**- Cálculo do valor económico do prato em euros**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Custo para 4 pessoas** | **Custo para 1 pessoa** |
| **Sopa abóbora** | 2,20€ | 0,55€ |
| **Arroz de tomate e filetes de pescada** | 6,50€ | 1,63€ |
| **Saladas** | 2,00€ | 0,50€ |
| **Maça/Clementina** | 4,00€ | 1,00€ |
| **Sumo de laranja** | 1,00€ | 0,25€ |
| **Pão de mistura** | 0,48€ | 0,12€ |
| **TOTAL** | **19,18€** | **4,05€** |

**Ementa de Outono/Inverno**

**- Cálculo de alguns indicadores sobre o valor nutricional da ementa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Composição (g/100g)** | **Distribuição energética** | **Valor energético** |
| **Sopa de nabiças** | Lípidos – 1,2 gHidratos de Carbono – 5,8 gProteínas – 1,0 gFibra – 1,1 gÁgua – 89,8 gOutros (vitaminas e sais minerais) – 1,1 g | Lípidos – 26,3%Hidratos de Carbono – 58,4%Proteínas – 10,1%Fibra – 5,2% | 40 kcal |
| **Bife de vaca grelhado com puré de batata, grelos, cenoura e couve-flor** | Lípidos – 12,4 g Hidratos de Carbono – 24,1 gProteínas – 33,0 gFibra – 8,4 gÁgua – 417,6 gOutros (vitaminas e sais minerais) – 4,5 g | Lípidos – 15,9%Hidratos de Carbono – 30,9%Proteínas – 42,4%Fibra – 10.8% | 357 kcal |
| **Copo de água** | Água – 99,9 gOutros – 0,1 g | ------- | ------ |
| **Quivi** | Lípidos – 0,5 g Hidratos de Carbono – 10,9 gProteínas – 1,1 gFibra – 1,9 gÁgua – 82,9 gÁcidos orgânicos – 1,2 gOutros (vitaminas e sais minerais) – 1,5 g | Lípidos – 7,3%Hidratos de Carbono – 73,2%Proteínas – 7,4%Fibra – 6%Ácidos gordos – 6,2% | 60 kcal |
| **Pão de mistura** | Lípidos – 1,4 g Hidratos de Carbono – 53,8 gProteínas – 9,0 gFibra – 4,3 gÁgua – 29,8 gÁcidos orgânicos – 0,7 gOutros (vitaminas e sais minerais) – 1,7 g | Lípidos – 3,7%Hidratos de Carbono – 75,3%Proteínas – 9,3%Fibra – 7,2%Ácidos gordos – 4,5% | 272 kcal |
|  |  |  | **729 kcal** |

Nota: Optamos por considerar o quivi na sobremesa.

**- Cálculo do valor económico do prato em euros**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Custo para 4 pessoas** | **Custo para 1 pessoa** |
| **Sopa de nabiças** | 0,79€ | 0,20€ |
| **Bife de vaca grelhado com puré de batata, grelos, cenoura e couve-flor** | 5,95€ | 1,49€ |
| **Copo de água** | 0,57€ | 0,14€ |
| **Quivi** | 1,21€ | 0,30€ |
| **Pão de mistura** | 0,68€ | 0,17€ |
| **TOTAL** | **9,20€** | **2,30€** |