

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

## 16 DE OUTUBRO



Sugestão de ementas de Dieta Mediterrânea para o Dia Mundial da Alimentação, no âmbito do Projeto *“Eat Mediterranean: A Program for Eliminating Dietary Inequality in Schools”*

---

### EMENTA

#### OPÇÃO 1

Sopa de Feijão com Espinafres<sup>a</sup>

Esparguete com Frango em Molho de Tomate e Salada de Alface e Cenoura<sup>b</sup>

Maçã Assada no Forno com Canela<sup>b</sup>

#### OPÇÃO 2

Caldo Verde Especial<sup>b</sup>

Postas de Garoupa com Azeite de Coentros, Grão e Brócolos<sup>b</sup>

Pêra

## RECEITAS

---

### Sopa de Feijão com Espinafres

#### Ingredientes

500g de feijão manteiga	5 colheres de chá de azeite
1 litro de água	sal q.b.
300g de espinafres limpos	

#### Preparação

Triture o feijão juntamente com metade da água. Junte o resto da água e leve ao lume, deixando ferver. Verifique sal e junte os espinafres e deixe cozer durante 3 minutos. Desligue o lume e tempere com azeite.

Pode substituir os espinafres por couve branca ou couve lombarda.

### Esparguete com Frango em Molho de Tomate e Salada

#### Ingredientes

300g de brócolos	5 (600g) tomates
q.b. de água	1 dl de vinho branco
1 c. de sobremesa (6 g) de sal	q.b. de pimenta de moinho
200g de esparguete	q.b. de manjeriço fresco
1 (150g) de cebola	350g de frango cozido e desfiado
4 dentes de alho	50g de azeitonas pretas
1 talo (30g) de aipo	alface
3 c. de sopa de azeite	cenouras
1 folha de louro	

### Preparação

Descasque a cebola e pique-a finamente. Esborrache os dentes de alho e pique-os. Lave o talo de aipo, tire-lhe os fios e corte em fatias finas. Deite o azeite num tacho, leve ao lume e adicione os dentes de alho, depois a cebola picada, o aipo e a folha de louro. Deixe cozinhar sobre lume moderado, mexendo de vez em quando. Limpe o tomate de pele e sementes, pique-o em pedaços e junte ao cozinhado. Deixe o tomate cozinhar até estar macio e regue com o vinho branco. Tempere com sal e pimenta e deixe ferver um pouco até apurar. Adicione 4 a 5 folhas de manjeriço fresco, retire do lume e triture com a varinha mágica. Adicione o frango desfiado e leve de novo ao lume até levantar fervura.

Coza o esparguete até estar al-dente. Escora o esparguete e sirva-o com o frango em molho de tomate, enfeitado com as azeitonas pretas e folhas frescas de manjeriço.

Acompanhe com salada de alface e cenoura ralada.

### Maçã Assada no Forno com Canela

#### Ingredientes

Maçã

Canela

Água q.b

#### Preparação

Ligue o forno para os 180 ° C.

Lave muito bem as maçãs e retire-lhes o caroço com um descaroçador. Coloque as maçãs num tabuleiro à medida e no lugar do caroço introduza uma colher de chá de canela. No fundo do tabuleiro coloque água q.b. para não queimar o fundo da maçã.

Leve ao forno durante cerca de 25 minutos ou até as maçãs estarem macias.

### Caldo Verde Especial

#### Ingredientes

1 (150 g) cebola

1 (150 g) alho-francês

4 dentes de alho

3 c. de sopa de azeite extra virgem

1 (200 g) batata

1 (100 g) cenoura

1 (280 g) courgette

1 c. de sopa de sal

1,2 dl de água

200g de caldo verde

## Orientações

Descasque e corte a cebola em pedaços e leve-a ao lume numa panela com o alho-francês em rodelas, os dentes de alho esborrachados e sem pele, e 2 colheres de sopa de azeite. Junte a batata descascada e cortada em cubos, a cenoura pelada e cortada em pedaços e a courgette em meias luas finas. Salpique com o sal, mexa e deixe cozinhar, tapado e sobre lume brando, durante cerca de 40 minutos.

Adicione a água a ferver e triture a sopa com a varinha mágica. Deixe retomar fervura e introduza o caldo verde previamente escaldado. Deixe ferver destapado durante mais 10 minutos.

Retire do lume e regue com o restante azeite.

## Postas de Garoupa com Azeite de Coentros, Grão e Brócolos

### Ingredientes

4 postas (+/- 150g cada) de garoupa	0,8 dl de azeite
2 c. de chá de sal	q.b. de coentros frescos
q.b. de pimenta	600g de grão de bico
1 cebola grande	600g de brócolos
6 dentes de alho	

### Orientações

Regule o forno para os 180°C. Tempere as postas de garoupa com 1 c. de chá de sal e pimenta.

Descasque a cebola, corte-a em rodelas muito finas e espalhe-as sobre um pírex. Por cima coloque as postas de garoupa. Junte os dentes de alho esborrachados e regue com um pouco de azeite. Leve ao forno durante cerca de 15 a 20 minutos, ou até o peixe estar cozinhado.

Deite uma boa porção de coentros no copo da varinha mágica e junte-lhe o restante azeite.

Coloque o peixe e a cebola na travessa de serviço. Junte o líquido que ficou no tabuleiro à mistura de azeite e coentros e triture rapidamente com a varinha mágica. Deite sobre o peixe.

Coza as batatas e o feijão-verde em água a ferver temperada com 1 c. de chá de sal.

Sirva as postas de garoupa acompanhadas de grão e brócolos, cozidos. Regue tudo com o azeite de coentros.

Pode substituir a garoupa por pescada ou abrotea.

**Nota:**

Capitações - as receitas estão quantificadas para 4 pessoas à excepção da Sopa de Feijão e Espinafres (5 pessoas) e a Maçã Assada com Canela (1 pessoa).

Receitas adaptadas de:

- a. Livro " Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais."
- b. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, DGS.