Ementa de Primavera / Verão – 4 pessoas

Entrada: creme de courgette

Salada: EPAMAC

Prato principal: Cuscuz de laranja com salmão ao vapor

Sobremesa: Sorvete de Fruta

Bebida: Limonada

Entrada: creme de courgette

|  |  |
| --- | --- |
| Ingredientes | Preparação |
| - 1 cebola média  - 2 dentes de alho  - 500g de courgette  - 500g de água  - 1 clh de chá de sal  - 1 pitada de pimenta  - 10g de creme vegetal  - 40g de creme culinária de soja | - Descasque a cebola e o alho e corte em pedaços para a panela.  - Adicione a courgette, a água, o sal e a pimenta.  - Deixe cozer.  - Reduza a puré com a varinha mágica, leve ao lume novamente a junte o creme de culinária de soja.  - Coza 1 minuto e retire. |

**Cálculo valor energético**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingred.** | **Unidade** | **Peso** | **% edível** | **Kcal (100g)** | **HC (100g)** | **PRT (100g)** | **LiP (100g)** | **Kcal(g)** | **HC(g)** | **PRT(g)** | **LIP(g)** |
| Cebola | 1 | 220 | 90 | 18 | 2,4 | 1 | 0,2 | **40** | **5,3** | **2,2** | **0,4** |
| Alho | 2 | 6,6 | 100 | 67 | 11,3 | 3,8 | 0,6 | **4,4** | **0,2** | **0,3** | **0** |
| Courgette | 1 | 500 | 80 | 67 | 3,35 | 16 | 0,18 | **335** | **16,75** | **80** | **0,9** |
| Creme vegetal | 1 | 10 | 100 | 450 | 1 | 1 | 50 | **45** | **0,1** | **0,1** | **5** |
| Creme culinária soja | 1 | 40 | 100 | 205 | 1,9 | 2,6 | 20,6 | **82** | **0,8** | **1** | **8,2** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Sopa** | **506,4** | **23,2** | **83,6** | **14,5** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Sopa P/Pessoa** | **126,6** | **5,8** | **20,9** | **3,6** |

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Cebola | 1 | 220 | 0,220 | 0,89 | **0,20** |
| Alho | 2 | 6,6 | 0,0066 | 5,98 | **0,04** |
| Courgette | 1 | 500 | 0,500 | 2,79 | **1,40** |
| Creme vegetal | 1 | 10 | 0,010 | 1,39 | **0,01** |
| Creme culinária soja | 1 | 40 | 0,04 | 0,94 | **0,19** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Sopa** | **1,84** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Sopa P/Pessoa** | **0,46** |

Salada: EPAMAC

|  |
| --- |
| Ingredientes |
| - 1 Pepino  - 150g Agrião  - 5 cenouras  - 2 clh sopa azeite  - sal q.b.  - 2 clh sopa vinagre balsâmico |

**Cálculo valor energético**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingred.** | **Unidade** | **Peso** | **% edível** | **Kcal (100g)** | **HC (100g)** | **PRT (100g)** | **LiP (100g)** | **Kcal(g)** | **HC(g)** | **PRT(g)** | **LIP(g)** |
| Pepino | 1 | 182 | 70 | 15 | 3,63 | 0,65 | 0,11 | **27,3** | **6,60** | **1,18** | **0,20** |
| Agrião | 1 | 150 | 100 | 11 | 1,29 | 2,3 | 0,1 | **16,5** | **1,93** | **3,45** | **0,15** |
| Cenoura | 5 | 160 | 90 | 41 | 9,58 | 0,93 | 0,24 | **65,6** | **15,3** | **1,50** | **0,39** |
| Azeite | 2 | 20 | 100 | 900 | 0 | 0 | 100 | **180** | **0** | **0** | **20** |
| Vinagre Balsâmico | 2 | 15 | 100 | 80 | 15,1 | 0,5 | 0,1 | **12** | **2,27** | **0,08** | **0,02** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Salada** | **301** | **26** | **6,21** | **20,7** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Salada P/Pessoa** | **75,4** | **6,53** | **1,55** | **5,19** |

