**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**

**Ingredientes:**

-Laranjas - 4

-Água ou gelo a gosto

**Preparação**

1. Esprema as laranjas.
2. Misture com a água ou o gelo conforme o gosto.

Tabela 1. - Percentagem do alimento a ser consumido.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Unidade** | **Peso unitário** | **Parte Edível**  **(%)** | **Peso a considerar**  **(g)** |
| Sumo de laranja | 4,0 | 200 | 89,0 | 712 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Energia**  **(Kcal)** | **Energia**  **(KJ)** | **Gordura**  **(g)** | **Total HC**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| Sumo de laranja | 42 | 179 | 0.1 | 9.5 | 0.3 |

Tabela 3. - Valores obtidos a partir da expressão (Peso a considerar × valor Kcal, HC, Prt ou Lip por 100g)/100).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Kcal** | **Gordura**  **(g)** | **HC**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| Sumo de laranja | 42 | 0,1 | 9,5 | 0,3 |
| Total Sumo | 299,0 | 0,71 | 67,6 | 2,14 |
| Total Sumo por pessoa | 74,8 | 0,18 | 16,9 | 0,54 |

Tabela 4. – Cálculo do gasto monetário

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso unitário** | **Peso em Kg** | **€ por Kg** | **€** |
| Sumo de laranja | 4,0 | 200 | 0,8 | 0,89 | 0,72 |
| Total Sumo | | | | | 0,72 |
| Total sumo por pessoa | | | | | 0,18 |

**Entrada**

**Creme de legumes**

**Ingredientes**

Courgettes (em substituição da batata) - 300g Nabos - 2

Cebola - 1 Água - 1000 ml

Dentes de alho – 2 Pitada de sal - 1

Abóbora - 200g Colheres de sopa de azeite - 3

Couve portuguesa - 300g

**Preparação**

1. Descasque a cebola, os dentes de alho, a abóbora, os nabos e as courgettes. Corte todos os ingredientes em pedaços pequenos.
2. Aqueça a água e coloque os legumes na panela. Tempere com azeite e sal e deixe cozer.
3. Retire a panela do lume e triture até ficar em estado líquido.
4. Volte a colocar a panela ao lume e adicione a couve portuguesa cortada em pequenas tiras. Deixe ferver durante cerca de 10 minutos. Sirva quente.

Tabela 1. - Percentagem do alimento a ser consumido.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Unidade** | **Peso unitário** | **Parte Edível**  **(%)** | **Peso a considerar**  **(g)** |
| Dentes de alho cru | 2,0 | 3,0 | 100,0 | 6,0 |
| Couve portuguesa crua | 0,3 | 1000,0 | 79,0 | 237,0 |
| Abóbora crua | 0,2 | 1000,0 | 65,0 | 130,0 |
| Cebola crua | 1,0 | 212,0 | 89,0 | 188,7 |
| Nabo (raiz) cru | 2,0 | 312,0 | 51,0 | 159,1 |
| Courgette crua | 0,3 | 1000,0 | 79,0 | 237,0 |
| Azeite (4 marcas) | 2,0 | 10,0 | 100,0 | 20,0 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Energia**  **(Kcal)** | **Energia**  **(KJ)** | **Gordura**  **(g)** | **Total HC**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| Alho cru | 72 | 303 | 0.6 | 11.3 | 3.8 |
| Couve portuguesa crua | 31 | 131 | 0.4 | 3.5 | 2.2 |
| Abóbora crua | 11 | 47 | 0.2 | 1.7 | 0.3 |
| Cebola crua | 20 | 86 | 0.2 | 3.1 | 0.9 |
| Nabo (raiz) cru | 21 | 89 | 0.4 | 3 | 0.4 |
| Courgette crua | 19 | 80 | 0.3 | 2 | 1.6 |
| Azeite (4 marcas) | 900 | 3700 | 99.9 | 0 | 0.1 |

Tabela 3. - Valores obtidos a partir da expressão (Peso a considerar ×valor Kcal, HC, Prot ou Lip por 100g)/100).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Energia**  **(Kcal)** | **Gordura**  **(g)** | **Total HC**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| Alho cru | 4,3 | 0,036 | 0,68 | 0,23 |
| Couve portuguesa crua | 73,5 | 0,9 | 8,3 | 5,2 |
| Abóbora crua | 14,3 | 0,3 | 2,2 | 0,4 |
| Cebola crua | 37,7 | 0,4 | 5,8 | 1,7 |
| Nabo (raiz) cru | 33,4 | 0.6 | 4,8 | 0.6 |
| Courgette crua | 45,0 | 0,7 | 4,7 | 3,8 |
| Azeite (4 marcas) | 180 | 20 | 0 | 0.0 |
| Total da Sopa | 388,2 | 22,9 | 26,5 | 11,9 |
| Total da Sopa por pessoa | 97,0 | 5,7 | 6,6 | 3,0 |

