SOPA OUTONO/INVERNO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutrientes / Alimento	Água (g)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Lípidos			Vitaminas					
					Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos insaturados (g)	Colesterol (mg)	A (µm)	B6 (mg)	B1 (mg)	Triptofano/60 (mg)	C (mg)	Caroteno (mg)
Feijão manteiga (400g)	274,4	31,2	61,2	3,5	0,4	0,16	0,0	4,0	0,40	0,56	4,8	0,0	16,0
Couve Portuguesa (100g)	92,1	2,1	2,5	2,4	0,0	0,3	0,0	207,0	0,1	0,08	0,3	46,0	1245,0
Massa (60g)	6,06	7,44	42,0	3,06	0,24	0,66	0,0	0,0	0,084	0,144	1,32	0,0	0,0
Cenouras (100g)	91,7	0,7	3,6	3,0	0,0	0,0	0,0	963,0	0,06	0,04	0,1	2,0	5780,0
Batatas (100g)	77,0	2,4	18,5	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,38	0,18	0,6	11	0,0
Azeite (10g)	0,0	0,01	0,0	0,0	1,44	8,55	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal (1g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SOPA OUTONO/INVERNO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutrientes / Alimento	Sais Minerais (mg)						
	Sódio	Potássio	Cálcio	Fósforo	Magnésio	Ferro	Zinco
Feijão manteiga (400g)	988,0	1660,0	200,0	592,0	204,0	10,8	4,0
Couve Portuguesa (100g)	108,0	227,0	710	61,0	26,0	0,7	0,3
Massa (60g)	3,0	96,6	15,0	95,4	21,0	0,72	0,6
Cenouras (100g)	136,0	215,0	45,0	34,0	6,0	0,6	0,1
Batatas (100g)	103,0	366,0	9,0	38,0	13,0	0,2	0,2
Azeite (10g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal (1g)	400,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0

VALOR ENERGÉTICO = Total de proteínas (g) x 4 Kcal + total de glícidos (g) x 4 Kcal + total de lípidos (g) x 9 Kcal =

= (43,94 x 4) + (127,8 x 4) + (11,75 x 9) = 792,71 Kcal (para 4 porções) ou 198,18 Kcal (por porção)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DA SOPA PRIMAVERA/VERÃO

Nutrientes / **Alimento**	Água (g)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Lípidos			Vitaminas					
					Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos insaturados (g)	Colesterol (mg)	A (µm)	B6 (mg)	B1 (mg)	Triptofano/60 (mg)	C (mg)	Caroteno (mg)
Abóbora (250g)	241,5	0,75	4,25	1,75	0,25	0,0	0,0	400,0	0,025	0,025	0,0	30,0	2405,0
Cenouras (100g)	91,7	0,7	3,6	3,0	0,0	0,0	0,0	963,0	0,06	0,04	0,1	2,0	5780,0
Batatas (100g)	77,0	2,4	18,5	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,38	0,18	0,6	11,0	0,0
Cebolas (100g)	94,0	1,0	2,4	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,16	0,1	0,2	5,0	0,0
Alho (20g)	15,96	0,76	2,26	0,6	0,02	0,06	0,0	0,0	0,076	0,042	0,16	3,4	0,0
Couve lombarda (50g)	46,35	1,1	0,7	1,45	0,0	0,05	0,0	52,0	0,055	0,05	0,2	22	312,5
Azeite (50g)	0,0	0,05	0,0	0,0	7,2	42,75	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal (1g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DA SOPA PRIMAVERA/VERÃO

Nutrientes / Alimento	Sais Minerais (mg)						
	Sódio	Potássio	Cálcio	Fósforo	Magnésio	Ferro	Zinco
Abóbora (250g)	2,5	497,5	62,5	12,5	12,5	0,25	0,25
Cenouras (100g)	136,0	215,0	45,0	34,0	6,0	0,6	0,1
Batatas (100g)	103,0	366,0	9,0	38,0	13,0	0,2	0,2
Cebolas (100g)	109,0	140,0	33,0	30,0	9,0	0,5	0,3
Alho (20g)	2,0	69,2	3,4	17,2	3,4	0,16	0,14
Couve lombarda (50g)	51,5	101,0	23,0	28,5	4,0	0,2	0,1
Azeite (50g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal (1g)	400,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0

VALOR ENERGÉTICO = Total de proteínas (g) x 4 Kcal + total de glícidos (g) x 4 Kcal + total de lípidos (g) x 9 Kcal =

= (6,76 x 4) + (31,71 x 4) + (50,43 x 9) = 27,04 + 126,84 + 453,87 = 607,75 Kcal (para 4 porções) ou 151,94 Kcal (por porção)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO PRATO PRINCIPAL OUTONO/INVERNO

Nutrientes / **Alimento**	Água (g)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Lípidos			Vitaminas					
					Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos insaturados (g)	Colesterol (mg)	A (µm)	B6 (mg)	B1 (mg)	Triptofano/60 (mg)	C (mg)	Caroteno (mg)
Bifes de perú (500g)	371,0	117,0	0,0	0,0	1,5	3,0	285,0	0,0	2,9	0,3	22,0	0,0	0,0
Cogumelos (200g)	185,2	3,6	1,0	4,6	0,2	0,4	0,0	0,0	0,36	0,18	0,6	2,0	0,0
Alhos franceses (350g)	318,5	6,3	10,15	8,4	0,35	0,7	0,0	434	1,68	1,015	0,7	70	2607,50
Alho (20g)	15,96	0,76	2,26	0,6	0,02	0,06	0,0	0,0	0,076	0,042	0,16	3,4	0,0
Cenouras (400g)	366,8	2,8	14,4	12,0	0,0	0,0	0,0	3852,0	0,24	0,16	0,4	8,0	23120,0
Batatas doces (400g)	268,8	4,0	113,2	10,8	0,0	0,0	0,0	2600	0,36	0,68	1,2	100,0	15600,0
Leite (200g)	178,2	6,6	9,8	0,0	1,8	0,8	16	44	0,1	0,8	1,4	0,0	24
Azeite (100g)	0,0	0,1	0,0	0,0	14,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO PRATO PRINCIPAL OUTONO/INVERNO

