Índice

Contents

[1- Ementas 2](#_Toc445070321)

[Ementa 1 – Primavera Verão 2](#_Toc445070322)

[Ementa 2 – Outono Inverno 2](#_Toc445070323)

[2- Fichas técnicas para 4 pessoas 2](#_Toc445070324)

[2.1 Puré de chícharos da beira baixa com folhas verdes 2](#_Toc445070325)

[2.2 Caldeirada de peixes da costa de Espinho 3](#_Toc445070326)

[2.3 Esmagado de maçã de Armamar com amêndoa do Douro e toque de mel rosmaninho 4](#_Toc445070327)

[2.4 Caldo de peixes de fundo perfumado com hortelã ribeirinha 4](#_Toc445070328)

[2.5 Ensopado de borrego Bordaleira de entre Douro e Minho 5](#_Toc445070329)

[2.6 Pera rocha do oeste em calda de groselhas silvestres 5](#_Toc445070330)

[3- Custo por dose 6](#_Toc445070331)

[3.1 Puré de chícharos da beira baixa com folhas verdes 6](#_Toc445070332)

[3.2 Caldeirada de peixes da costa de Espinho 6](#_Toc445070333)

[3.3 Esmagado de maçã de Armamar com amêndoa do Douro e toque de mel rosmaninho 7](#_Toc445070334)

[3.4 Caldo de peixes de fundo perfumado com hortelã ribeirinha 7](#_Toc445070335)

[3.5 Ensopado de borrego Bordaleira de entre Douro e Minho 7](#_Toc445070336)

[3.6 Pera rocha do oeste em calda de groselhas silvestres 8](#_Toc445070337)

[4- Tabelas Nutricionais 8](#_Toc445070338)

[4.1 Puré de chícharos da beira baixa com folhas verdes 8](#_Toc445070339)

[4.2 Caldeirada de peixes da costa de Espinho 9](#_Toc445070340)

[4.3 Esmagado de maçã de Armamar com amêndoa do Douro e toque de mel rosmaninho 10](#_Toc445070341)

[4.4 Caldo de peixes de fundo perfumado com hortelã ribeirinha 10](#_Toc445070342)

[4.5 Ensopado de borrego Bordaleira de entre Douro e Minho 11](#_Toc445070343)

[4.6 Pera rocha do oeste em calda de groselhas silvestres 12](#_Toc445070344)

# Ementas

## Ementa 1 – Primavera Verão

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Momento | Designação do prato | Memória descritiva |
| Entrada | Puré de chícharos da Alvaiázere com folhas verdes | Base de batata e chícharos, ligado com natas e guarnição de espinafres. |
| Prato Principal | Caldeirada de peixes da costa de Espinho | Peixes variados estufados com batata às rodelas grossas, tomates, pimentos e ervas aromáticas |
| Sobremesa | Esmagado de maçã de Armamar com amêndoa do Douro e toque de mel de rosmaninho | Maçã assada sem pele com amêndoa torrada sem pele e mel |
| Bebida | Água |  |

## Ementa 2 – Outono Inverno

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Momento | Designação do prato | Memória descritiva |
| Entrada | Caldo de peixes de fundo perfumado com hortelã ribeirinha | Caldo de cebola e tomate com Fumet de peixes variados, hortelã ribeirinha e croutons de pão. |
| Prato Principal | Ensopado de borrego Bordaleira de entre Douro e Minho | Perna e peito de borrego guisado em caldo de marinada de vinho branco e ervas aromáticas em base de pão de mistura seco e fatiado  |
| Sobremesa | Pera rocha do oeste em calda de groselhas silvestres | Metades de pera cozidas em calda de açúcar, especiarias e groselhas |
| Bebida | Água |  |

# Fichas técnicas para 4 pessoas

## 2.1 Puré de chícharos da beira baixa com folhas verdes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Descrição  | Volume/ml | Peso/ g |
| Natas | pasteurizada 30% gordura | 25 | 25 |
| Azeite | extra virgem | 37,5 | 29,5 |
| Chícharos | secos |  | 211,3 |
| Batata | crua |  | 243,5 |
| Cebola | crua |  | 94 |
| Espinafres | frescos |  | 187,5 |
| Sal |  |  | 3 |
| Água |  | 625 | 625 |

1. Demolhar os chícharos pelo menos 3 horas.
2. Fazer o puxado com azeite e cebola.
3. Colocar a batata, os chícharos demolhados, a água e o sal a cozer durante 45 minutos.
4. Passar a mix e chinês.
5. À parte, cozer os espinafres e escorrer.
6. Ligar o creme com as natas.
7. Acrescentar a guarnição.

