

## ECO-EMENTA

### Refeição:

Entrada: sopa de courgette e de abóbora

Prato principal: salmão grelhado com batatinha no forno e esparregado

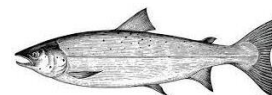
Sobremesa: salada de fruta (maçã, pêra, laranja, banana, morango)

### Preparação:

Cortar a courgette em pequenos pedaços e adicionar em água a ferver, após acrescentar sal (não adicionar batata).



Adicionar sal na posta de salmão (200 gramas) e colocá-la no grelhador. Lavar bem as batatinhas e colocá-las no forno.



Depois de lavar os espinafres, colocá-los num tacho ao lume e aquecê-los, a seguir são cortados finamente e são aquecidos noutra tacho, com azeite, sal e pimenta.

Cortar um quarto de maçã, um quarto de pêra, um quarto de banana e adicionar numa pequena taça, com um morango e um oitavo de laranja.