Tabela 4. – Cálculo do gasto monetário

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso unitário** | **Peso em Kg** | **€ por Kg** | **€** |
| Dentes de alho cru | 2,0 | 5,0 | 0,01 | 2,76 | 0,03 |
| Couve portuguesa crua | 0,3 | 1000,0 | 0,3 | 2,89 | 0,87 |
| Abóbora crua | 0,2 | 1000,0 | 0,2 | 2,58 | 0,52 |
| Cebola crua | 1,0 | 212,0 | 0,212 | 0,99 | 0,21 |
| Nabo (raiz) cru | 2,0 | 312,0 | 0,312 | 1,79 | 0,56 |
| Courgette crua | 0,3 | 1000,0 | 0,3 | 0,98 | 0,30 |
| Azeite (4 marcas) | 2,0 | 10,0 | 0,02 | 6,65 | 0,13 |
| Total Sopa | | | | | 2,62 |
| Total Sopa por pessoa | | | | | 0,66 |

**Prato principal**

**Salada com bifes de peru grelhado**

**Ingredientes**

Couve Roxa - 150g Peito de peru - 240g

Alface - 150g Maças - 3

Cenouras - 4 Azeite - q.b

Tomates - 2 Sumo de limão - q.b

Feijão Verde - 150g Sal - q.b

Colheres de sopa de azeite - qb Mel - q.b

**Preparação**

1. Tempere o bife com sal, sumo de limão e pimenta e coloque-o no grelhador com um fio de azeite.
2. Entretanto coloque a couve roxa crua, a alface e o tomate numa saladeira, junte a cenoura ralada, o feijão verde cozido, a maça cortada aos pedaços.
3. Tempere com o azeite, o mel e sumo de limão a gosto.
4. Quando o bife estiver cozinhado, retire-o e acompanhe com salada.

Tabela 1. - Percentagem do alimento a ser consumido.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Unidade** | **Peso unitário** | **Parte Edível**  **(%)** | **Peso a considerar**  **(g)** |
| Couve roxa crua | 0,15 | 1000 | 85,0 | 128 |
| Alface crua | 0,15 | 1000 | 85,0 | 128 |
| Cenoura crua | 4,0 | 120 | 82,0 | 394 |
| Tomate cru) | 2,0 | 240 | 85,0 | 408 |
| Feijão verde fresco cozido | 0,15 | 1000 | 95,0 | 143 |
| Maçã sem casca | 3 | 120 | 95,0 | 342 |
| Peito de peru (sem pele e cru) | 4 | 120 | 100,0 | 480 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Energia**  **(Kcal)** | **Energia**  **(KJ)** | **Gordura**  **(g)** | **Total HC**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| Couve roxa crua | 30 | 127 | 0 | 3.9 | 2 |
| Alface crua | 15 | 62 | 0.2 | 0.8 | 1.8 |
| Cenoura crua | 25 | 106 | 0 | 4.4 | 0.6 |
| Tomate cru | 23 | 95 | 0.3 | 3.5 | 0.8 |
| Feijão verde fresco cozido | 30 | 125 | 0.3 | 3.5 | 1.8 |
| Maçã sem casca | 61 | 256 | 0.5 | 12.7 | 0.2 |
| Peito de peru (sem pele e cru) | 210 | 892 | 2,6 | 0 | 46,8 |

Tabela 3. - Valores obtidos a partir da expressão (Peso a considerar × valor Kcal, HC, Prot. ou Lip. por 100g)/100).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Energia**  **(Kcal)** | **Gordura**  **(g)** | **Total HC**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| Couve roxa crua | 38,4 | 0 | 5,0 | 2,6 |
| Alface crua | 19,2 | 0.26 | 1,0 | 2,3 |
| Cenoura crua | 98,5 | 0 | 17,3 | 2,4 |
| Tomate cru | 93,8 | 1,2 | 14,3 | 3,3 |
| Feijão verde fresco cozido | 42,9 | 0.4 | 5,0 | 2,6 |
| Maçã sem casca | 208,6 | 1,7 | 43,4 | 0.7 |
| Peito de peru (sem pele e cru) | 504 | 6,2 | 0 | 112,2 |
| Total do Prato | 1005,4 | 9,8 | 86 | 126 |
| Total do Prato por pessoa | 251,4 | 2,5 | 21,5 | 31,5 |