## 2.2 Caldeirada de peixes da costa de Espinho

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ingredientes | Descrição  | Volume/ml | Peso/g |
| coentros | frescos |  | 3 |
| alho | cru |  | 15 |
| azeite | extra virgem | 60 | 46 |
| batata | crua |  | 257 |
| cebola | crua |  | 179 |
| pimento verde e vermelho | cru  |  | 190 |
| tomate | cru |  | 346 |
| vinho branco | 11%alcool | 25 | 29 |
| dourada | fresca |  | 355 |
| raia | fresca |  | 204 |
| pimenta preta | moída |  | 1 |
| pescada | fresca |  | 233 |
| sal |  |  | 3 |
| pimentão doce | moído |  | 1 |

1. Amanhar os peixes, cortar em postas e reservar.
2. Descascar e lavar batatas, cebolas, alhos, coentros, pimentos verdes e vermelhos, tomates, retirando as sementes.
3. Cortar a cebolas em meias luas, laminar os alhos, cortar os pimentos e os tomates em rodelas e as batatas em rodelas grossas (1 cm). Picar os coentros.
4. Num tacho largo, dispor em camadas: azeite, cebola, alho, batata, pimentos, tomates, peixes.
5. Temperar com sal, pimenta preta, pimentão-doce e regar com o vinho branco.
6. Levar ao lume a cozer.
7. Quando estiver pronto, servir e polvilhar com coentros picados.

## 2.3 Esmagado de maçã de Armamar com amêndoa do Douro e toque de mel rosmaninho

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ingredientes | Descrição  | Volume/ml | Peso/g |
| Maçã  | golden 80/85 |  | 800 |
| amêndoa  | sem pele |  | 40 |
| Mel  | rosmaninho |  | 20 |

1. Lavar as maçãs e retirar o caroço.
2. Levar ao forno a 180ºC durante 15 minutos.
3. Descascar as maçãs, esmagar com um garfo.
4. Enformar em aro de 10 cm de diâmetro.
5. Cobrir com amêndoa, levar mais 15 minutos ao forno a torrar a amêndoa
6. Empratar, regar com toque de mel.

## 2.4 Caldo de peixes de fundo perfumado com hortelã ribeirinha

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ingredientes | Descrição  | Volume/ml | Peso/g |
| salsa | fresca |  | 16 |
| azeite | extra virgem | 25 | 20 |
| cebola | crua |  | 63 |
| pimento verde e vermelho | cru  |  | 24 |
| tomate | cru |  | 209 |
| pargo | fresco |  | 100 |
| raia | fresca |  | 64 |
| pimenta preta | moída |  | 0 |
| pescada | fresca |  | 23 |
| sal |  |  | 3 |
| pimentão doce | moído |  | 1 |
| croutons |  |  | 25 |
| Água |  | 600 | 600 |

1. Amanhar os peixes, cortar em pedaços e reservar.
2. Numa panela colocar água, peixes a cozer 25 minutos.
3. Deixar arrefecer ligeiramente e lascar os peixes, libertando-os de todas as peles e espinhas.
4. Reservar o peixe e a água da cozedura.
5. Pelar os tomates, descascar a cebola.
6. Picar grosseiramente a cebola, o tomate, os pimentos.
7. Lavar, secar e picar a hortelã.
8. Numa panela colocar o azeite a aquecer.
9. Colocar a cebola e deixar puxar.
10. Adicionar o tomate cortado em concassé, e os pimentos em macedónia. Deixar suar 10 minutos.
11. Acrescentar o fumet de peixe.
12. Temperar com sal, pimenta, pimentão-doce.
13. Passar a mix.
14. Colocar o peixe lascado.
15. Para empratar, servir a sopa, colocar por cima croutons e salpicar com hortelã picada.

