e sirva.

 Valor nutritivo

|  |  | Por dose |
| --- | --- | --- |
| Energia |  | 95 Kcal |
| Gordura |  | 3 g |
| Hidratos de carbono |  | 16,2 g |
| Fibra |  | 6 g |
| Proteínas |  | 4,8 g |

Valor económico

Por agregado de 4 pessoas: Cerca de 2,75 €, se se utilizar cogumelos frescos; 1,55 €, caso se utilizem cogumelos enlatados.

Preço por pessoa/ aluno em cantina escolar: aproximadamente 0,50€, utilizando cogumelos frescos; com cogumelos enlatados, rondará os 0,29€.

# Prato principal

LEGUMES À BRÁS NO FORNO

(Receita para 4 pessoas)

Ingredientes:

- 60 g de azeite;

- 1 folha de louro;

- 175 g de cebola;

- 125 g de alho-francês (parte branca);

- 100 g de cenouras ;

- 60g couve- roxa ;

- 200 g de courgette ;

- 60g couve- verde ;

- 1 dente e meio de alho;

- 250 g de batata em palitos ou aos cubos no forno;

 - 65 g de azeitonas;

- 8 g salsa picada;

- sal q.b.;

- açafrão q.b..

Elemento de ligação para substituir o ovo:

-40 g (aproximadamente) de farinha de grão-de-bico;

-1/4 de chávena de água (aproximadamente 60 ml);

-pimenta q.b;

- uma pitada de sal grosso.

Preparação:

Descasque as batatas e corte em pequenos cubos ou em palitos, coloque num tabuleiro previamente untado generosamente com azeite, leve ao forno a 250 0C durante 30 min, até ficarem douradinhas.

Coloque num pequeno recipiente a salsa e pique. Retire e reserve.

Introduza numa frigideira larga o alho partido ou esmagado com o azeite. Adicione a cebola e o alho francês cortado às rodelas, deixando refogar durante 5 min.

Adicione a cenoura e a curgete, previamente cortadas em juliana. Retire para um recipiente, adicione a batata em palitos ou aos cubos (já assada) e envolva com a ajuda da espátula.

Coloque na batedeira / copo os elementos de ligação para substituição do ovo, misturando a farinha de grão, o sal e a pimenta e bata com a varinha mágica durante sensivelmente 10 seg.

Coloque a mistura de legumes com a batata em palitos ou aos cubos na frigideira com o azeite e o alho triturado, levando tudo ao lume.

Depois de quente, adicione o elemento de ligação e misture muito bem.

Adicione a salsa reservada e retifique o sal. Disponha, de seguida, as azeitonas por cima do preparado.

Valor nutritivo:

Valor económico:

LEGUMES À BRÁS NO FORNO

Valor nutritivo:

|  |  | Por dose/pessoa |
| --- | --- | --- |
| Energia |  | 324 Kcal |
| Gordura |  | 18,7 g |
| Hidratos de carbono |  | 35,8 g |
| Fibra |  | 8,7 g |
| Proteínas |  | 6,4g |

Valor económico:

Por agregado de 4 pessoas: cerca de 8,50€; por pessoa, 2,13 €.

Preço por aluno em cantina escolar: aproximadamente 1,75€.

# Salada mista

720g de hortícolas crus para 4 pessoas:

- 80 g de cebola;

- 240 g de tomate;

- 200 g de alface;

- 80 g de milho;

- 120 g de cenoura.

Tempero:

- azeite q.b.

- vinagre q.b.

- orégãos q.b..

Valor nutritivo

|  |  | Por dose/pessoa |
| --- | --- | --- |
| Energia |  | 50,1 Kcal |
| Gordura |  | 0,62 g |
| Hidratos de carbono |  | 20,21 g |
| Fibra |  | 3,71 g |
| Proteínas |  | 2,5 g |

Valor económico:

Por agregado de 4 pessoas: em média, 1,90€; por pessoa: 0,48€.

Preço por aluno em cantina escolar: 0,35€.

# Sobremesa

Fruta local da época

– maçã;

- laranja;

- tangerina.

130 - 160g de fruta da época

Valor nutritivo:

|  |  | Por dose |
| --- | --- | --- |
| Energia |  | \*Entre 80-95 Kcal |
| Gordura |  | \*Entre 0,15- 0,3 g |
| Hidratos de carbono |  | \*22 g |
| Fibra |  | \*Entre 2,7- 3,6 g |
| Proteínas |  | \*Entre 0,6- 1,5 g |

\*De acordo com o tipo de fruta considerada (maçã, laranja, tangerina).

Valor económico:

Por agregado de 4 pessoas: 0,80€; por pessoa: 0,20€.

Por aluno (em cantina escolar):0,15€.

#

# Pão

Pão de mistura

 Valor nutritivo:

|  |  | Por dose (50 g) |
| --- | --- | --- |
| Energia |  | 126 Kcal |
| Gordura |  | 1,8 g |
| Hidratos de carbono |  | 23,2 g |
| Fibra |  | 3,2 g |
| Proteínas |  | 5 g |

Valor económico:

Por agregado de 4 pessoas: 0,68€; por pessoa: 0,17€.

Por unidade/ por aluno em cantina escolar: 0,12€.

# Bebida

Água (da torneira, tratada pelos SMAS Viseu, colocada em jarro).

Sem custos, sem valor energético.