Nutrientes / Alimento	Sais Minerais (mg)						
	Sódio	Potássio	Cálcio	Fósforo	Magnésio	Ferro	Zinco
Bifes de perú (500g	315,0	1765,0	40,0	1050,0	160,0	3,5	3,0
Cogumelos (200g)	10,0	640,0	12,0	160,0	18,0	1,2	0,8
Alhos franceses (350g)	14,0	854,0	84,0	154,0	38,5	3,5	0,7
Alho (20g)	2,0	69,20	3,4	17,2	3,4	0,16	0,14
Cenouras (400g)	544,0	860,0	180,0	136,0	24,0	2,4	0,4
Batatas doces (400g)	84,0	1400,0	96,0	128,0	56,0	1,6	1,2
Leite (200g)	80,0	326,0	224,0	162,0	18,0	0,2	1,0
Azeite (100g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

VALOR ENERGÉTICO:

Total de proteínas (g) x 4 Kcal + total de glícidos (g) x 4 Kcal + total de lípidos (g) x 9 Kcal = (141,16 x 4) + (150,81 x 4) + (101,63 x 9) = 564,64 + 603,24 + 914,67 = 2082,55Kcal (para 4 porções), ou seja, 520,64 Kcal por porção.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO PRATO PRINCIPAL PRIMAVERA/VERÃO

Nutrientes / **Alimento**	Água (g)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Lípidos			Vitaminas					
					Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos insaturados (g)	Colesterol (mg)	A (µm)	B6 (mg)	B1 (mg)	Triptofano/60 (mg)	C (mg)	Caroteno (mg)
Massa (250g)	25,25	31,0	175,0	12,75	1,0	3,5	0,0	0,0	0,35	0,6	5,5	0,0	0,0
Fiambre (125g)	64,38	37,5	0,625	0,0	11,13	18,5	80	0,0	0,37	0,81	3,63	0,0	0,0
Tomate (250g)	233,75	2,0	8,75	3,25	0,0	0,75	0,0	212,50	0,35	0,125	0,25	50,0	1275
Cenouras (100g)	92,0	0,6	4,4	2,6	0,0	0,0	0,0	933	0,07	0,05	0,1	3,0	5600
Milho (100g)	11,9	9,3	70,3	2,9	0,8	3,8	0,0	0,0	0,62	0,63	1,0	0,0	0,0
Nozes (50g)	2,45	8,35	1,8	2,6	2,7	31,0	0,0	0,0	0,34	0,17	1,35	0,5	0,0
Mozarela (200g)	576,0	60,0	0,4	0,0	15,0	9,2	76,0	468	0,16	0,1	14,0	0,0	350
Iogurte (125g)	109,88	5,25	6,25	0,0	1,25	6,25	7,5	37,5	0,043	0,038	1,13	0,0	21,25

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO PRATO PRINCIPAL PRIMAVERA/VERÃO

Nutrientes / **Alimento**	Água (g)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Lípidos			Vitaminas					
					Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos insaturados (g)	Colesterol (mg)	A (µm)	B6 (mg)	B1 (mg)	Triptofano/60 (mg)	C (mg)	Caroteno (mg)
Azeite (10g)	0,0	0,01	0,0	0,0	1,44	8,55	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salsa (50g)	45,85	1,55	0,2	1,45	0,0	0,0	0,0	279	0,045	0,14	0,25	110	1675

VALOR ENERGÉTICO = Total de proteínas (g) x 4 Kcal + total de glícidos (g) x 4 Kcal + total de lípidos (g) x 9 Kcal =

= (154 x 4) + (267,73 x 4) + (114,87 x 9) = 616 + 1070,9 + 1033,83 = 2720,73 Kcal (para 4 porções) ou 680,18 Kcal (por porção)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO PRATO PRINCIPAL PRIMAVERA/VERÃO

Nutrientes / Alimento	Sais Minerais (mg)						
	Sódio	Potássio	Cálcio	Fósforo	Magnésio	Ferro	Zinco
Massa (250g)	12,5	402,5	62,5	397,5	87,5	3,0	2,5
Fiambre (125g)	2343,75	468,75	22,5	205	31,25	1,125	3,75
Tomate (250g)	32,5	632,5	27,5	42,5	27,5	1,75	0,25
Cenouras (100g)	58,0	312,0	41,0	33,0	7,0	0,7	0,1
Milho (100g)	14,0	285,0	14,0	185,0	113,0	2,5	2,4
Nozes (50g)	6,0	250,0	45,0	144,0	80,0	1,3	1,35
Mozarela (200g)	2064,0	232,0	1700,0	1000,0	110,0	1,8	11,0
Iogurte (125g)	40,0	228,75	147,5	135,0	15,0	0,25	0,63
Azeite (10g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salsa (50g)	17,0	373,0	100,0	45,5	17,0	1,6	0,45