

Ementa 1

Tofu 500g – 2, 40€

Legumes: tomates lata de 350g (utiliza-se para 4 pessoas apenas 100g) - 0,48€

- 1 cebola + pimento + coentros + alho 1,00€

- Sumo de 2 limões (da horta)

- 500 ml de Leite de Coco Bio para Cozinhar – 1,89€

- 4 colheres de sopa de óleo de Palma Natural - 1,98€/ Litro (Não se utiliza todo)

As saladas (apenas se compram as alfaces – 1,89€ /kg) e as frutas são da nossa horta.

Ementa 2

Salmão- 6,99€/kg

400g de mistura de cenouras, batatas e um nabo (da horta)

15g de molho de cebolinho – 1,10€ o molho

2 c. de sopa cheias de iogurte natural (0,99€ cada 6)

Azeite

1 c. de chá de sementes de funcho (aproximadamente 2€/200g) – Não se utiliza tudo.

300g de ervilhas congeladas (1,70€ / kg)

1 limão (da horta)

As saladas (apenas se compram as alfaces – 1,89€ /kg) e as frutas são da nossa horta.