## 2.5 Ensopado de borrego Bordaleira de entre Douro e Minho

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ingrediente | Descrição  | Volume/ml | Peso/g |
| borrego | perna |  | 750 |
| borrego | peito |  | 250 |
| cebola | crua |  | 250 |
| azeite | virgem extra | 100 | 79 |
| vinho | branco | 100 | 116 |
| alho |  |  | 10 |
| louro | folha |  | 2 |
| malagueta |  |  | 1 |
| pimentão do-doce |  |  | 5 |
| hortelã | fresca |  | 25 |
| salsa | fresca |  | 25 |
| pão  | mistura |  | 500 |
| limão | sumo | 5 | 5 |
| pimenta preta | moída |  | 1 |
| sal  |  |  | 3 |

1. Cortar o borrego em pedaços e marinar 24 horas com vinho branco, sumo de limão, metade do azeite, louro, metade da cebola, malagueta, pimenta preta, pimentão-doce, alho e sal.
2. Numa panela, colocar em camadas o restante azeite e cebola em leias luas, a carne, a salsa e a hortelã.
3. Acrescentar a marinada.
4. Levar a cozer em lume brando, até a carne começar a despegar dos ossos
5. Se necessário, completar com água.
6. Cortar o pão em fatias finas e torras.
7. Empratar: dispor as fatias de pão torrado numa travessa, colocar a carne por cima e regar com o caldo obtido.

## 2.6 Pera rocha do oeste em calda de groselhas silvestres

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ingrediente | Descrição  | Volume/ml | Peso/g |
| Pera rocha | Calibre 70/80 |  | 980 |
| água |  | 400 | 400 |
| groselha |  |  | 60 |
| xarope groselha |  | 100 | 130 |

1. Lavar e descascar as pêras
2. Num tacho, colocar a água, o xarope de groselha e as groselhas lavadas.
3. Deixar cozer, virando ocasionalmente.
4. Retirar a fruta e deixar reduzir a calda.
5. Empratar as frutas, regar com o molho.

# Custo por dose

Preços obtidos em [www.continente.pt](http://www.continente.pt) e [www.quentalbiologico.com](http://www.quentalbiologico.com)

## 3.1 Puré de chícharos da beira baixa com folhas verdes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Quantidades | Preços | Custo da refeição |
| Natas 200 ml | 0,05 | l |  2,25 €  |  0,11 €  |
| Azeite 0,75 L | 0,0295 | l |  6,50 €  |  0,19 €  |
| Chícharo granel | 0,2113 | Kg |  3,55 €  |  0,75 €  |
| Batata  | 0,2435 | Kg |  0,52 €  |  0,13 €  |
| Cebola granel | 0,094 | Kg |  0,55 €  |  0,05 €  |
| Espinafres  | 0,1875 | Kg |  2,49 €  |  0,47 €  |
| Sal cozinha 1 Kg | 0,003 | Kg |  0,39 €  |  0,00 €  |
|  |  |  |  |  |
| 4 pessoas |  |  |  |  1,70 €  |
| Por dose |  |  |  |  0,43 €  |

