**Informação extra**

**–** Cálculo do valor económico do prato em euros (para 4 pessoas e individual): 1,46€ - individual

 5,84€ – para 4 pessoas.

-Cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa (ex: quantidade em gramas de hidratos de carbono, proteína e lípidos/gordura):

*Creme de cenoura:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lípidos** 1,7g |  | **Hidratos de Carbono**4g |  | **Proteínas**0,5g |

*Frango no forno:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lípidos**7,35g |  | **Hidratos de Carbono**0g |  | **Proteínas**28,69g |

*Batatas a murro:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lípidos**4,2g |  | **Hidratos de Carbono**12,04g |  | **Proteínas**1,39g |

*Fruta da época (melão):*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lípidos**0,3g |  | **Hidratos de Carbono** 12,73g |  | **Proteínas**1,31g |

*Sumo de laranja:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lípidos**0,5g |  | **Hidratos de Carbono**25,79g |  | **Proteínas**1,74g |

*Água:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lípidos**0g |  | **Hidratos de Carbono**0g |  | **Proteínas**0g |