**Outono /inverno**

**Creme de abóbora com coentros (Sopa)**

**Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas - 3g Gorduras - 3g H. Carbono - 9g Calorias - 74kcal

**Ingredientes  (4 Pessoas)**

1 molho de coentros; - 1,49 €/kg

1 talhada de abóbora; - 0,69 €/kg

1 curgete – 0,99 €/kg

2 cenouras – 0,59 €/kg

1 cebola pequena – 0,89 €/kg

1 alho francês – 2,89 €/kg

1 colher de sopa de azeite – 3,09 € unidade

Sal q.b – 0,15 unidade

**Beringelas com atum e tomate (Prato)**

 **Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas – 11,93g Gorduras – 9,21g H. Carbono – 14, 83g Calorias - 200kcal

**Ingredientes:**

2 Beringelas cortadas em fatias – 1,99 €/kg

2 Tomates maduros – 0,95 €/kg

2 latas de atum – 0,75 unidade

Queijo mozarela ralado para polvilhar – 1,25 €/200 g

Orégãos – 0,49€ unidade

**Maçã assada com abacaxi e mel (Sobremesa)**

 **Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas – 0,33g Gorduras – 0,52g H. Carbono – 21,31g Calorias - 80kcal

**Ingredientes:**

- 2 maçãs reinetas – 1,99 €/kg
- 2 rodelas grossas de abacaxi natural- 0,79 €/kg
- 0,5 dl de água – 0,15€
- 0,5 dl de vinho do porto – 8,49 € unidade
- 1 dl de mel – 3,55€ unidade
- Canela qb – 0,49 €

**Ementa 2**

**Primavera /verão**

**Sopa de legumes com sementes de linhaça**

**Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas - 3g Gorduras - 3g H. Carbono - 9g Calorias - 74kcal

**Ingredientes:**

- 2 batatas – 0,50 €/kg
- 3 cenouras médias –0,59 €/kg

 1 cebola grande – 0,89 €/kg
- 2 chávenas de feijão verde – 3,19 €/kg
- 0.5 repolho pequeno – 0,99 €/kg
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça – 1,19 €/kg
- 2 dentes de alho – 2,59€/500g
- 1 litro de água – 0,29 €/unidade

- 1 colher de sopa de azeite – 3,09 € unidade

Sal q.b. - 0,15 unidade

**Salada primavera (Prato)**

**Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas - 15g Gorduras - 6g H. Carbono - 26g Calorias - 218kcal

**Ingredientes:**

- 1 peito de frango – 8,59 €/kg

- 1 pimento amarelo ou verde – 4,79 €/kg

- 1 cebola roxa – 0,89 €/kg

- 1 tomate- 0,95 €/kg

- 100g alface roxa ou normal- 1,99 €/kg

- 70g uvas  pretas – 1,99 €/kg

 -2 rodelas de abacaxi – 0,79 €/kg

- 1 colher de café mel – 3,55 unidade

- q.b azeite - 3,09 € unidade

- q.b pimenta – 0,78 € unidade

- q.b vinagre – 0,38 € unidade

- q.b sal - 0,15 unidade

**Espetadas com molho de maracujá e hortelã (sobremesa)**

**Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas – 7,2g Gorduras – 3,0g H. Carbono – 94,1g Calorias - 432kcal

**Ingredientes:**

- 3 Maracujás – 7,99 €/kg

- Mel -3,55€ unidade

- Hortelã – 0,89 €/g

- 3 Pêssegos – 1,99 €/kg

- 1 Manga – 2,99 €/kg

- 3 Kivis – 1,99 €/kg

- 4 Morangos – 2,09 €/500 g