## 3.2 Caldeirada de peixes da costa de Espinho

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Quantidades | Preços | Custo da refeição |
| coentros | 0,003 | Kg | 18,80 €  | 0,06 €  |
| alho | 0,015 | Kg | 5,95 €  | 0,09 €  |
| azeite | 0,06 | l | 6,50 €  | 0,39 €  |
| batata | 0,257 | Kg | 0,52 €  | 0,13 €  |
| cebola | 0,179 | Kg | 0,55 €  | 0,10 €  |
| pimento verde e vermelho | 0,19 | Kg | 2,79 €  | 0,53 €  |
| tomate | 0,346 | Kg | 0,99 €  | 0,34 €  |
| vinho branco | 0,025 | l | 1,20 €  | 0,03 €  |
| dourada | 0,355 | Kg | 7,79 €  | 2,77 €  |
| raia posta | 0,204 | Kg | 9,99 €  | 2,04 €  |
| pimenta preta | 0,001 | Kg | 17,71 €  | 0,02 €  |
| pescada | 0,233 | Kg | 6,79 €  | 1,58 €  |
| sal | 0,003 | Kg | 0,39 €  | 0,00 €  |
| pimentão doce | 0,001 | Kg | 11,75 €  | 0,01 €  |
|   |   |   |   |   |
| 4 pessoas |  |  |  | 8,09 €  |
| Por dose |  |  |  | 2,02 €  |

## 3.3 Esmagado de maçã de Armamar com amêndoa do Douro e toque de mel rosmaninho

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Quantidades | Preços | Custo da refeição |
| Maçã  | 0,8 | Kg | 1,99 €  |  1,59 €  |
| amêndoa  | 0,04 | Kg | 45,90 €  |  1,84 €  |
| Mel  | 0,02 | Kg | 7,98 €  |  0,16 €  |
|  |  |  |  |  |
| 4 pessoas |  |  |  |  3,59 €  |
| Por dose |  |  |  |  0,90 €  |

## 3.4 Caldo de peixes de fundo perfumado com hortelã ribeirinha

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Quantidades | Preços | Custo da refeição |
| Hortelã | 0,016 | Kg | 75,00 €  |  1,20 €  |
| azeite | 0,02 | l | 6,50 €  |  0,13 €  |
| cebola | 0,063 | Kg |  0,55 €  |  0,03 €  |
| pimento verde e vermelho | 0,024 | Kg |  2,79 €  |  0,07 €  |
| tomate | 0,209 | Kg |  0,99 €  |  0,21 €  |
| pargo | 0,1 | Kg |  5,59 €  |  0,56 €  |
| raia | 0,64 | Kg |  9,99 €  |  6,39 €  |
| pimenta preta | 0,0003 | Kg |  17,71 €  |  0,01 €  |
| pescada | 0,023 | Kg |  6,79 €  |  0,16 €  |
| sal | 0,003 | Kg |  0,39 €  |  0,00 €  |
| pimentão doce | 0,001 | Kg | 11,75 €  |  0,01 €  |
| croutons | 0,025 | Kg |  9,93 €  |  0,25 €  |
| Água |  |   |   |  - €  |
|  |  |  |  |  |
| 4 pessoas |  |  |  |  9,01 €  |
| Por dose |  |  |  |  2,25 €  |

## 3.5 Ensopado de borrego Bordaleira de entre Douro e Minho

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Quantidades | Preços | Custo da refeição |
| borrego | 0,75 | Kg |  7,29 €  |  5,47 €  |
| borrego | 0,25 | Kg |  7,29 €  |  1,82 €  |
| cebola | 0,25 | Kg |  0,55 €  |  0,14 €  |
| azeite | 0,1 | l | 6,50 €  |  0,65 €  |
| vinho | 0,01 | l |  1,20 €  |  0,01 €  |
| alho | 0,01 | Kg | 5,95 €  |  0,06 €  |
| louro | 0,002 | Kg | 84,00 €  |  0,17 €  |
| malagueta | 0,001 | Kg |  37,00 €  |  0,04 €  |
| pimentão do-doce | 0,005 | Kg |  11,75 €  |  0,06 €  |
| hortelã | 0,025 | Kg |  75,00 €  |  1,88 €  |
| salsa | 0,025 | Kg |  19,80 €  |  0,50 €  |
| pão  | 0,5 | Kg |  2,44 €  |  1,22 €  |
| limão | 0,16 | Kg | 1,35 €  |  0,22 €  |
| pimenta preta | 0,001 | Kg |  17,71 €  |  0,02 €  |
| sal  | 0,003 | Kg |  0,39 €  |  0,00 €  |
|  |  |  |  |  |
| 4 pessoas |  |  |  |  12,24 €  |
| Por dose |  |  |  |  3,06 €  |

