**Concurso *Eco- Ementas***

**Ementa -9ºD**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Prato selecionado** | | **Ingredientes** | | **Quantidades** | | | | **Preço** | | | |
|  | **Por 1 px** | | **Por 4 px** | | **Por 1 px** | | **Por 4 px** | |
| **Sopa** | Caldo verde | | Caldo verde  Cebola  Batata  Azeite  Alho | | 120 g  50 g  40 g  1 ml  2 g | | 480 g  200 g  160 g  4 ml  8 g | | €0,15  €0,02  €0,01  €0,04  €0,01 | | €0,60  €0,08  €0,04  €0,16  €0,04 | |
|  |  | |  | |  | | **Sub Total** | | **€0,23** | | **€0,92** | |
| **Prato principal** | Fusilli com carne de peru picada | | Massa Fusilli  Carne de peu  Cebola  Polpa de tomate  Azeite  Alho | | 30 g  120 g  20 g  q.b.  9 ml  q.b | | 120 g  480 g  80 g  q.b.  36 ml  q.b | | €0,03  €0,70  €0,02  €0,05  €0,33  €0,03 | | €0,12  €2,80  €0,08  €0,20  €1,32  €0,12 | |
|  |  | |  | |  | | **Sub Total** | | **€1,16** | | **€4,64** | |
| **Hortícolas e/ou Salada mista** | Salada mista | | Alface  Milho  Pepino  Couve roxa  Cebola | | 100 g  80 g  50 g  80 g  10 g | | 400 g  320 g  200 g  320 g  40 g | | €0,03  €0,03  €0,05  €0,05  €0,01 | | €0,12  €0,12  €0,20  €0,20  €0,04 | |
|  |  | |  | |  | | **Sub Total** | | **€0,15** | | **€0,60** | |
| **Sobremesa** | Fruta da época | Banana | | 150 g | | 600 g | | €0,15 | | €0,60 | |
|  |  |  | |  | | **Sub Total** | | **€0,15** | | **€0,60** | |
| **Pão** | Pão de mistura | Pão de mistura | | 1 unidade | | 4 unidades | | €0,12 | | €0,48 | |
|  |  |  | |  | | **Sub Total** | | **€0,12** | | **€0,48** | |
| **Bebida** | Água | Água | | À descrição | | | | €0,00 | | €0,00 | |
|  |  |  | |  | | **Sub Total** | | **€0,00** | | **€0,00** | |
|  |  |  | |  | | **TOTAL** | | **€1,81** | | **€7,24** | |

**Ementa – 8ºA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Prato selecionado** | **Ingredientes** | **Quantidades** | | **Preço** | |
|  | **Por 1 px** | **Por 4 px** | **Por 1 px** | **Por 4 px** |
| **Sopa** | Sopa de Legumes | Cebola  Alho  Curgete  Cenouras  Abóbora  Batata  Alho-francês  Azeite | 1  1 dente  1  2  500 g  2  2  4 c. sopa |  | €0.02  €0.01  €0.06  €0,04  €0,04  €0,01  €0,09  €0,04 | €  €  €  €  €  €  €  € |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,23** | **€0,92** |
| **Prato principal** | Pescada assada no forno com batatas | Pescada  Batatas  Cebola  Pimento (tiras)  Alho  Sal  Louro  Pimentão doce  Orégãos  Azeite  Limão | q.b  q.b  q.b  ½ (sumo) |  | €  €  €  €  €  €  €  €  €  €  € | €  €  €  €  €  €  €  €  €  €  € |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€1,16** | **€4,64** |
| **Hortícolas e/ou Salada mista** | Salada mista  Temperos | Alface  Tomate  Pepino  Beterraba  Cenoura ralada  Cebola  Azeite  Vinagre  Ervas aromáticas | 100 g  80 g  50 g  80 g  20 g  10 g | 400 g  320 g  200 g  320 g  80 g  40 g | €0,03  €  €0,05  €0,01  €0,01  €0,01  €0,04  €0,01  €0,03 | €0,12  €0  €0,20  €0,04  €0,04  €0,04  €0,16  €0,04  €0,12 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€** | **€** |
| **Sobremesa** | Salada de fruta com fruta da época | Fruta variada | … g | … g | €1,50 | €6,00 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€1,50** | **€6,00** |
| **Pão** | Pão da avó | Pão de mistura | 1 unidade | 4 unidades | €0,12 | €0,48 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,12** | **€0,48** |
| **Bebida** | Água  Sumos naturais | Água  Sumo natural |  |  | €0,00  €0,50 | €0,00  €2,00 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,00**  **€0,50** | **€0,00**  **€2,00** |
|  |  |  |  | **TOTAL** | **€** | **€** |