***ECO-EMENTAS***

Informação extra:

Custo da ementa completa

ementa primavera/verão – 2,5 euros

ementa outono/inverno – 3,5 euros

Informação nutricional:

Legumes



Daqui pode-se contatar o baixo teor de gordura e de proteínas deste tipo de alimentos e a variedade de micronutrientes, os quais podem ser combinados para um melhor regime alimentar



Desta tabela verifica-se a boa concentração de açúcares e de alguns minerais e o baixo teor de gordura e de proteínas. Nesta tabela não estão contempladas as vitaminas mas sabemos, de antemão a riqueza das frutas neste micronutriente



Aqui temos uma maior quantidade de lípidos e de proteínas do que nos alimentos estudados anteriormente,



Nesta tabela verificamos o elevado teor de açúcares e aporte calórico no arroz, alimento usado em ambas as ementas. Verifica-se também que o feijão é um bom vegetal proteico, daí a necessidade de algum cuidado nas proporções carne/feijão na feijoada



Aqui uma análise comparativa entre o frango e outros alimentos proteicos, sublinhando-se que o frango como um bom alimento

Trabalho realizado por

Bruna ferreira, n4

Salomé Rodrigues, n14

Luís Barros, n18

Pedro Gonçalves, n19