





**Valor Energético e Custo**

**Desafio Eco-Ementas 2016/2017**

1ºano do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar

 Turma: 10ºD

Professoras responsáveis do desafio Eco-Ementas:

 Andreia Ribeiro

 Elsa Ramos

Professores responsáveis do Programa Eco-Escolas:

 Filipe Raivel

Liliana Fernandes



* Sopa de Cenoura com Ovo Cozido
* Arroz de Bacalhau com Coentros
* Laranja ao Natural com Caramelo de Moscatel
* Sumo de Maçã e Laranja

**Valor energético da Ementa e Custo Total**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pratos | Dose por pessoa | Total – 4 pessoas | Custo por pessoa | Custo total4 pessoas |
| Sopa de Cenoura com Ovo cozido | 200g106kcalProteínas – 6.03gLípidos – 15.24gHidratos de Carbono – 8.8g | 800g424kcalProteínas – 24.1gLípidos – 60.96gHidratos de Carbono – 35.2g | 0.51 euros | 2.04 euros |
| Arroz de Bacalhau com Coentros | 200g180kcalProteínas – 6.2gLípidos – 3.2gHidratos de Carbono – 30.6g | 800g720kcalProteínas – 24.8gLípidos – 12.8gHidratos de Carbono – 122.4g | 1.53 euros | 6.11 euros |
| Laranja ao Natural com Caramelo de Moscatel | 200g263kcalProteínas – 2gLípidos – 0.3gHidratos de Carbono – 61.35g | 800g1052kcalProteínas – 8gLípidos – 1.2gHidratos de Carbono – 245.4g | 0.46 euros | 1.85 euros |
| Sumo de Maçã e Laranja | 200g84kcalProteínas – 0.6gLípidos – 0.2gHidratos de Carbono – 19g | 800g336kcalProteínas – 2.4gLípidos – 0.8gHidratos de Carbono – 76g | 0.43 euros | 1.69 euros |
|  |  | Total: | 2.93 euros | 11.69 euros |

**Tabela elaborada com base na Tabela da Composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e os custos foram calculados com base nos preços do Jumbo on-line**