**Balanço Energético e Valor económico :**

**Primavera – Verão**

**Sopa de legumes:**

500gr de abóbora 550 kcal 0.62€

2 cenouras médias 22 kcal 0.24€

1 cebola nova 18 kcal 0.15€

1 alho frânces 26 kcal 0.25€

1 curgete média 19 kcal 0.54€

1 colher de sopa de azeite 9 kcal 0.30€

2 pés de salsa frescos 8 kcal

Sal marinho q.b. 0 kcal

**TOTAL 652 kcal 2.10€**

**Salada:**

1 Alface 6 kcal 0.56€

1 Cenoura ralada 11kcal 0.12€

Sal marinho q.b.

Azeite q.b. 3kcal 0.15€

Vinagre de maçã q.b.

Cebolinho picado q.b.

**TOTAL 20 kcal 0,83€**

**Bifes de frango do campo:**

4 bifes de frango sem pele 360 kcal 7.78€

2 dentes de alho picados 7kcal 0.08€

Sal marinho qb

2 dl de azeite 18 kcal 0.60€

**TOTAL 385 kcal 8.46€**

**Arroz:**

250gr de arroz carolino 312kcal 0.30€

500ml de água

1 cebola pequena picada 18 kcal 0.15€

1 dente de alho picado 7kcal 0.04€

Azeite q.b. . 3kcal 0.15€

Sal marinho q.b.

**TOTAL 340kcal 0.64€**

**Fruta:**

4 Laranjas médias 240 kcal 0.52€

**TOTAL 240kcal 0.52€**

**TOTAL PARA 4 PESSOAS 1637kcal 4.55€**

**TOTAL POR PESSOA 409kcal 1.13€**