

Ementa de Primavera / Verão – 4 pessoas

Entrada: Creme de coentros

Salada: Primavera

Prato principal: Arroz colorido

Sobremesa: Sorvete de tangerina, morangos e hortelã

Bebida: Água

Entrada: creme de coentros

Ingredientes	Preparação
<ul style="list-style-type: none"> - 150g de cebola cortada em pedaços - 3 dentes de alho - 160g de batata doce cortada em pedaços - 250g de curgete cortada em pedaços - 220g de cenoura cortada em pedaços - 5g de gengibre - 50g de azeite - 30g de coentros - 10 folhas de hortelã - 800g de água - sal q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque na panela a cebola, o alho, a batata doce, a curgete, a cenoura, o azeite, o sal, a pimenta e a água. Coza durante aproximadamente 30 minutos. - Adicione 15g de coentros e as folhas de hortelã e triture. - Adicione os restantes coentros deixe ferver e triture ligeiramente. - Retire do lume e sirva quente ou frio.

Cálculo valor energético

Ingred.	Unidade	Peso	% edível	Kcal (100g)	HC (100g)	PRT (100g)	LiP (100g)	Kcal(g)	HC(g)	PRT(g)	LIP(g)
Cebola	2	150	100	18	0	1	0,2	27	0	1,5	0,3
Alho	1	8	75	72	11,3	3,8	0,6	5,76	0,9	0,3	0
Batata Doce	5	100	77	123	28,3	1	0	123	28,3	1	0
Curgete	2	300	95	19	2	1,6	0,3	57	6	4,8	0,9
Cenoura	5	220	100	23	3,6	0,7	0	50,6	7,9	1,5	0
Gengibre	1	2	100	80	17,8	1,8	0,2	1,6	0,37	0,04	0
Azeite	1	50	100	0	0	0,1	99,9	0	0	0,1	50
Coentros	12	30	90	0	26,2	34,9	19	0	7,9	10,5	5,7
Hortelã	10	50	100	44	8,4	3,3	0,3	22	4,2	1,7	0,2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Total	286,96	55,6	21,4	57,1
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Total	71,74	17,38	1,33	3,58
							Sopa				
							P/Pessoa				

Cálculo gasto monetário

Ingredientes	Unidade	Peso	Peso Kg	€Kg	€
Cebola	2	150	0,150	0,89	0,20
Alho	1	8	0,008	5,98	0,04
Batata Doce	5	100	0,160	2,29	0,23
Curgete	2	300	0,250	2,79	0,84
Cenoura	5	220	0,220	1,39	0,01
Gengibre	1	2	0,005	2,26	0,0045
Azeite	1	0,50	0,050	4,37	0,02
Coentros	12	30	0,030	19,80	0,59
Hortelã	10	50	0,050	59,50	2,98
-----	-----	-----	-----	Total Sopa	4,91
-----	-----	-----	-----	Total Sopa P/Pessoa	1,23

Salada: Primavera

Ingredientes

- 2 Beterrabas Cozidas
- 100g de cenoura raspada
- 4 maçãs
- 100g de ananás
- 2 clh sopa azeite
- sal q.b.
- 2 clh sopa vinagre balsâmico

Cálculo valor energético

Ingred.	Unidade	Peso	% edível	Kcal (100g)	HC (100g)	PRT (100g)	LiP (100g)	Kcal(g)	HC(g)	PRT(g)	LIP(g)
Beterraba	2	100	100	0	3,4	1	0	0	3,4	1	0
Maçã	4	150	90	64	13,4	0,2	0,5	96	20,1	0,3	0,75
Cenoura	5	160	90	41	9,58	0,93	0,24	65,6	15,3	1,50	0,39
Azeite	1	20	100	900	0	0	100	180	0	0	20
Vinagre Balsâmico	2	15	100	80	15,1	0,5	0,1	12	2,27	0,08	0,02
Ananás	1	100	68	48	80,2	4,2	3,7	48	80,2	4,2	3,7
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Total Salada	401,6	121,27	7,08	24,86
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Total Salada P/Pessoa	100,4	30,31	1,77	6,22

Cálculo gasto monetário

Ingredientes	Unidade	Peso	Peso Kg	€Kg	€
Beterraba	2	100	0,100	1,59	0,16
Maçã	4	150	0,150	1,89	0,28
Cenoura	5	160	0,160	0,59	0,09
Azeite	2	20	0,020	4,37	0,08
Vinagre Balsâmico	2	15	0,015	5,96	0,09
Ananás	1	100	0,100	1,39	0,14
-----	-----	-----	-----	Total Salada	1,2
-----	-----	-----	-----	Total Salada P/Pessoa	0,3

