Ementa de Primavera / Verão – 4 pessoas

Entrada: creme de courgette

Salada: EPAMAC

Prato principal: Cuscuz de laranja com salmão ao vapor

Sobremesa: Sorvete de Fruta

Bebida: Limonada

Entrada: creme de courgette

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Cebola | 1 | 220 | 0,220 | 0,89 | **0,20** |
| Alho | 2 | 6,6 | 0,0066 | 5,98 | **0,04** |
| Courgette | 1 | 500 | 0,500 | 2,79 | **1,40** |
| Creme vegetal | 1 | 10 | 0,010 | 1,39 | **0,01** |
| Creme culinária soja | 1 | 40 | 0,04 | 0,94 | **0,19** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Sopa** | **1,84** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Sopa P/Pessoa** | **0,46** |

Salada: EPAMAC

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Pepino | 1 | 182 | 0,182 | 1,19 | **0,22** |
| Agrião | 1 | 150 | 0,150 | 2,29 | **0,34** |
| Cenoura | 5 | 160 | 0,160 | 0,59 | **0,09** |
| Azeite | 2 | 20 | 0,02 | 1,89 | **0,04** |
| Vinagre Balsâmico | 2 | 15 | 0,015 | 5,96 | **0,09** |
| **--------** | 1 | **------** | **--------** | **Total Salada** | **0,8** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Salada P/Pessoa** | **0,2** |

Prato Principal: Cuscuz de laranja c/ salmão ao vapor

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Salmão | 4 | 600 | 0,6 | 16,99 | **10,20** |
| Limão | 1 | 70 | 0,07 | 1,99 | **0,14** |
| Alecrim | 4 | 40 | 0,04 | ------- | **1,49** |
| Laranja | 1 | 96 | 0,096 | 1,09 | **0,10** |
| Cuscuz | 1 | 250 | 0,25 | ------- | **0,70** |
| Agrião | 1 | 80 | 0,08 | 2,29 | **0,18** |
| **--------** | **----------** | **------** | **--------** | **Total Prato** | **12,81** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Prato P/Pessoa** | **3,20** |

Sobremesa: Sorvete de Fruta

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Açúcar | 1 | 100 | 0,1 | 0,74 | **0,74** |
| Limão | 1 | 70 | 0,07 | 1,99 | **0,14** |
| Morangos | 6 | 80 | 0,08 | 2,98 | **0,24** |
| Maçãs | 4 | 95 | 0,095 | 1,89 | **0,18** |
| **--------** | 1 | **------** | **--------** | **Total Sobremesa** | **1,30** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Sobremesa P/Pessoa** | **0,33** |

Bebida: Limonada

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Açúcar | 1 | 100 | 0,1 | 0,74 | **0,74** |
| Limão | 2 | 140 | 0,14 | 1,99 | **0,28** |
| **--------** | 1 | **------** | **--------** | **Total Bebida** | **1,02** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Bebida P/Pessoa** | **0,26** |

**Cálculo do gasto monetário**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ementa Primavera / Verão** | **€** |
| Total da refeição | 17,77 |
| Total da refeição p/ pessoa | 4,44 |