

AGANIA

2017 - IDANHA-A-NOVA



EMENTA



Segunda-feira 31 de julho	Jantar	Empadão de Carne
	Almoço	Bacalhau à Gomes de Sá
Terça-feira 1 de agosto	Jantar	Jardineira de novilho
	Almoço	Salada de Feijão Frade c/Atum
Quarta-feira 2 de agosto	Jantar	Carne de Porco à Primavera
	Almoço	Frango Estufado c/ Fusilli
Quinta-feira 3 de agosto	Jantar	Massada de Atum
	Almoço	Bacalhau à Brás
Sexta-feira 4 de agosto	Jantar	Almondegas c/ Esparguete
	Almoço	Arroz de Peixe
Sábado 5 de agosto	Jantar	Carbonara

COMO PREPARAR?

Terça-feira - 1 de Agosto
ALMOÇO

Bacalhau à Gomes de Sá

Lista de compras

(batatas, ovos, bacalhau desfiado e demolhado, sal, cebola, alho, azeite, ...)

Sugestão de preparação

Coze as batatas cortadas às rodelas, em água e sal
Coze os ovos e o bacalhau em água e sal. Depois de cozidos descasca os ovos e corta-os às rodelas.
Faz um refogado com azeite, cebola às rodelas e alhos laminados, até a cebola estar transparente.
Serve os ovos e o bacalhau por cima das batatas e tempera com a cebolada.

Segunda-feira - 31 de julho

JANTAR

Empadão de Carne

Lista de compras

(Puré de batata instantâneo, carne picada, leite, sal, cebola, azeite, polpa de tomate, ...)

Sugestão de preparação

Prepara o puré de batata conforme indicado no pacote.

Faz um refogado, quando a cebola alourar deita um pouco de água e a polpa de tomate, deixa apurar, acrescentando água, se necessário. Coloca a carne no tacho e deixa cozinhar. Retifica os temperos. Coloca metade do puré de batata num recipiente, põe a carne por cima e cobre com o restante puré.

Terça-feira - 1 de Agosto

JANTAR

Jardineira de Novilho

Lista de compras

(carne de novilho em cubos, sal, cebola, alhos, azeite, polpa de tomate, batatas, cenouras e feijão-verde, ...)

Sugestão de preparação

Põe num tacho azeite, cebola picada e alhos picados, quando a cebola alourar deita um pouco de água e a polpa de tomate, deixa apurar, junta a carne, tempera com sal e deixa guisar, acrescentando água, se necessário.
Quando a carne estiver guisada, junta a água necessária para cozer os legumes e, quando ferver, deita as batatas cortadas aos cubos, as cenouras cortadas às rodelas e o feijão-verde também cortado. Vai verificando a água e o tempero e quando os legumes estiverem cozidos é só servir.

Quarta-feira - 2 de Agosto

ALMOÇO

Salada de Feijão-frade com Atum

Lista de compras

(feijão-frade cozido, atum, ovos, sal, cebola, azeite, vinagre, ...)

Sugestão de preparação

Coze os ovos em água com um pouco de sal. Abre as latas do feijão-frade e do atum e depois de escorrido, mistura tudo acrescentando os ovos laminados. Tempera com azeite e vinagre e está pronto a servir.

Quarta-feira - 2 de Agosto

JANTAR

Carne de Porco Primavera

Lista de compras

(carne de porco em cubos, sal, cebola, alhos, azeite, polpa de tomate, batatas, cenouras ervilhas, milho, ...)

Sugestão de preparação

Põe num tacho azeite, cebola picada e alhos picados, quando a cebola alourar deita um pouco de água e a polpa de tomate, deixa apurar, junta a carne, tempera com sal e deixa guisar, acrescentando água, se necessário. Quando a carne estiver guisada, junta a água necessária para cozer os legumes e, quando ferver, deita as batatas cortadas aos cubos, as cenouras cortadas às rodelas e as ervilhas e o milho. Vai verificando a água e o tempero e quando os legumes estiverem cozidos é só servir.

Quinta-feira - 3 de Agosto

ALMOÇO

Frango estufado com Fusilli

Lista de compras

(frango, sal, cebola, azeite, polpa de tomate, massa fusilli, ...)

Sugestão de preparação

Põe num tacho azeite e cebola picada, quando a cebola alourar deita um pouco de água e a polpa de tomate, deixa apurar, junta o frango, tempera com e deixa guisar, acrescentando água, se necessário. Coze o fusilli em água e sal. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida escorre bem e reserva.

Quinta-feira - 3 de Agosto

JANTAR

Massada de Atum

Lista de compras

(massa tagliatelle, sal, cebola, azeite, atum, ...)

Sugestão de preparação

Coze a massa em água e sal. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida escorre bem e reserva. Num tacho faz um refogado com azeite e cebola e junta o atum, deixa apurar. Junta a massa e está pronto a servir.

Sexta-feira - 4 de Agosto

ALMOÇO

Bacalhau à Brás

Lista de compras

(bacalhau desfiado e demolhado, sal, cebola, alho, azeite, batata frita palha, ovos ...)

Sugestão de preparação

Põe num tacho azeite, cebola picada e alho picado, quando a cebola alourar junta o bacalhau e deixa cozinhar, vai mexendo para não pegar e se necessário junta um pouco de água. Quando o bacalhau estiver cozinhado, junta as batatas e os ovos. Envolve tudo e quando o ovo estiver cozinhado está pronto a ser servido.

Sexta-feira - 4 de Agosto

JANTAR

Almondegas com Esparguete

Lista de compras

(massa esparguete, sal, cebola, alho, azeite, polpa de tomate, almondegas, ...)

Sugestão de preparação

Coze o esparguete em água e sal. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida escorre bem e reserva.

Num tacho faz um refogado com azeite, cebola picada, alhos picados e polpa de tomate. Depois de refogado junta um pouco de água e as almondegas, um pouco de sal e deixa ferver até estarem guisadas (se necessário vai adicionando água)

Sábado - 5 de Agosto

ALMOÇO

Arroz de Peixe

Lista de compras

(peixe, sal, arroz, ...)

Sugestão de preparação

Coze o peixe em água temperada com sal e reserva a água.

Num tacho faz um refogado e coze o arroz com a água da cozedura do peixe (se necessário junta mais água), quando estiver quase cozido junta o peixe.

Sábado - 5 de Agosto

JANTAR

Carbonara

Lista de compras

(massa carbonara, sal, fiambre, bacon cogumelos, natas, ...)

Sugestão de preparação

Coze a massa em água e sal. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida escorre bem e reserva. Num tacho faz um refoga ligeiramente o bacon, junta-lhe os cogumelos e o fiambre e no final as natas. Deita por cima da massa e está pronto a servir.

CONSELHOS PRÁTICOS

- Lava bem as mãos antes de começares a cozinhar.
- Lava cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos em cru.
- Faz refeições equilibradas. Embora não conste da ementa proposta, existe à venda no supermercado sopa já confeccionada e legumes para poderes fazer saladas.
- Quando fores às compras tem atenção aos alimentos que se estragam com o calor. Deves comprar só aqueles que vais consumir na próxima refeição, visto que não terás possibilidade de os armazenar em condições de conservação.
- Evita desperdícios de comida.
- Hidrata-te frequentemente com água, lembra-te que os sumos e bebidas açucaradas desidratam.