Tabela 4. – Cálculo do gasto monetário

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso unitário** | **Peso em Kg** | **€ por Kg** | **€** |
| Couve roxa crua | 0,15 | 1000 | 0,15 | 0,98 | 0,15 |
| Alface crua | 0,15 | 1000 | 0,15 | 1,39 | 0,21 |
| Cenoura crua | 4,0 | 120 | 0,48 | 0,69 | 0,33 |
| Tomate cru | 2,0 | 240 | 0,48 | 1,49 | 0,71 |
| Feijão verde fresco cozido | 0,15 | 1000 | 0,15 | 2,49 | 0,37 |
| Maçã sem casca | 3 | 120 | 0,36 | 0.95 | 0.34 |
| Peito de peru (sem pele e cru) | 4 | 120 | 0,48 | 6,48 | 3,11 |
| Total do Prato | | | | | 5,22 |
| Total do Prato por pessoa | | | | | 1,31 |

**Sobremesa**

**Melancia**

4 fatias de melancia

Tabela 1. - Percentagem do alimento a ser consumido.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Unidade** | **Peso unitário** | **Parte Edível**  **(%)** | **Peso a considerar**  **(g)** |
| Melancia | 4,0 | 250,0 | 89,0 | 530 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Energia**  **(Kcal)** | **Energia**  **(KJ)** | **Gordura**  **(g)** | **Total HC**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| Melancia | 26 | 110 | 0.2 | 5.5 | 0.4 |

Tabela 3. - Valores obtidos a partir da expressão (Peso a considerar × valor Kcal, HC, Prot. ou Lip. por 100g)/100).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Kcal** | **Gordura**  **(g)** | **HC**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| Melancia | 137,8 | 1,1 | 21,2 | 2,1 |
| Total da Sobremesa | 137,8 | 1,1 | 21,2 | 2,1 |
| Total da Sobremesa por pessoa | 34,4 | 0,3 | 5,3 | 0,5 |

Tabela 4. – Cálculo do gasto monetário

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso unitário** | **Peso em Kg** | **€ por Kg** | **€** |
| Melancia | 4 | 250 | 1 | 1,20 | 1,20 |
| Total Sobremesa | | | | | 1,20 |
| Total Sobremesa por pessoa | | | | | 0,30 |

**Valores totais por refeição**

**Cálculo do valor económico**

|  |  |
| --- | --- |
| **Valores económico** | **€** |
| Sumo de Laranja  Creme de Legumes  Salada com bife de Peru grelhado  Fatia de Melancia | 0,73  2,62  5,22  1,20 |
| **Total da refeição** | 9,77 |
| Sumo de Laranja  Creme de Legumes  Salada com bife de Peru grelhado  Fatia de Melancia | 0,18  0,66  1,31  0,30 |
| **Total da refeição por pessoa** | 2,45 |

**Valor energético total da ementa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Valores energético** | **Energia**  **(Kcal)** |
| Sumo de Laranja  Creme de Legumes  Salada com bife de Peru grelhado  Fatia de Melancia | 299,0  388,2  753,4  137,8 |
| **Total da refeição** | 1578,4 |
| Sumo de Laranja  Creme de Legumes  Salada com bife de Peru grelhado  Fatia de Melancia | 74,8  97,0  188,4  34,4 |
| **Total da refeição por pessoa** | 394,6 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Valores nutricionais** | **Gordura**  **(g)** | | **Total HC**  **(g)** | **Proteína**  **(g)** |
| Sumo de Laranja  Creme de Legumes  Salada com bife de Peru grelhado  Fatia de Melancia | 0,71  22,9  6,7  1,1 | 67,6  26,5  86  21,2 | | 2,14  11,9  70  2,1 |
| **Total da refeição** | 31,41 | 201.3 | | 87,14 |
| Sumo de Laranja  Creme de Legumes  Salada com bife de Peru grelhado  Fatia de Melancia | 0,18  5,7  1,7  0,3 | 16,9  6,6  21,5  5,3 | | 0,54  3,0  17,5  0,5 |
| **Total da refeição por pessoa** | 7,88 | 50,3 | | 21,8 |

**FIM**