**EMENTA DE PRIMAVERA/VERÃO**

**Bebida: Sumo de laranja**

**Entrada: Creme de legumes**

**Prato Principal:** **Salada com bifes de peru grelhado**

**Sobremesa: Fatia de melancia**





**Bebida**

**Sumo de laranja**

1. - Valores retirados da Tabela de Composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Energia** **(Kcal)** | **Energia** **(KJ)** |
| Sumo de laranja | 42 | 179 |

**Entrada**

**Creme de legumes**

Tabela 2. - Valores retirados da Tabela de Composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Energia****(Kcal)** | **Energia****(KJ)** |
| Alho cru | 72 | 303 |
| Couve portuguesa crua | 31 | 131 |
| Abóbora crua | 11 | 47 |
| Cebola crua | 20 | 86 |
| Nabo (raiz) cru | 21 | 89 |
| Courgette crua | 19 | 80 |
| Azeite (4 marcas) | 900 | 3700 |

**Prato principal**

**Salada com bifes de peru grelhado**

Tabela 4. - Valores retirados da Tabela de Composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Energia****(Kcal)** | **Energia****(KJ)** |
| Couve roxa crua | 30 | 127 |
| Alface crua | 15 | 62 |
| Cenoura crua | 25 | 106 |
| Tomate cru | 23 | 95 |
| Feijão verde fresco cozido | 30 | 125 |
| Maçã sem casca | 61 | 256 |
| Peito de peru (sem pele e cru) | 210 | 892 |

**Sobremesa**

**Melancia**

Tabela 2. - Valores retirados da Tabela de Composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Energia****(Kcal)** | **Energia****(KJ)** |
| Melancia | 26 | 110 |

**Valor energético total da ementa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Valores energético** | **Energia****(Kcal)** |
| Sumo de LaranjaCreme de LegumesSalada com bife de Peru grelhadoFatia de Melancia | 299,0388,2753,4137,8 |
| **Total da refeição** | 1578,4 |
| Sumo de LaranjaCreme de LegumesSalada com bife de Peru grelhadoFatia de Melancia | 74,897,0188,434,4 |
| **Total da refeição por pessoa** | 394,6 |

**FIM**