

Tabela I - Energia

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Kcal	Kcal por 100 g	Grupo
Batata ágrria branca	0,2000	kg	180	90	Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas
Cenoura	0,1000	kg	25	25	Produtos hortícolas e derivados
Alho francês	0,2000	kg	52	26	Produtos hortícolas e derivados
Cebola	0,0200	kg	2	20	Produtos hortícolas e derivados
Azeite	0,0050	kg	45	900	Gorduras e óleos animais e vegetais
Sal	0,0008	kg	0	0	Temperos, molhos e condimentos
Água	q.b.		0	0	
Batata Doce Laranja	0,8000	kg	984	123	Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas
Brócolos	0,1250	kg	34	32	Produtos hortícolas e derivados
Peito de peru	0,8000	kg	840	105	Carne e produtos cárneos
Curgetes	0,8000	kg	152	19	Produtos hortícolas e derivados
Cogumelos Paris	0,4000	kg	72	18	Produtos hortícolas e derivados
Natas de soja	0,1000	kg	205	205	Gorduras e óleos animais e vegetais
Sal	0,0008	kg	0	0	Temperos, molhos e condimentos
Limão	0,0100	kg	3	31	Fruta e produtos da fruta
Salsa	0,0008	kg	1,6	20	Produtos hortícolas e derivados
Tomilho	q.b.				Produtos hortícolas e derivados
Azeite	0,0050	kg	45	900	Gorduras e óleos animais e vegetais
Pimenta	q.b.				Temperos, molhos e condimentos
Quivi, "Kiwi"	0,3000	kg	180	60	Fruta e produtos da fruta
Laranja	0,3000	kg	144	48	Fruta e produtos da fruta
Laranja para sumo	1,0000	kg	420	42	Fruta e produtos da fruta

3384,6

Kcal/per capita

846,15