**Eco Ementa (almoço para 4 pessoas)**

**Entrada**: Sopa de legumes

**Prato principal**: Salada com massa branca, alface, tomate, cenoura ralada e peito de frango desfiado.

**Sobremesa**: Laranja

**Bebida**: Água

**Memória descritiva**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Quantidade (4 pessoas)** | **Calorias (Kcal)** |
| Sopa de legumes  Massa branca  Peito de frango grelhado  Alface  Tomates  Cenouras  Laranjas  Limão  Alho  Orégãos  Azeite  Água  Sal | 4x200g  300 g  3x180 g  1 (200 g)  3 (300 g)  2 (200 g)  4x100 g  1 (100 g)  8 g  10 g  3 colheres de sopa  1l  1g | 572  1065  651  38  48  74  212  22  9,92  26,5  270  0  0 |
| **TOTAL: (4 pessoas)**  **(1 pessoa)** |  | **2 988,42**  **747,11** |

Dose diária recomendada de um almoço: 750 Kcal

Ementa saudável e sustentável

Tratando-se de uma ementa com incidência nos legumes, fica assegurada a ingestão de minerais; os hidratos de carbono são obtidos pelo consumo das massas; as proteínas virão da carne de frango.

A gordura obtém-se a partir do consumo do azeite, que é a gordura por excelência da cozinha portuguesa e mediterrânica.

O recurso a produtos de origem vegetal torna esta ementa mais saudável.

Não há utilização de carnes vermelhas, pois a sua produção exigiria pastagens e elevado consumo de combustíveis, o que contribui para a poluição do planeta.

A utilização de produtos de origem mediterrânica, fácies de encontrar na nossa região, faz também diminuir os custos e as emissões de carbono associadas ao transporte dos alimentos entre grades distâncias.

Estes produtos são todos fáceis de encontrar em qualquer mercado local.