

**DEPOIS DE TERES ACEITE O MEU DE-
SAFIO DE HOJE NO REFEITÓRIO DA
ESCOLA...**

Deixo-te aqui algumas
receitas para fazeres em
casa com a tua família e
viveres momentos de
partilha deliciosos e
amigos do ambiente!



**VAMOS INCLUIR PRATOS VEGETARI-
ANOS MENSAIS NAS EMENTAS ES-
COLARES, PARA TODOS!**

**Toma nota dos
dias:**



Dia 22 de abril

- Dia Mundial da Terra

Dia 20 de maio

- Dia Europeu do Mar

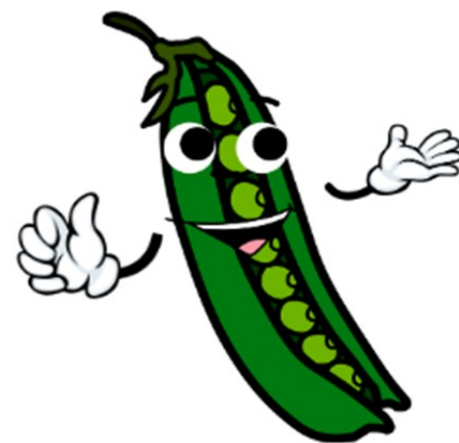
Dia 17 de junho

-Dia da Gastronomia
Sustentável



**DIA MUNDIAL DA TERRA
22 de abril**

**OLÁ EU SOU A
ERVILHA!**



**TODOS JUNTOS, CUIDAMOS
DO PLANETA!**

CHILI VEGETARIANO COM ARROZ BRANCO

Modo de preparação:

- Demolhe o feijão vermelho (no dia anterior);
- Coza o feijão vermelho (no próprio dia) e reserve;
- Pique a cebola e o alho.
- Numa panela, junte o azeite, refogue a cebola e o alho.
- Corte as cenouras aos cubos, os pimentos e junte-os ao preparado.
- Tempere com a folha de louro, pimentão-doce, cominhos e deixe cozinhar.
- Acrescente o feijão vermelho (cozido), o milho, o tomate e água, se for necessário.
- Acerte os temperos com sal, pimenta e coentros.
- Reduza o lume, tape e deixe cozinhar.

Sirva com arroz branco.

BOLONHESA DE LENTILHAS COM ESPARGUETE

Modo de preparação:

- Demolhe as lentilhas (conforme instruções descritas na embalagem).
- Coza as lentilhas e reserve.
- Pique a cebola e o alho.
- Numa panela, junte o azeite, refogue a cebola, o alho. Junte a polpa de tomate, a folha de louro, o pimento e refogue.
- Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão doce, orégãos, e deixe apurar.

Servir com esparguete cozido .

RATATOUILLE DE LEGUMES COM GRÃO E COUSCOUS

Modo de preparação do ratatouille:

- Demolhe o grão (no dia anterior).
- Coza o grão (no próprio dia) e reserve.
- Pique a cebola e o alho. Numa panela, junte o azeite, refogue a cebola, o alho.
- Junte a folha de louro, o pimento vermelho, a beringela, a cenoura e a curgete. Junte a polpa de tomate e deixe cozinhar os legumes. Adicione o grão, tempere com tomilho seco e deixe apurar.

Modo de preparação couscous:

Num recipiente junte alho e cebola picados e refogados previamente, o sal, e os couscous (em seco).

Adicione a água quente e misture com um garfo.

Tape o recipiente e deixe repousar por 5 minutos.

Nota: 1 de porção de água quente para 1 porção de couscous.