**Resumo Nutricional da Ementa**

**Sopa de feijão branco com espinafres**

**Resumo Nutricional: (100g)**

**Calorias** 305

**Gorduras** 14g

**Hidratos de Carbono** 14g

**Proteínas** 32g

**Esparguete com frango**

**Resumo Nutricional: (100g)**

**Calorias** 310

**Gorduras** 5,58g

**Hidratos de Carbono** 49,43g

**Proteínas** 14,41g

**Maça Assada**

**Resumo Nutricional:**

**Calorias** 98

**Gorduras** 0,5g

**Hidratos de Carbono** 23,9g

**Proteínas** 0,2g

**Custo: valor aproximado** 10€ (4pessoas)

1 Frango – 3,50 €

1 Esparguete – 0,45€

Tomate e restantes legumes – 2,60€

Feijão manteiga – 1,60€

Espinafres – 1,30€

Maça – 0,75€