Prato Principal: Arroz Colorido

Ingredientes	Preparação
<ul style="list-style-type: none"> - 150g de cenoura cortada em cubos - 150g de ervilhas - 150g de feijão verde - 800g de água - 30g de azeite - 1/2 clh de chá de sal - 300g de arroz basmati - 150g de milho - 300g de atum em lata escorrido - Sumo de ½ limão 	<ul style="list-style-type: none"> - Cozer a cenoura, as ervilhas e o feijão verde e reserve. - Coloque no tacho a água, o azeite, o sal e deixe refogar. - Coloque o arroz e coza, aproximadamente 20 minutos. Reserve. - Misturar os legumes cozidos com o arroz. - Adicionar o milho e o atum. - Por fim, temperar com o sumo do limão. - Servir frio.

Cálculo valor energético

Ingred.	Unidade	Peso	% edível	Kcal (100g)	HC (100g)	PRT (100g)	LiP (100g)	Kcal(g)	HC(g)	PRT(g)	LIP(g)
Cenoura	4	150	100	23	63	12,3	0	34,5	94,5	18,5	0
Ervilha	1	150	100	113	34,7	18,5	40,2	169,5	52,1	27,8	60,3
Feijão verde	10	150	100	30	3,5	1,8	0,3	45	5,3	2,7	0,45
Azeite	1	30	100	900	0	0,1	99,9	0,27	0	0	0,03
Arroz Basmati	1	300	100	125	28	2,5	0,2	375	84	7,5	0,6
Milho	1	150	100	96	20,98	3,41	0,4	144	31,47	5,12	0,6
Atum	3	300	100	141	0	69,3	30,7	423	0	207,9	92,1
Limão	1	25	100	25	24,1	4,8	0	0,06	0,06	0,01	0
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Total Prato	1191,33	267,43	269,53	154,08
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Total Prato P/Pessoa	297,83	66,86	67,38	38,52

Cálculo gasto monetário

Ingredientes	Unidade	Peso	Peso Kg	€Kg	€
Cenoura	4	150	0,150	0,59	0,09
Ervilha	1	150	0,150	1,09	0,16
Feijão verde	10	150	0,150	3,49	0,52
Azeite	1	30	0,030	4,37	0,013
Arroz Basmati	1	300	0,300	1,87	0,56
Milho	1	150	0,150	1,97	0,30
Atum	3	300	0,300	7,92	2,38
Limão	1	25	0,025	1,99	0,004
-----	-----	-----	-----	Total Prato	4,027
-----	-----	-----	-----	Total Prato P/Pessoa	1,007

Sobremesa: Sorvete de ananás, morangos e hortelã

Ingredientes	Preparação
<ul style="list-style-type: none"> - 1 Limão descascado sem caroço, sem a parte branca. - 100g ananás. - 75g morangos. - 500g de cubos de gelo. - 2 folhas de hortelã. 	<ul style="list-style-type: none"> - No robot de cozinha adicionar o limão, o ananás e os morangos e picar tudo. - Por fim adicionar o gelo e picar novamente, mexendo sempre com uma colher. - Servir de seguida.

Cálculo valor energético

Ingred.	Unidade	Peso	% edível	Kcal (100g)	HC (100g)	PRT (100g)	LiP (100g)	Kcal(g)	HC(g)	PRT(g)	LIP(g)
Limão	2	100	100	25	24,1	4,8	0	25	24,1	4,8	0
Ananás	1/2	175	53	30	5,7	0,6	0,3	52,5	9,8	1,05	0,5
Hortelã	2	20	100	44	8,4	3,3	0,3	0,09	0,02	0,001	0
Morango	10	75	96	34	5,3	0,6	0,4	0,26	0,04	0,004	0,003
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Total Sobremesa	109,09	164,47	12,2	6,5
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Total Sobremesa P/Pessoa	27,3	41,12	3,05	1,63

Cálculo gasto monetário

Ingredientes	Unidade	Peso	Peso Kg	€Kg	€
Limão	2	100	0,100	1,99	0,19
Ananás	1/2	175	0,175	1,39	0,24
Hortelã	2	20	0,020	59,50	0,012
Morango	10	75	0,075	2,99	0,22
-----	---	-----	-----	Total Sobremesa	0,66
-----	-----	-----	-----	Total Sobremesa P/Pessoa	0,17

Bebida: Água

Cálculo do valor energético da refeição

Ementa Primavera / Verão	Kcal (g)	Hc (g)	PRT (g)	LIP (g)
Total da refeição	2180,29	867,77	325,26	238,97
Total da refeição p/ pessoa	545,07	216,94	81,32	59,75

Cálculo do gasto monetário

Ementa Primavera / Verão	€
Total da refeição	11,69
Total da refeição p/ pessoa	2,92