## 3.6 Pera rocha do oeste em calda de groselhas silvestres

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Quantidades | Preços | Custo da refeição |
| pera rocha | 0,98 | Kg | 1,99 €  |  1,95 €  |
| groselha | 0,06 | Kg |  31,92 €  |  1,92 €  |
| xarope groselha | 0,1 | l |  2,49 €  |  0,25 €  |
|  |  |  |  |  |
| 4 pessoas |  |  |  |  4,11 €  |
| Por dose |  |  |  |  1,03 €  |

# Tabelas Nutricionais

## 4.1 Puré de chícharos da beira baixa com folhas verdes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | POR100 G | POR DOSE 250 G |
| ENERGIA | kcal | 76,09 | 198,08 |
|  | kJ | 317,260 | 825,93 |
| PROTEINA | g | 2,20 | 5,73 |
| GORDURAS | g | 4,26 | 11,09 |
| HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS | g | 6,45 | 16,79 |
| FIBRA ALIMENTAR | g | 1,58 | 4,10 |
| GORDURAS SATURADAS | g | 0,93 | 2,43 |
| GORDURAS MONOINSATURADAS | g | 2,59 | 6,73 |
| GORDURAS POLINSATURADAS | g | 0,45 | 1,17 |
| GORDURAS TRANS  | g | 0,03 | 0,07 |
| COLESTEROL | mg | 1,67 | 4.36 |
| VITAMINA A | µg | 116,52 | 303,33 |
| VITAMINA D | µg | 0,01 | 0,01 |
| VITAMINA E (TOCOFEROL) | mg | 0,96 | 2,50 |
| VITAMINA B1 (TIAMINA) | mg | 0,07 | 0,18 |
| VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA) | mg | 0,05 | 0,13 |
| VITAMINA B3 (NIACIN) | mg | 0,45 | 1,17 |
| VITAMINA B6 | mg | 0,14 | 0,37 |
| VITAMINA B12 | µg | 0,00 | 0,01 |
| VITAMINA C | mg | 6,59 | 17,15 |
| SÓDIO | mg | 189,58 | 493,53 |
| POTÁSSIO | mg | 233,68 | 608,35 |
| CÁLCIO | mg | 31,48 | 81,96 |
| FÓSFORO | mg | 31,40 | 81,73 |
| MAGNÉSIO | mg | 19,89 | 51,78 |
| FERRO | mg | 0,83 | 2,15 |
| ZINCO | mg | 0,39 | 1,03 |

## 4.2 Caldeirada de peixes da costa de Espinho

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | POR100 G | POR DOSE 250 G |
| ENERGIA | kcal | 95,12 | 2378,79 |
|  | kJ | 397,27 | 993,17 |
| PROTEINA | g | 7,34 | 189,35 |
| GORDURAS | g | 5,11 | 12,78 |
| HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS | g | 4,17 | 10,43 |
| FIBRA ALIMENTAR | g | 0,90 | 2,26 |
| GORDURAS SATURADAS | g | 0,85 | 2,12 |
| GORDURAS MONOINSATURADAS | g | 3,11 | 7,78 |
| GORDURAS POLINSATURADAS | g | 0,85 | 2,13 |
| GORDURAS TRANS  | g | 0,00 | 0,00 |
| COLESTEROL | mg | 14,60 | 36,50 |
| VITAMINA A | µg | 51,01 | 127,52 |
| VITAMINA D | µg | 2,04 | 5,10 |
| VITAMINA E (TOCOFEROL) | mg | 1,04 | 2,61 |
| VITAMINA B1 (TIAMINA) | mg | 0,09 | 0,22 |
| VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA) | mg | 0,03 | 0,08 |
| VITAMINA B3 (NIACIN) | mg | 1,55 | 3,87 |
| VITAMINA B6 | mg | 0,19 | 0,48 |
| VITAMINA B12 | µg | 0,86 | 2,14 |
| VITAMINA C | mg | 14,80 | 36,99 |
| SÓDIO | mg | 114,66 | 286,66 |
| POTÁSSIO | mg | 287,59 | 718,98 |
| CÁLCIO | mg | 30,54 | 76,36 |
| FÓSFORO | mg | 110,35 | 275,88 |
| MAGNÉSIO | mg | 18,23 | 45,57 |
| FERRO | mg | 0,48 | 1,21 |
| ZINCO | mg | 0,39 | 0,99 |