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Pepino | 1 | 182 | 0,182 | 1,19 | **0,22** |
| Agrião | 1 | 150 | 0,150 | 2,29 | **0,34** |
| Cenoura | 5 | 160 | 0,160 | 0,59 | **0,09** |
| Azeite | 2 | 20 | 0,02 | 1,89 | **0,04** |
| Vinagre Balsâmico | 2 | 15 | 0,015 | 5,96 | **0,09** |
| **--------** | 1 | **------** | **--------** | **Total Salada** | **0,8** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Salada P/Pessoa** | **0,2** |

Prato Principal: Cuscuz de laranja c/ salmão ao vapor

|  |  |
| --- | --- |
| Ingredientes | Preparação |
| - 4 postas de salmão (lombo)  - 1 limão (apenas se utilizará o sumo)  - 2 clh de chá de sal  - 1 pitada de pimenta  - 4 ramos pequenos de alecrim (apenas se utilizará as folhas)  - 1 laranja  - 300g de água  - 250g de cuscuz  - 80g de agriões ( apenas se utilizará as folhas) | - Tempere as postas de salmão com o sumo de limão, 1 clh de chá de sal, Pimenta e alecrim.  - Cozinhe o salmão a vapor com o preparado, até estar no ponto.  - Coloque ao lime a água com 1 clh de chá de sal.  - Depois de ferver adicione a casca de laranja previamente picada é o sumo da laranja.  - Coloque o cuscuz a cozinhar cerca de 15 minutos, no preparado anterior. Vá soltando os grãos com a ajuda de um garfo.  - Quando estiver pronto retire do lume.  - Numa taça de servir coloque o cuscuz, o salmão em lascas e os agriões.  - Envolva tudo com uma espátula.  - Sirva quente ou frio. |

**Cálculo valor energético**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingred.** | **Unidade** | **Peso** | **% edível** | **Kcal (100g)** | **HC (100g)** | **PRT (100g)** | **LiP (100g)** | **Kcal(g)** | **HC(g)** | **PRT(g)** | **LIP(g)** |
| Salmão | 4 | 600 | 90 | 146 | 0 | 21,62 | 5,93 | **876** | **O** | **129,7** | **35,6** |
| Limão | 1 | 70 | 70 | 29 | 9,32 | 1,1 | 0,3 | **20,3** | **6,5** | **0,77** | **0,21** |
| Alecrim | 4 | 40 | 60 | 131 | 64,1 | 4,88 | 15,12 | **18,8** | **25,64** | **1,95** | **6,08** |
| Laranja | 1 | 96 | 100 | 47 | 11,75 | 0,94 | 0,12 | **45,12** | **11,28** | **0,90** | **0,12** |
| Cuscuz | 1 | 250 | 100 | 112 | 23,22 | 3,79 | 0,16 | **280** | **58,05** | **9,48** | **0,4** |
| Agrião | 1 | 80 | 70 | 11 | 1,29 | 2,3 | 0,1 | **8,8** | **1,03** | **1,84** | **0,08** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Prato** | **1249** | **102,5** | **144,6** | **42,5** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Prato P/Pessoa** | **312** | **25,6** | **36,2** | **10,6** |

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Salmão | 4 | 600 | 0,6 | 16,99 | **10,20** |
| Limão | 1 | 70 | 0,07 | 1,99 | **0,14** |
| Alecrim | 4 | 40 | 0,04 | ------- | **1,49** |
| Laranja | 1 | 96 | 0,096 | 1,09 | **0,10** |
| Cuscuz | 1 | 250 | 0,25 | ------- | **0,70** |
| Agrião | 1 | 80 | 0,08 | 2,29 | **0,18** |
| **--------** | **----------** | **------** | **--------** | **Total Prato** | **12,81** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Prato P/Pessoa** | **3,20** |

