



COLÉGIO INTEGRADO  
MONTE MAIOR

## **Ementa Saudável e Sustentável**



**Alimentação Saudável e Sustentável**

---

## SOPA QUENTE OU FRIA DE ALHO FRANCÊS E PEPINO

---

### INGREDIENTES

- 1 alho francês grande (só a parte branca)
- 1 pepino grande
- 3 batatas pequenas ou 1 grande
- 1 cebola média
- 2 alhos
- 1 colher de sopa de azeite
- 1,2 L de água quente
- sal q.b.
- rodela de pepino e queijo ralado q.b. (opcional)



### PREPARAÇÃO:

1. Cortar o alho francês às rodelas e lavar. Colocar o azeite numa panela, juntar o alho francês, as cebolas às tiras e os alhos picados. Deixar refogar durante 10min. em lume brando, sem deixar queimar.
2. Enquanto se faz o refogado, arranja-se o pepino, lava-se bem lavado e reserva-se umas fatias finas com casca para adicionar caso pretenda na final, o restante tira-se a casca, o interior corta-se aos cubinhos. Faz-se o mesmo às batatas, tira-se a casca e cortam-se aos cubinhos.
3. Após os 10 min de refogado acrescenta-se, o pepino e as batatas aos cubos, e tempera-se com sal. Deixamos refogar por mais 5 min.
4. Acrescenta-se a água quente e tapa-se a panela, deixando cozinhar em lume brando até os legumes estarem macios e prontos para triturar. Antes de triturar retifica-se o tempero com sal.
5. Por fim, se desejar pode degustar-se quente e é só servir, se quiser frio deve colocar-se no frigorífico. Pode servir-se com queijo ralado e umas rodela de pepino, mas é opcional.

---

## PEITO DE FRANGO COM CUSCUZ MARROQUINO E SALADA

---

### CUSCUZ MARROQUINO

#### INGREDIENTES

- 250 g de cuscuz marroquino (semolina)
- 2 copos de água a ferver
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 6 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 100 g de amêndoas laminadas e torradas
- 4 colheres (sopa) de uvas-passas
- 4 colheres (sopa) de damascos picados
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada



#### PREPARAÇÃO:

1. Numa frigideira com azeite, frite a cebola, o alho, acrescente as amêndoas e salteie.
2. Em seguida adicione as uvas passas e o damasco.
3. Num pirex, dissolva o caldo de legumes em água a ferver e adicione uma colher de manteiga, coloque todo o cuscuz na água até cobrir.
4. Deixe descansar por 5 minutos para que o cuscuz absorva toda a água.
5. Junte a mistura de amêndoas ao cuscuz e misture bem, acertando o tempero com sal e colocando pimenta a gosto.
6. Salpique com salsinha picada.

### FRANGO LAMINADO

#### INGREDIENTES

- 2 peitos de frango
- 2 colheres (sopa) de sal
- 2 colheres (chá) de açúcar mascavado
- 1 dente de alho amassado
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de azeite

#### MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, misture os temperos (menos o azeite) e esfregue nos peitos de frango. Cubra-os com água e junte a folha de louro. Tampe e deixe descansar por cerca de 20 minutos no frigorífico, enquanto prepara o acompanhamento.
2. Retire o frango da salmoura, lave em água corrente e seque-os bem com um pano limpo.
3. Aqueça uma frigideira grande em lume médio. Regue com o azeite e coloque os peitos de frango com o lado mais enrugado para cima, assim o frango não sai da frigideira com um aspeto achatado. Deixe alourar por cerca de 1 minuto - esse processo vai selar a carne e manter o peito suculento.

4. Baixe o lume e deixe cozinhar por 5 minutos de cada lado - o lume tem que estar baixo, para que peitos de frango não queimem por fora e fiquem crus por dentro. Antes de virar, tempere com pimenta-do-reino moída, na hora, a gosto.
5. Desligue o lume e transfira os peitos de frango para uma tábua. Corte cada um em fatias grossas, na diagonal, e sirva a seguir.

---

## CHEESECAKE DE FRUTOS VERMELHOS

---

### INGREDIENTES DA BASE

- 1+1/2 canecas de amêndoas (+/- 300g)
- 2+1/2 canecas de Tâmaras sem caroço

### INGREDIENTES DA CAMADA DO MEIO

- 2 bananas muito maduras
- 2 canecas de cajus (+/- 400g)
- Um pouco de mel (opcional)
- 1/3 caneca de sumo de maçã (100ml)
- 1 colher de chá de canela

### INGREDIENTES DA CAMADA DE CIMA

- 1 banana
- 1 caneca de mirtilos frescos (200g)
- 1 caneca de morangos (220ml)
- 4 tâmaras
- Um pouco de mel (opcional)
- 1 colher de chá de canela



### PREPARAÇÃO:

1. Colocar as 3 bananas às rodelas no congelador, juntamente com os mirtilos, durante 3 horas.
2. Colocar os cajus de molho, numa caneca com água igualmente 3 horas.

#### Base:

3. Colocar as amêndoas no processador durante 2 ou 3 minutos.
4. Adicionar as tâmaras e bater de novo.
5. Colocar numa forma de bolos, pressionando contra o fundo.
6. Levar ao congelador enquanto se prepara o resto da sobremesa.

#### Camada do Meio:

7. Colocar os ingredientes todos da segunda camada no processador e bater.
8. Adicionar  $\frac{3}{4}$  do creme obtido na forma que se encontra no congelador.
9. Deixe o último quarto da mistura no processador para utilizar na última camada.

#### Camada Superior:

10. Aguardar 20 minutos para que a camada do meio ganhe consistência no congelador, e só depois faça a camada superior.
11. Adicionar os restantes ingredientes ao preparado que ficou no processador, bater, e deitar sobre a camada do meio.
12. Colocar novamente no congelador por 2 a 3 horas.

---

## SODA DE MELANCIA

---



### INGREDIENTES

- 2 chávenas de melancia cortada em cubos
- Gelo (bastante)
- 1 garrafinha de água com gás (gelada)

### PREPARAÇÃO

1. Bata a melancia no liquidificador e coe.
2. Divida o sumo da melancia pelos copos.
3. Encha os copos com gelo e complete com a água com gás.

# Grelha Nutricional e Calórica