## 4.3 Esmagado de maçã de Armamar com amêndoa do Douro e toque de mel rosmaninho

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | POR100 G | POR DOSE 150 G |
| ENERGIA | kcal | 140,30 | 210,45 |
|  | kJ | 587,10 | 880,65 |
| PROTEINA | g | 1,86 | 2,79 |
| GORDURAS | g | 4,45 | 6,68 |
| HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS | g | 23,87 | 35,8 |
| FIBRA ALIMENTAR | g | 4,28 | 6,42 |
| GORDURAS SATURADAS | g | 0,44 | 0,67 |
| GORDURAS MONOINSATURADAS | g | 2,34 | 3,51 |
| GORDURAS POLINSATURADAS | g | 1,37 | 2,05 |
| GORDURAS TRANS  | g | 0,00 | 0,00 |
| COLESTEROL | mg | 0,00 | 0,00 |
| VITAMINA A | µg | 13,33 | 20 |
| VITAMINA D | µg | 0 | 0 |
| VITAMINA E (TOCOFEROL) | mg | 2,2 | 3,3 |
| VITAMINA B1 (TIAMINA) | mg | 0,04 | 0,05 |
| VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA) | mg | 0,09 | 0,14 |
| VITAMINA B3 (NIACIN) | mg | 0,28 | 0,43 |
| VITAMINA B6 | mg | 0,08 | 0,12 |
| VITAMINA B12 | µg | 0 | 0 |
| VITAMINA C | mg | 6,67 | 10 |
| SÓDIO | mg | 11,47 | 17,2 |
| POTÁSSIO | mg | 260,70 | 391,05 |
| CÁLCIO | mg | 27,07 | 40,60 |
| FÓSFORO | mg | 38,47 | 57,70 |
| MAGNÉSIO | mg | 26,67 | 40 |
| FERRO | mg | 0,69 | 1,03 |
| ZINCO | mg | 0,24 | 0,37 |

## 4.4 Caldo de peixes de fundo perfumado com hortelã ribeirinha

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | POR100 G | POR DOSE 250 G |
| ENERGIA | kcal | 36,15 | 90,37 |
|  | kJ | 151,23 | 378,08 |
| PROTEINA | g | 2,12 | 5,30 |
| GORDURAS | g | 2,17 | 5,44 |
| HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS | g | 2,03 | 5,07 |
| FIBRA ALIMENTAR | g | 0,62 | 1,55 |
| GORDURAS SATURADAS | g | 0,31 | 0,78 |
| GORDURAS MONOINSATURADAS | g | 1,55 | 3,89 |
| GORDURAS POLINSATURADAS | g | 0,24 | 0,62 |
| GORDURAS TRANS  | g | 0 | 0 |
| COLESTEROL | mg | 3,05 | 7,64 |
| VITAMINA A | µg | 33,56 | 83,91 |
| VITAMINA D | µg | 0,08 | 0,21 |
| VITAMINA E (TOCOFEROL) | mg | 0,67 | 1,69 |
| VITAMINA B1 (TIAMINA) | mg | 0,03 | 0,08 |
| VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA) | mg | 0,01 | 0,04 |
| VITAMINA B3 (NIACIN) | mg | 0,38 | 0,96 |
| VITAMINA B6 | mg | 0,06 | 0,16 |
| VITAMINA B12 | µg | 0,09 | 0,23 |
| VITAMINA C | mg | 9,47 | 23,69 |
| SÓDIO | mg | 119,04 | 297,61 |
| POTÁSSIO | mg | 111,91 | 279,79 |
| CÁLCIO | mg | 15,03 | 37,58 |
| FÓSFORO | mg | 34,16 | 85,41 |
| MAGNÉSIO | mg | 9,83 | 24,59 |
| FERRO | mg | 0,36 | 0,91 |
| ZINCO | mg | 0,18 | 0,47 |

