|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 105 | 31 | 8 | 2 | 3 |
| 631 | 44 | 55 | 26 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 0 | 2 |
| 9 | 0 | 21 | 0 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kcal** | **Prot (g)** | **HC (g)** | **Líp. (g)** | **Fib (g)** |

**Eco Ementa para 4 pessoas**

**Sopa** Legumes

**Prato** Salmão grelhado com salada de legumes salteados

**Salada** tomate/alface /pepino

**Sobremesa** Fruta da época ( melão/melancia)

**Custo da Sopa**: **50** cêntimos ( apenas o custo do gasto da água e do gás, já que os legumes foram recolhidos na nossa horta biológica

**Prato** - **3 euros** das postas de salmão ( os legumes custo zero porque foram recolhidos na nossa horta biológica~

**Salada** – **0 euros** (produtos da nossa horta biológica)

**Sobremesa** - **0 euros** ( oferta de um produtor da região local)

Sopa - 0,50 cêntimos

Prato - 3 euros

Salada – 0,00 euros

Sobremesa- 0,00 euros

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3,50 euros ( custo para 4 Pessoas)