**Cálculo do valor económico do prato em euros (4 pessoas)**

**EMENTA PRIMAVERA / VERÃO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1 pessoa**  **(g)** | **4 pessoas**  **(g)** | **Preço (€/kg)** | **Total** |
| **Sopa** | Alho-francês | 50 | 200 | 0,99 | 0,20 |
|  | Cebola | 25 | 100 | 0,80 | 0,08 |
|  | Batata | 30 | 120 | 0,80 | 0,10 |
|  | Chuchu | 40 | 160 | 2,29 | 0,37 |
|  | Azeite | 5 | 20 | 4,12 | 0,08 |
|  |  |  |  |  | **0,82** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Prato principal** | Peixe | 152 | 608 | 7,49 | 4,55 |
|  | Pão | 15 | 60 | 2,07 | 0,12 |
|  | Azeite | 1 | 4 | 4,12 | 0,02 |
|  | Curgete | 21 | 84 | 1,69 | 0,14 |
|  | Beringela | 20 | 80 | 1,99 | 0,16 |
|  | Cogumelos | 18 | 72 | 12,00 | 0,86 |
|  | Alho | 1 | 4 | 7,16 | 0,03 |
|  | Cebola | 8 | 32 | 0,80 | 0,03 |
|  | Cenoura | 23 | 92 | 0,49 | 0,05 |
|  | Arroz | 137 | 548 | 0,89 | 0,49 |
|  | Ervilhas | 20 | 80 | 3,99 | 0,32 |
|  | Azeite | 10 | 40 | 4,12 | 0,16 |
|  |  |  |  |  | **6,93** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Sobremesa** | Abacaxi | 100 | 400 | 1,19 | 0,48 |
|  | Amendoim | 10 | 40 | 6,00 | 0,24 |
|  |  |  |  |  | **0,72** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Bebida** | Gengibre | 7,5 | 30 | 4,33 | 0,13 |
|  | Limão | 12,5 | 50 | 2,00 | 0,10 |
|  | Hortelã | 2,5 | 10 | 20,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  | **0,43** |
|  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL DA EMENTA** | | | | | **8,90** |

**EMENTA OUTONO / INVERNO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1 pessoa**  **(g)** | **4 pessoas**  **(g)** | **Preço (€/kg)** | **Total** |
| **Sopa** | Cebola | 25 | 100 | 0,8 | 0,08 |
|  | Cenoura | 30 | 120 | 0,49 | 0,06 |
|  | Abóbora | 30 | 120 | 0,95 | 0,11 |
|  | Beterraba | 50 | 200 | 1,39 | 0,28 |
|  | Feijão branco | 25 | 100 | 1,92 | 0,19 |
|  | Azeite | 5 | 20 | 4,12 | 0,08 |
|  |  |  |  |  | **0,81** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Prato principal** | Carne aves | 125 | 500 | 4,75 | 2,38 |
|  | Soja | 25 | 100 | 3,73 | 0,37 |
|  | Curgete | 17,5 | 70 | 1,69 | 0,12 |
|  | Tomate | 75 | 300 | 1,68 | 0,50 |
|  | Cogumelos | 20 | 80 | 12,00 | 0,96 |
|  | Esparguete integral | 60 | 240 | 1,85 | 0,44 |
|  | Alho francês | 25 | 100 | 0,99 | 0,10 |
|  | Alface | 30 | 120 | 1,00 | 0,12 |
|  | Espinafres | 30 | 120 | 2,00 | 0,24 |
|  | Azeite | 10 | 40 | 4,12 | 0,16 |
|  |  |  |  |  | **5,40** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Sobremesa** | Maçã | 150 | 600 | 1,79 | 1,07 |
|  | Flocos de aveia | 25 | 100 | 3,23 | 0,32 |
|  | margarina | 20 | 80 | 3,96 | 0,32 |
|  | açucar amarelo | 20 | 80 | 1,09 | 0,09 |
|  | amêndoa | 12,5 | 50 | 20 | 1,00 |
|  | farinha | 25 | 100 | 0,40 | 0,04 |
|  |  |  |  |  | **2,84** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Bebida** | canela | 2,5 | 10 | 24,00 | 0,24 |
|  |  |  |  |  | **0,24** |
|  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL DA EMENTA** | | | | | **9,28** |