**Alimentação Saudável e Sustentável**

**Cálculos**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ALMOÇO** | **VE 100g**  **(Kcal)** | **Lip.**  **(g)** | **HC**  **(g)** | **Fibra**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| **Entrada** | Creme de abóbora | **32** | **1,3** | **4,2** | **1,3** | **0,9** |
| **Prato principal** | Peito de frango grelhado com jardineira | **111** | **1,7** | **7,2** | **1,4** | **15,3** |
| **Bebida** | Água | **0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Sobremesa** | Ananás dos Açores  (9 cm de diâmetro x 2 cm de espessura) | **40** | **0,1** | **10,6** | **1,2** | **0,45** |
|  | Total = | **183** | **3.1** | **22** | **3.9** | **16.65** |
| **Valor económico em euros – para 4 pessoas e individual.** | Total=12 €  Individual=3€ | | | | | |

Elaborado: Francisca Sousa nº6; Júlia Moniz nº8 e Mateus Moniz nº16