|  |
| --- |
| **- Eco-escolas** |
| **ECO-ementa \_ 6º ano de escolaridade** |

**Informação Nutricional:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Calorias (Kcal) | Líp. (g) | Carbs (g) | Prot. (g) |
|
| Pão integral (4x 50 g) | 344 | 1,52 | 73,86 | 14,84 |
| Manteiga (50 g) | 375 | 41,5 | 0,55 | 0,3 |
| Alho (4 dentes) | 12 | 0,04 | 2,64 | 0,52 |
| Peito de peru (400 g) | 416 | 6,64 | 16,84 | 68,28 |
| Esparguete integral (200g) | 726 | 5,2 | 138,4 | 25,8 |
| Couve flor (400) | 248 | 17,12 | 20,8 | 9,2 |
| Cebola  | 3,90 | 0,01 | 0,89 | 0,17 |
| Leite (500 ml) | 242 | 8 | 26 | 17 |
| Farinha de trigo (3 colheres) | 182 | 0,49 | 38,155 | 5,165 |
| Gemas de ovo (3 gemas) | 165 | 13,53 | 1.83 | 8,1 |
| Mel (3 colheres) | 192 | \_\_\_\_\_\_\_ | 51,9 | 0,18 |
| **Total** | 2905,9 | 94,05 | 371,865 | 149,558 |

**Custo da refeição para 4 pessoas:**

* peito de peru: 3,25€
* couve flor: 0,95 €
* esparguete: 0,64 €
* ovos: 0,35 €
* farinha: 0,05 €
* leite + 0,25 €
* Total = 5,49 €

**Custo da refeição para 1 pessoa:** 5,49 € : 4 = 1, 38 €

NOTA: O valor apresentado refere-se à refeição para 4 pessoas. Não está incluído o valor do pão por este ser aproveitamento das sobras do dia anterior, as ervas aromáticas e os ingredientes utilizados para tempero não foram contabilizados.