

## **EMENTA: Tabela Nutricional**

### **Arroz Branco: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)**

1 xícara (chá) de arroz	204 kcal
2 xícaras (chá) de água	0 kcal
1 cebola	46 kcal
1 dente de alho	4 kcal
1 colher (sopa) de azeite	240 kcal

### **Peito frango grelhado: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)**

2 Peitos de Frango (240g)	468 kcal
Azeite	240 kcal
Salsa	4 kcal

### **Salada: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)**

1 alface	10 kcal
1 Tomate	18 kcal
1 Pepino	12 kcal
1 Cebola	46 kcal

### **Bebida: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)**

1 copo de sumo de laranja natural	180 kcal
-----------------------------------	----------

### **Pão Integral: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)**

2 pães integrais	140 kcal
------------------	----------

## **Sobremesa - Gelatina de Morango**

### **Ingredientes:**

- 125 g de morangos
- 1 folha de gelatina
- 2 xícaras de água quente
- 2,5 xícaras de água fria

**Modo de Preparação:** Coloque água numa tigela e adicione a folha de gelatina; se achar que tem muita água, retire o excesso antes de colocar a tigela a aquecer em banho maria; retire-a da água apenas quando tiver mole; nunca deixe ferver a folha de gelatina. Corte a folha de

gelatina em pedaços e coloque-a de molho numa tigela com água fria. Lave os morangos, tire-lhes os pés e triture-os com a varinha mágica até obter um

puré. Escorra a gelatina, coloque-a num recipiente e leve-a a derreter em banho maria. Misture bem a gelatina e o puré de morangos e o resto da água. Verta o preparado em 2 pequenas formas ou cuvettes de gelo. Ponha no frigorífico até solidificar, o que poderá demorar 3 a 4 horas.

#### **Gelatina de Morango: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)**

125 g de morangos	40 kcal
1 folha de gelatina	5 kcal
2 xícaras de água quente	0 kcal
2,5 xícaras de água fria	0 kcal

#### **Cálculo do Valor Energético e Monetário**

	<b>Prato valor energético por pessoa</b>	<b>Valor para 2 pessoas</b>	<b>Custo 1 pessoa</b>	<b>Custo 2 pessoas</b>
<b>Entrada</b>	<b>280,5 Kcal</b>	<b>561 Kcal</b>	<b>0,25€</b>	<b>0,50€</b>
<b>Prato Principal</b>	<b>646 Kcal</b>	<b>1292 Kcal</b>	<b>1,24€</b>	<b>2,48€</b>
<b>Bebida</b>	<b>180 Kcal</b>	<b>360 Kcal</b>	<b>0,05€</b>	<b>0,10€</b>
<b>Pão Integral</b>	<b>70 Kcal</b>	<b>140 Kcal</b>	<b>0,60€</b>	<b>1,20€</b>
<b>Sobremesa</b>	<b>22,5 Kcal</b>	<b>45 Kcal</b>	<b>0,75€</b>	<b>1,50€</b>
<b>Total</b>	<b>1199 Kcal</b>	<b>2398 Kcal</b>	<b>2,89€</b>	<b>5,78€</b>

#### **Informação Nutricional dos ingredientes da Eco Ementa:**

Curcuma - Em 100g: Carboidratos 64,93g; Açúcar 3,21g; Proteínas 7,83g; Gorduras 9,88g; Colesterol 0mg; Fibras 21,1g; Sódio 38mg; Potássio 2525mg.

Cenoura - Em 100g: Gorduras 0,15g; Carboidratos 5,84; Açúcar 2,77g; Fibras 1,7g; Proteínas 0,57; Sal 0,10g; Colesterol 0mg; Potássio 195mg.

Courgette - Em 100g: Gorduras Totais 0,3 g; Gorduras Saturadas 0,1g; Colesterol 0 mg; Sódio 8 mg; Potássio 261 mg; Carboidratos 3,1 g; Fibra Alimentar 1 g; Açúcar 2,5 g; Proteínas 1,2 g;

Vitamina A 200 IU; Vitamina C 17,9 mg; Cálcio 16 mg; Ferro 0,4 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,2 mg; Magnésio 18 mg.

Alho - Em 100g: Carboidratos 0,99g; Açúcar 0,03g; Proteínas 0,19g; Gorduras 0,02g; Colesterol 0mg; Fibras 0,1g; Sódio 1mg; Potássio 12mg.

Cebola - Em 100g: Gorduras Totais 0,1 g; Colesterol 0 mg; Sódio 4 mg; Potássio 146 mg; Fibra Alimentar 1,7 g; Açúcar 4,2 g; Proteínas 1,1 g; Vitamina A 2 IU ; Vitamina C 7,4 mg; Cálcio 3 mg; Ferro 0,2 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,1 mg; Magnésio 10 m.

