**Balanço Energético e Valor económico :**

**Ementa Primavera – Verão**

**Sopa de tomate :**

1 kg de Tomate 230 kcal 1.20€

2 Dentes de Alho 7 Kcal 0.08€

2 Cebolas novas 18 kcal 0.15€

1 Alho Francês 16 kcal 0.25€

1 Cenoura 11 Kcal 0.125€

1 Pé de Manjericão 0 kcal 0.745€

1 Colher de sopa de Azeite 9 kcal 0.30€

Sal marinho q.b. 0 kcal

Salsa q.b.

TOTAL 291 kcal 2.85€

**Lombos de Salmão com legumes em papelote:**

4 Lombos de Salmão 616 kcal 7.78€

2 Cenouras 22 Kcal 0.15€

1 Alho Francês 16 Kcal 0.25€

8 Ervilhas Tortas 20 kcal 0.25€  
8 Rodelas finas de Laranja 23 kcal 0.104€

2 Dentes de Alho 7 Kcal 0.08€

2 dl de azeite 18 kcal 0.60€

2 Pés de Coentros frescos 8 kcal 0.13€

Sal marinho q.b. 0 kcal

TOTAL 730kcal 9.344€

**Arroz de Pimentos:**

250gr de arroz carolino 312 kcal 0.30€

500ml de água

1 cebola pequena picada 18 kcal 0.15€

1 dente de alho picado 7 kcal 0.04€

1 folha de louro

½ [pimento](https://www.vaqueiro.pt/ajuda-na-cozinha/ingredientes/pimento) verde 42 kcal 1.10€

½ [pimento](https://www.vaqueiro.pt/ajuda-na-cozinha/ingredientes/pimento) vermelho 42 kcal 0.90€

1 Colher de sopa de Azeite 9 kcal 0.30€

Sal marinho q.b.

TOTAL 430 kcal 2.79€

**Gelado de Frutos vermelhos:**

300 gr Morangos médios 102 kcal 0.87€

200 gr Framboesas 98 Kcal 1.54€

2 colheres de mel 3 Kcal

1 Clara de ovo 7 kcal

Mirtilos q.b.

TOTAL 210 kcal 2.41€

**Agua aromatizada com Limão, Canela e Hortelã:**

4 Rodelas de Limão

4 Paus de Canela

Folhas de Hortelã q.b.

10 dl de àgua

TOTAL EMENTA :

4 pessoas 1661 kcal 17.394€

1 pessoa 415.25 kcal 4.3485€