

## Entrada: Sopa de Legumes

### Ingredientes:

1 cebola  
1 dente de alho  
1 courgette  
2 cenouras  
500 g de abóbora  
2 batatas  
2 alhos franceses  
4 colheres de sopa de azeite  
q.b. sal

INGREDIENTES	PREÇO 1 DOSE
Cebola	0,59 €
Dente de Alho	0,15 €
Courgette	0,53 €
Cenoura	0,75 €
Abóbora	0,60 €
Batata	0,59 €
Alho Francês	0,68 €
Azeite	0,57 €
Sal	0,10 €
<b>TOTAL</b>	<b>4,56 €</b>

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção 4 doses			
	Quantidade por porção (100 g)	Quantidade 4 Doses	% VD(*)
Valor Calórico	42 kcal	160 kcal	2000 KCAL / 8400 KJ
Hidratos de Carbono	5,13 g	20,52 g	300 g
Proteínas	1,76 g	7,04 g	50 g
Gorduras Totais	1,9 g	7,6 g	65 g
Gorduras Saturadas	0,367 g	1,47 g	20 g
Fibras Alimentar	0,9 g	3,6 g	25 g
Sódio	249 mg	996 mg	2000 mg
	* % Valores Diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kj. Os valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas de cada um.		

### Preparação:

Descascar e cortar a courgette, as cenouras, as batatas e os alhos franceses às rodelas. Partir a abóbora descascada em cubos. Lavar bem.

Cortar a cebola em rodelas e levá-la ao lume, com o azeite, numa panela. Assim que começar a ganhar cor, acrescentar o alho, descascado e partido ao meio e os restantes legumes.

Deixar refogar em lume brando cerca de 5 minutos.

Cobrir com água e deixar ferver cerca de 30 minutos. Passar pela varinha mágica e servir.

## Prato Principal: Salmão no Forno

### Ingredientes:

680 g de salmão limpo e sem pele  
4 cl de azeite  
Sal e pimenta a gosto  
2 cebolas médias  
250 g de ervilhas congeladas  
500 g de batatas

INGREDIENTES	PREÇO 1 DOSE
Cebola	0,59 €
Salmão	2,75 €
Ervilhas Congeladas	0,40 €
Batata	2,95 €
Azeite	0,57 €
Sal	0,10 €
<b>TOTAL</b>	<b>€ 7,36 €</b>

### Preparação:

Pre-aquecer o forno à temperatura de 230º (médio alto) durante 15-20 minutos – o ideal é que esteja quente quando colocar o salmão.

Descascar as cebolas, cortá-las às rodela fininhas, colocar o azeite numa travessa própria para ir ao forno e juntar-lhe as cebolas partidas. Depois, descascar as batatas, parti-las às rodela grossas e juntá-las às cebolas e ao azeite na travessa.

À parte temperar o salmão com sal, pimenta, regar com azeite e deixar a marinar.

Quando o forno estiver bem quente, colocar o salmão na travessa, retificar os temperos e deixar ficar cerca de 35 minutos. Quando faltarem 10 minutos para estar pronto, colocar as ervilhas. Servir quando estiver pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção 4 doses			
	Quantidade por porção (100 g)	Quantidade 4 Doses	% VD(*)
Valor Calórico	419 kcal	1676 kcal	2000 KCAL / 8400 KJ
Hidratos de Carbono	27 g	108 g	300 g
Proteínas	23 g	92 g	50 g
Gorduras Totais	22 g	88 g	65 g
Gorduras Saturadas	6 g	24 g	20 g
Fibras Alimentar	11 g	44 g	25 g
Sódio	0,4 g	1,6 g	2000 mg
	* % Valores Diários de referência com base numa dieta de 2000 KCAL ou 8400 KJ. Os valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas de cada um.		

Bebida: Água (sem gás 33 cl)

### Informação Nutricional:

Existem 0 calorias em Água (100 ml).

Repartição das Calorias: 0% lípidos, 0% hidratos de carbono, 0% prot.

## Sobremesa: 1 banana madura

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Por 100 g		
	Quantidade por porção	Quantidade 4 Doses
Valor Calórico	89 kcal	356 kcal
Hidratos de Carbono	23 g	92 g
Proteínas	1,1 g	4,4 g
Gorduras Totais	0,3 g	1,2 g
Gorduras Saturadas	0,1 g	0,4 g
Fibras Alimentar	2,6 g	10,4 g
Sódio	1 mg	4 mg

Custo unitário 0,15 €

<b>PREÇO SOPA</b>	<b>PREÇO PRATO</b>	<b>PREÇO SOBREMESA</b>	<b>PREÇO ÁGUA (33 cl)</b>	<b>TOTAL 1 DOSE</b>	<b>TOTAL 4 DOSES</b>
<b>4,56 €</b>	<b>7,36 €</b>	<b>0,15 €</b>	<b>0,60 €</b>	<b>12,67 €</b>	<b>50,68 €</b>