***ECO-EMENTAS***

Informação extra:

Custo da ementa completa

ementa primavera/verão – 2,5 euros a 3 euros

Informação nutricional:

Legumes



Daqui pode-se contatar o baixo teor de gordura e de proteínas deste tipo de alimentos e a variedade de micronutrientes, os quais podem ser combinados para um melhor regime alimentar



Desta tabela verifica-se a boa concentração de açúcares e de alguns minerais e o baixo teor de gordura e de proteínas. Nesta tabela não estão contempladas as vitaminas mas sabemos, de antemão a riqueza das frutas neste micronutriente



Nesta tabela verificamos o elevado teor de açúcares e aporte calórico no arroz, guarnição usada.



Aqui uma análise comparativa entre o frango e outros alimentos proteicos, sublinhando-se que o frango como um bom alimento