**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**

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**

Tabela 2. – 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**

Tabela 3. – 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 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 |

**FIM**