**Ementas (aproximadamente 4 pessoas)**

Preços por Kg:

* Batata - €0,75
* Alho francès - €1,00
* Cenoura - €0,49
* Cebolas - €0,55
* Curgete - €0,99
* Nabo - €1,79
* Nabiças - €2,29
* Feijão verde - €1,39
* Alho - €1,79 embalagem de 250g
* Abobora - €1,00 embalagem de 600g
* Arroz - €0,70
* Sultanas . €1,00 embalagem de 200g
* Pinhões - €7,00 embalagem de 80g
* Amêndoas sem casca - €5,00 embalagem de 225g
* Bifes de Perú - €5,98
* Grão em lata - €0,80 embalagem de 830g
* Lombos de bacalhau - €8,99 embalagem de 600g
* Ovos - €0,84 1/2 dúzia
* Gelatina - €1,49 embalagem de 2x15g
* Alface e tomate colhidos na horta familiar

**Sopa de Legumes**

**Valores Nutricionais por 1 dose (234 g)**

98 calorias; 12 g de carboidratos; 4,12 g de proteínas; 3,65 de açucar; 4,45 g de gorduras totais (0,86 g de saturada; 2,04 g de monoinsaturada; e 1,32 g de poliinsaturada); 0 mg de colesterol; 2,1 g de fibras; 583 mg de sodio; e 508 mg de potássio.

Bifinhos de Perú

**Valores Nutricionais por 100 g**

119 calorias; 0 g de carboidratos; 21,77 g de proteínas; 0 de açucar; 2,86g de gorduras totais (0,95 g de saturada; 0,61 g de monoinsaturada; e 0,83 g de poliinsaturada); 65 mg de colesterol; 0 g de fibras; 70 mg de sodio; e 296 mg de potássio.

Arroz Árabe

**Valores Nutricionais por 1 dose (225 g)**

660 calorias; 89,5 g de carboidratos; 27 g de proteínas; 22 g de gorduras totais (3,5 g de saturada; 13,5 g de monoinsaturada; e 4 g de poliinsaturada); 18 mg de colesterol; 3,5 g de fibras; 6 mg de ferro; e 324 mg de cálcio.

Bacalhau cozido com Grão-de-bico

**Valores Nutricionais por 1 dose (225 g)**

417,2 calorias; 37,2 g de carboidratos; 39,2 g de proteínas; 9,6 g de gorduras totais (4,2 g de saturada; 3,5 g de monoinsaturada; e 1,9 g de poliinsaturada); 97,3 mg de colesterol; 10,8 g de fibras; 4 mg de ferro; 119 mg de cálcio; 539,5 de potássio e 8,1 g de açucar.