**ESCOLA BÁSICA 2, 3 PROFESSOR AGOSTINHO DA SILVA**

*TABELA NUTRICIONAL DA ECO-EMENTA*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INGREDIENTES | QUANTIDADE POR PESSOA | VALOR ENERGÉTICO POR PESSOA (Kcal) | PREÇO PARA QUATRO PESSOAS |
| Lata de grão de Bico | 100 gr | 69 | 1 lata de 200 gr – 1 € |
| Alface frisada | 50 gr | 0.0075 | 1 alface – 0.64 € |
| Tomate | 200 gr | 36 | 2 unidades – 0.46 € |
| Farinha Maizena | 20 gr | 71 | 1 embalagem – 1.99 € |
| Cebola | 100 gr | 42 | 1 saco de 1,5 KG – 1.29 € |
|  Sumo de limão | 1 | 12 | 2 unidades – 0.71 € |
| Queijo fresco | 62,5 gr | 72.5 | 2 conjuntos de 2 – 2 € |
| Pão de Hamburguer |  55 gr. | 193 | Embalagem de 220 gr – 0.69 € |
| Açucar | 10 gr. | 40 | Embalagem 1 Kg – 1.09 € |
| Salsa | 2 colheres de sopa | 8 | Disponível no cantinho da aromáticas |
| Oregãos | 1 colher de sopa | 12  | Disponível no cantinho da aromáticas |
| Macã | 1 | 72 | 1 saco de 1,5 KG – 0.99 € |
| **Total** |  | **627.5 Kcal / pessoa** | **10.86 € (2,71€/pessoa)** |