**EMENTA OUTONO/INVERNO**

**SOPA** de couve.

**INGREDIENTES**

* 3 batatas – 0,20€
* 2 cenouras – 0,30€
* 1 fatia de abóbora- 0,15€
* 1 couve coração de boi- 1,20€
* 1 nabo- 0,15€
* Azeite
* Sal

**PRATO PRINCIPAL**

**INGREDIENTES**

* 1kg de carapau- 4€
* 4 batatas médias -0,30€
* 4 cenouras- 0,60€
* 500g de espigos de nabos- 1,50€
* 1 limão- 0,15€
* 1 ramo de salsa
* Sal e azeite

**SOBREMESA:**

**INGREDIENTES**

* 1 laranja – 0,15€
* 2 kiwis- 0,30€
* stevia

**BEBIDA:**

**INGREDIENTES**

* 4 romãs- 1€

Preço total da refeição para 4 pessoas: 10€

Preço por pessoa: 2,50€

**EMENTA PRIMAVERA/ VERÃO**

**SOPA** de espinafres

**INGREDIENTES**

* 200g de espinafres – 1,50€
* 2 cenouras - 0,30€
* 2 curgetes – 0,50€
* 3 batatas -0,20€
* 1 cebola –0,10€
* azeite

**PRATO PRINCIPAL:**

Perú grelhado acompanhado com arroz de legumes.

**INGREDIENTES**

* 500 gr de perú- 4€
* 1 dente de alho-0,10€
* 1 ramo de salsa- 0,10€
* 1 limão- 0,10€
* Sal
* 200g de arroz- 0,40€
* 100g de ervilhas- 0,50€
* 100g de cenouras- 0,80€
* azeite

**SALADA colorida**

**INGREDIENTES**

* 1 alface- 0,50€
* 2 tomates- 0,20€
* 1 pepino- 0,20€
* 1 cebola- 0,10€
* 50g de couve roxa- 0.50€
* 1 dl de azeite

**SOBREMESA: Salada de fruta**

**INGREDIENTES**

* 2 Alperces- 0,40€
* 4 Morangos- 0,30€
* 1 cacho de uvas- 1€
* 1 Maçã-0,20€
* stevia

**BEBIDA:**

**INGREDIENTES**

* 6 pêras- 1€

Preço total da refeição para 4 pessoas: 13€

Preço por pessoa: 3,25€

As ementas foram elaboradas tendo em conta os princípios da Roda dos Alimentos e da Pirâmide da Dieta Mediterrânica.

Cada uma das ementas contém os nutrientes necessários para uma alimentação completa, variada e equilibrada, nomeadamente: proteínas, vitaminas, sais minerais, hidratos de carbono, fibras, lípidos e água.

**TRABALHO REALIZADO POR:**

**Marta Cepa, nº13, 6ºC**

**Rute Rebelo, nº16, 6ºC**