

***E.B. 1,2,3 c/JI Pedro Santarém***

***3º Escalão***

***Hambúrguer de roupa velha***

***e Limonada***

***Entrada: Guacamole***

***Bebida: Limonada com folhas de hortelã***

***Prato Principal : Hambúrguer de roupa velha  
Sobremesa : Papas de carolo***

******

***Valor total da refeição por pessoa: 2,35€***

***Kcal por pessoa: 460Kcal***

******

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***1 Abacate*** | ***1*** |  |
| * ***½ Tomate*** | ***½*** |
| * ***½ Cebola*** | ***½*** |
| * ***Coentros, sal e Salsa qb*** | ***Qb*** |
| * ***1 dente de alho*** | ***1*** |
| * ***Sumo de 1/2 lima*** | ***1/2*** |
| ***Total de custo estimado*** | | ***0,90€*** |
| ***Total de calorias*** | | ***50kcal*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***1 batata doce*** | ***1*** |  |
| * ***Cuchu*** | ***1*** |
| * ***100g Abóbora*** | ***100g*** |
| * ***2 cenoura*** | ***2*** |
| * ***1 cebola*** | ***1*** |
| * ***azeite q.b.*** | ***5 ml*** |
| * ***grão*** | ***250g*** |
| * ***Sal*** | ***5g*** |
| ***Total de custo estimado*** | | ***1,5€*** |
| ***Total de calorias*** | | ***280kcal*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***Grão-de-bico*** | ***200g*** | ***0,60€*** |
| * ***Couve (sobras)*** | ***200g*** | ***---*** |
| * ***Bacalhau (sobras)*** | ***100g*** | ***---*** |
| * ***Cenoura*** | ***200g*** | ***0,25€*** |
| * ***Pão de mistura ralado*** | ***2*** | ***0,10€*** |
| * ***Azeite*** | ***q.b.*** |  |
| * ***Pimenta*** | ***q.b.*** |  |
| * ***Cebolinho*** | ***q.b.*** |  |
| * ***Folha de louro*** | ***1*** |  |
| * ***Batata*** | ***1*** | ***0,10€*** |
| * ***Sal*** | ***q.b.*** |  |
| ***Total de custo estimado*** | | ***1,05€*** |
| ***Total de calorias*** | | ***450kcal*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***Gelo*** | ***500g*** |  |
| * ***Limões*** | ***2*** |
| * ***Hortelã*** | ***5g*** |
| * ***Água*** | ***1L*** |  |
| ***Total de custo estimado*** | | ***0,60€*** |
| ***Total de calorias*** | | ***20kcal*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***Leite*** | ***1 L*** |  |
| * ***Sêmola de milho (carolo)*** | ***100g*** |
| * ***Canela*** | ***5g*** |
| * ***Cascas de limão*** | ***1 limão*** |
| * ***Açúcar*** | ***q.b.*** |
| * ***Água*** | ***100 ml*** |
| ***Total de custo estimado*** | | ***1,25€*** |
| ***Total de calorias*** | | ***110kcal*** |