Sobremesa: Sorvete de Fruta

|  |  |
| --- | --- |
| Ingredientes | Preparação |
| - 100g de açúcar  - 1 limão descascado, s que m caroços e sem a parte branca  - 175g de fruta fresca (80g de morangos e 95g de maçã)  - 509g de cubos de gelo | - No robô de cozinha pulverize o açúcar.  - Depois adicione o limão e a fruta e pique tudo.  - Por fim, adicione o gelo e pique novamente, mexendo sempre com uma colher.  - Sirva em seguida. |

**Cálculo valor energético**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingred.** | **Unidade** | **Peso** | **% edível** | **Kcal (100g)** | **HC (100g)** | **PRT (100g)** | **LiP (100g)** | **Kcal(g)** | **HC(g)** | **PRT(g)** | **LIP(g)** |
| Açúcar | 1 | 100 | 100 | 387 | 99,98 | 0 | 0 | **387** | **99,98** | **0** | **0** |
| Limão | 1 | 70 | 60 | 29 | 9,32 | 1,1 | 0,3 | **20,3** | **6,5** | **0,77** | **0,21** |
| Morangos | 6 | 80 | 100 | 32 | 7,68 | 0,67 | 0,3 | **25,6** | **6,14** | **0,53** | **0,24** |
| Maçãs | 4 | 95 | 80 | 52 | 13,81 | 0,26 | 0,17 | **49,4** | **13,1** | **0,25** | **0,16** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Sobremesa** | **486** | **125** | **1,55** | **0,61** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Sobremesa P/Pessoa** | **122** | **31,3** | **0,39** | **0,15** |

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Açúcar | 1 | 100 | 0,1 | 0,74 | **0,74** |
| Limão | 1 | 70 | 0,07 | 1,99 | **0,14** |
| Morangos | 6 | 80 | 0,08 | 2,98 | **0,24** |
| Maçãs | 4 | 95 | 0,095 | 1,89 | **0,18** |
| **--------** | 1 | **------** | **--------** | **Total Sobremesa** | **1,30** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Sobremesa P/Pessoa** | **0,33** |

Bebida: Limonada

|  |  |
| --- | --- |
| Ingredientes | Preparação |
| - 2 Limões  - 1000l de água  - 100g de açúcar  - Cubos de gelo | - Coloque no robô de cozinha os limões cortados em quartos, a água é o açúcar e pique muito bem.  - Depois de triturar, coe o preparado para um jarro.  - Sirva com gelo. |

**Cálculo valor energético**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingred.** | **Unidade** | **Peso** | **% edível** | **Kcal (100g)** | **HC (100g)** | **PRT (100g)** | **LiP (100g)** | **Kcal(g)** | **HC(g)** | **PRT(g)** | **LIP(g)** |
| Açúcar | 1 | 100 | 100 | 387 | 99,98 | 0 | 0 | **387** | **99,98** | **0** | **0** |
| Limão | 2 | 140 | 60 | 29 | 9,32 | 1,1 | 0,3 | **40,6** | **13,04** | **1,54** | **0,42** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Bebida** | **427** | **113** | **1,54** | **0,42** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **--------** | **--------** | **--------** | **Total Bebida P/Pessoa** | **107** | **28** | **0,39** | **0,11** |

**Cálculo gasto monetário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Unidade** | **Peso** | **Peso Kg** | **€Kg** | **€** |
| Açúcar | 1 | 100 | 0,1 | 0,74 | **0,74** |
| Limão | 2 | 140 | 0,14 | 1,99 | **0,28** |
| **--------** | 1 | **------** | **--------** | **Total Bebida** | **1,02** |
| **--------** | **--------** | **------** | **--------** | **Total Bebida P/Pessoa** | **0,26** |

**Cálculo do valor energético da refeição**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ementa Primavera / Verão** | **Kcal (g)** | **Hc (g)** | **PRT (g)** | **LIP (g)** |
| Total da refeição | 2969 | 390 | 238 | 79 |
| Total da refeição p/ pessoa | 742 | 98 | 60 | 20 |

**Cálculo do gasto monetário**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ementa Primavera / Verão** | **€** |
| Total da refeição | 17,77 |
| Total da refeição p/ pessoa | 4,44 |