**Balanço Energético e Valor económico :**

**Primavera – Verão**

**Creme de ervilhas:**

300gr de ervilhas frescas 216 kcal 0.62 €

1 cenoura média 11 kcal 0.125€

1 cebola nova 18 kcal 0.15€

1 alho frânces 26 kcal 0.25€

1 curgete média 19 kcal 0.54€

1 colher de sopa de azeite 9 kcal 0.30€

2 pés de coentros frescos 8 kcal 0.13€

Sal marinho q.b. 0 kcal

TOTAL 307 kcal 2.12€

**Lombos de salmão do Atlântico**

4 Lombos de Salmão 616 kcal 7.78€

6 Batatas novas 160 kcal 0.38€

Sal marinho qb

2 dl de azeite 18 kcal 0.60€

Orégãos secos q.b.

**Salada:**

1 Pepino 8 kcal 0.23€

1 Alface chicória 6 kcal 0.56€

1 Cenoura ralada 11kcal 0.125€

Sal marinho q.b.

Azeite q.b. 3kcal 0.15€

Vinagre de maçã q.b.

Cebolinho picado q.b.

TOTAL 822kcal 9,83€

**Taça de fruta:**

16 Morangos médios 158 kcal 0.87€

5 Laranjas médias 240 kcal 0.52€

4 colheres de açúcar mascavado 15 kcal

Hortelão q.b.

TOTAL 413kcal 1.39€

TOTAL EMENTA 1542kcal 13.34€

**Outono – Inverno**

**Creme de abobora:**

500gr de abobora 550 kcal 0.62 €

2 cenouras média 22 kcal 0.18 €

1 cebolas médias 18 kcal 0.15€

1 alho frânces 26 kcal 0.25€

1 curgete média 19 kcal 0.54€

1 colher de sopa de azeite 9 kcal 0.30€

Sal marinho q.b. 0 kcal

Sementes de abobora q.b.

TOTAL 644kcal 2.04€

**Pernas de frango do campo:**

4 Pernas de frango sem pele 360 kcal 7.78€

2 dentes de alho picados 7kcal 0.08€

Sal marinho qb

2 dl de azeite 18 kacl 0.60€

1 limão 19kcal 0.24€

Tomilho e Alecrim q.b.

TOTAL 404kcal 8.70€

**Arroz:**

250gr de arroz carolino 312kcal 0.30€

500ml de água

1 cebola pequena picada 18 kcal 0.15€

1 dente de alho picado 7kcal 0.04€

150gr de ervilhas 108kcal 0.32€

2 cenouras médias raladas 22kcal 0.25€

2 pés de coentros

Azeite q.b. . 3kcal 0.15€

Sal marinho q.b.

TOTAL 470kcal 1.21€

**Salada:**

200gr de rúcula 58kcal 1.90€

1 laranja 25kcal 0.10€

Miolo de amêndoa picado q.b. 25kcal 1€

Sal marinho q.b.

Azeite q.b.

TOTAL 408kcal 3€

**Tarte de marmelo:**

3 marmelos médios 265kcal 0.50€

250gr de açúcar amarelo 390kcal 0.25€

3 ovos do campo biológicos 149kcal 0.34€

5 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sobremesa de fermento.

TOTAL 840kcal 1.09€

TOTAL EMENTA 2766kcal 16.04€