Batata - Em 100g: Carboidrato 7,2 g; Proteína 0 g; Gorduras totais 0 g; Sódio 0 mg; Fibra alimentar 0,6 g.

Azeite – Em 100 g: Gorduras Totais 100 g; Colesterol 0 mg; Sódio 2 mg; Potássio 1 mg; Carboidratos 0 g; Fibra Alimentar 0 g; Açúcar 0 g; Proteínas 0 g; Vitamina A 0 IU; Vitamina C 0 mg; Cálcio 1 mg; Ferro 0,6 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0 mg; Magnésio 0 mg.

Salsa – Em 100 g: Gorduras Totais 0,8 g; Colesterol 0 mg; Sódio 56 mg; Potássio 554 mg; Carboidratos 6 g; Fibra Alimentar 3,3 g; Açúcar 0,9 g; Proteínas 3 g; Vitamina A 8 424 IU; Vitamina C 133 mg; Cálcio 138 mg; Ferro 6,2 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,1 mg; Magnésio 50 mg.

Arroz – Em 100 g: Gorduras Totais 0,3g; Colesterol 0 mg; Sódio 1 mg; Potássio 35 mg; Carboidratos 28 g; Fibra Alimentar 0,4 g; Açúcar 0,1 g; Proteínas 2,7 g; Vitamina A 0 IU; Vitamina C 0 mg; Cálcio 10 mg; Ferro 0,2 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,1 mg; Magnésio 12 mg.

Peito de Frango - Em 100 g: Gorduras Totais 14 g; Colesterol 88 mg; Sódio 82 mg; Potássio 223 mg ; Carboidratos 0 g; Fibra Alimentar 0 g; Açúcar 0 g; Proteínas 27 g; Vitamina A 161 IU; Vitamina C 0 mg; Cálcio 15 mg; Ferro 1,3 mg; Vitamina D 2 IU; Vitamina B6 0,4 mg; Magnésio 23 mg.

Alface - Em 100 g: Gorduras Totais 0,2 g; Colesterol 0 mg; Sódio 28 mg; Potássio 194 mg; Carboidratos 2,9 g; Fibra Alimentar 1,3 g; Açúcar 0,8 g; Proteínas 1,4 g; Vitamina A 7 405 IU; Vitamina C 9,2 mg; Cálcio 36 mg; Ferro 0,9 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,1 mg; Magnésio 13 mg.

Tomate – Em 100g: Proteína 0,8 g; Gorduras totais 0,3 g; Sódio 5 mg; Fibra alimentar 2,3 g; Vitamina A 1131 UI; Cálcio 7,32 mg; Ferro 0,49.

Pepino – Em 100 g: Gorduras Totais 0,1 g; Colesterol 0 mg; Sódio 2 mg; Potássio 147 mg; Carboidratos 3,6 g; Fibra Alimentar 0,5 g; Açúcar 1,7 g; Proteínas 0,7 g; Vitamina A 105 IU; Vitamina C 2,8 mg; Cálcio 16 mg; Ferro 0,3 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0 mg; Magnésio 13 mg.

Laranja – Em 100 g: Gorduras Totais 0,2 g; Colesterol 0 mg, Sódio 1 mg; Potássio 200 mg; Carboidratos 10 g; Fibra Alimentar 0,2 g; Açúcar 8 g; Proteínas 0,7 g; Vitamina A 200 IU; Vitamina C 50 mg; Cálcio 11 mg; Ferro 0,2 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0 mg; Magnésio 11 mg.

Pão integral – Em 100 g: Gorduras Totais 4,3 g; Colesterol 0 mg; Sódio 601 mg; Potássio 223 mg; Carboidratos 56 g; Fibra Alimentar 4,7 g; Açúcar 6 g; Proteínas 13 g; Vitamina A 0 IU; Vitamina C 0,2 mg; Cálcio 165 mg; Ferro 4,1 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,2 mg; Magnésio 59 mg.

Morango – Em 100 g: Gorduras Totais 0,3 g; Colesterol 0 mg; Sódio 1 mg; Potássio 153 mg; Carboidratos 8 g; Fibra Alimentar 2 g; Açúcar 4,9 g; Proteínas 0,7 g; Vitamina A 12 IU;

Vitamina C 58,8 mg; Cálcio 16 mg; Ferro 0,4 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0 mg; Magnésio 13 mg.

Folha de Gelatina – Em 100g: Gorduras Totais 0g; Carboidratos 34,06g; Açúcar 32,38g; Fibras 0g; Proteínas 2,93g; Sal 0,45g; Colesterol 0mg; Potássio 2mg.