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

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

**Entrada**

**Creme de legumes**

Tabela 2. - Valores obtidos a partir da expressão (Peso a considerar ×valor Kcal, HC, Prot ou Lip por 100g)/100).

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

**Prato principal**

**Salada com bifes de peru grelhado**

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

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

**Sobremesa**

**Melancia**

Tabela 4. - Valores obtidos a partir da expressão (Peso a considerar × valor Kcal, HC, Prot. ou Lip. por 100g)/100).

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

**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**