**Ementa Saudável**

## Entrada:

#### Caldo Verde:

500 g couve galega

2 Lt de água

450 g de batatas

1 colher de sopa de sal grosso

2 dl de azeite

## Prato Principal :

#### Arroz de polvo com tomate

 1 cebola picada
  2 polvos da nossa costa, com cerca de 800 grs cada
 2 folhas de louro
 4 dentes de alho picados
 500 gramas de Arroz
 2 dl de azeite Reserva Marvão
 3 tomates pelados
 1 molho de coentros cortados aos bocados
 sal q.b
 1 copo de vinho branco
 pimenta q.b

### Bebida :

#### Limonada

2 lima

3 c. de sopa de mel

8 a 10 folhas de hortelã

10 dl de água

qb de gelo

## Sobremesa:

#### Mamão

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Lípidos*** | ***Glícidos*** | ***Fibra*** | ***Água*** | ***Vitamina A*** | ***Vitamina C***  | ***Sódio*** | ***Potássio*** | ***Cálcio*** | ***Fosforo*** | ***Magnésio*** | ***Ferro*** | ***Zinco*** | ***Proteína*** |
| ***Caldo verde***  | ***1,7g*** | ***5,3g*** | ***0,8g*** | ***89,7g*** | ***50mg*** | ***12mg*** | ***260mg*** | ***110mg*** | ***39mg*** | ***19mg*** | ***6,8mg*** | ***0,2mg*** | ***0,2mg*** | ***1,3g*** |
| ***Arroz de polvo c/tomate*** | ***7,1g*** | ***10g*** | ***0,6g*** | ***75,8g*** | ***14mg*** | ***5,5mg*** | ***370mg*** | ***140mg*** | ***13mg*** | ***67mg*** | ***19mg*** | ***0,4mg*** | ***0,6mg*** | ***5,7g*** |
| ***Limonada*** | ***0g*** | ***1,5g*** | ***0mg*** | ***91,7g*** | ***2mg*** | ***56mg*** | ***2mg*** | ***130mg*** | ***7mg*** | ***10mg*** | ***7mg*** | ***0,2mg*** | ***0mg*** | ***0,3g*** |
| ***Mamão*** | ***0,1g*** | ***9,1g*** | ***2,3g*** | ***88,2g*** | ***135mg*** | ***68mg*** | ***22mg*** | ***210mg*** | ***21mg*** | ***16mg*** | ***24mg*** | ***0,4mg*** | ***0mg*** | ***0,6g*** |

***Porque para ter uma alimentação saudável precisamos de saber os valores nutricionais do que comemos…***

 ***Este trabalho foi realizado por:***

 ***José Luís Carvalho nº14***

 ***Laura Carvalho nº15***

 ***Magda Ribeiro nº18***

 ***Maria João Viera nº19***

 ***Rita Pinto nº24***