## 4.5 Ensopado de borrego Bordaleira de entre Douro e Minho

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | POR100 G | POR DOSE 450 G |
| ENERGIA | kcal | 225,65 | 1015,42 |
|  | kJ | 943,74 | 4246,82 |
| PROTEINA | g | 16,93 | 76,18 |
| GORDURAS | g | 9,98 | 44,89 |
| HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS | g | 1,01 | 4,56 |
| FIBRA ALIMENTAR | g | 1,49 | 6,71 |
| GORDURAS SATURADAS | g | 3,00 | 13,49 |
| GORDURAS MONOINSATURADAS | g | 5,26 | 23,67 |
| GORDURAS POLINSATURADAS | g | 0,71 | 3,19 |
| GORDURAS TRANS  | g | 0,25 | 1,14 |
| COLESTEROL | mg | 53,33 | 240,00 |
| VITAMINA A | µg | 3,59 | 16,16 |
| VITAMINA D | µg | 0,34 | 1,53 |
| VITAMINA E (TOCOFEROL) | mg | 0,81 | 3,63 |
| VITAMINA B1 (TIAMINA) | mg | 0,10 | 0,47 |
| VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA) | mg | 0,22 | 0,97 |
| VITAMINA B3 (NIACIN) | mg | 3,06 | 13,75 |
| VITAMINA B6 | mg | 0,20 | 0,90 |
| VITAMINA B12 | µg | 0,89 | 4 |
| VITAMINA C | mg | 3,42 | 15,37 |
| SÓDIO | mg | 353,97 | 1592,88 |
| POTÁSSIO | mg | 214,86 | 966,89 |
| CÁLCIO | mg | 34,34 | 154,56 |
| FÓSFORO | mg | 176,69 | 795,09 |
| MAGNÉSIO | mg | 28,50 | 128,26 |
| FERRO | mg | 2,44 | 11,00 |
| ZINCO | mg | 3,24 | 14,62 |

## 4.6 Pera rocha do oeste em calda de groselhas silvestres

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | POR100 G | POR DOSE 250 G |
| ENERGIA | kcal | 55,73 | 139,32 |
|  | kJ | 233,19 | 582,98 |
| PROTEINA | g | 0,61 | 1,52 |
| GORDURAS | g | 0,56 | 1,41 |
| HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS | g | 9,49 | 23,72 |
| FIBRA ALIMENTAR | g | 4,14 | 10,34 |
| GORDURAS SATURADAS | g | 0,00 | 0,00 |
| GORDURAS MONOINSATURADAS | g | 0,12 | 0,30 |
| GORDURAS POLINSATURADAS | g | 0,20 | 0,50 |
| GORDURAS TRANS  | g | 0,00 | 0,00 |
| COLESTEROL | mg | 0,00 | 0,00 |
| VITAMINA A | µg | 1,61 | 4,02 |
| VITAMINA D | µg | 0,00 | 0,00 |
| VITAMINA E (TOCOFEROL) | mg | 0,48 | 1,21 |
| VITAMINA B1 (TIAMINA) | mg | 0,02 | 0,05 |
| VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA) | mg | 0,02 | 0,06 |
| VITAMINA B3 (NIACIN) | mg | 0,40 | 1,00 |
| VITAMINA B6 | mg | 0,04 | 0,09 |
| VITAMINA B12 | µg | 0,00 | 0,00 |
| VITAMINA C | mg | 12,81 | 32,22 |
| SÓDIO | mg | 4,74 | 11,86 |
| POTÁSSIO | mg | 167,87 | 419,68 |
| CÁLCIO | mg | 17,80 | 44,49 |
| FÓSFORO | mg | 15,97 | 39,92 |
| MAGNÉSIO | mg | 14,59 | 36,47 |
| FERRO | mg | 0,46 | 1,15 |
| ZINCO | mg | 0,28 | 0,70 |