



Memória Descritiva

Ementa Outono/Inverno

Alimentos		Quantidade para 4 pessoas	Local de compra
Creme de legumes	Batata	80g	Estes produtos podem ser encontrados em qualquer mercado municipal, super ou hipermercado. Podem também ser encontrados em qualquer mercado biológico.
	Abóbora	80g	
	Alho francês	80g	
	Cenoura	80g	
	Couve lombarda	80g	
	Azeite	20g	
	Sal	-----	
Massa à lavrador	Massa cotovelo	160g	
	Novilho	140g	
	Pá de porco	140g	
	Entremeada	140g	
	Couve lombarda	240g	
	Feijão vermelho	160g	
	Cebola	80g	
	Tomate conserva ao natural	80g	
	Chouriço	60g	
	Azeite	20g	
	Sal	-----	
Bebida	Água	1,5L	
Sobremesa	Fruta da Época (laranja)	520g	



Informação nutricional para 4 pessoas
Ementa Outono/Inverno

Energia (Kcal)	3799
Proteínas (g)	176
Gordura Total (g)	204
HC Totais (g)	309
Fibra (g)	76
Vit A (mg)	2
Caroteno (ug)	11254
Vit D (ug)	2
Vit B6 (mg)	6
Vit B12 (ug)	6
Vit C (mg)	602
Na (mg)	2300
K (mg)	7803
Ca (mg)	846
P (mg)	2256
Mg (mg)	611
Fe (mg)	27
Zn (mg)	29

Ementa Primavera/Verão

Alimentos		Quantidade 4 pessoas	Local de compra
Creme de legumes sem batata	Couve- flor	80g	Estes produtos podem ser encontrados em qualquer mercado municipal, super ou hipermercado. Podem também ser encontrados em qualquer mercado biológico.
	Abóbora	80g	
	Alho francês	80g	
	Cenoura	80g	
	Couve lombarda	80g	
	Azeite	20g	
Solha grelhada com batata cozida e salada	Solha grelhada	480g	
	Batata cozida	640g	
	Tomate	120g	
	Cenoura raspada	80g	
	Alface	80g	
	Pepino	120g	
	Azeite (prato e salada)	30g	
Bebida	Sumo de manga natural	400g	
Sobremesa	Salada de fruta (uva, morango, melão, quiwi, laranja.	Total de 600g (120g por cada peça de fruta)	





Informação nutricional para 4 pessoas
Ementa Primavera/Verão

Energia (Kcal)	2346
Proteínas (g)	125
Gordura Total (g)	93
HC Totais (g)	249
Fibra (g)	45
Vit A (mg)	3
Caroteno (ug)	20976
Vit D (ug)	48
Vit B6 (mg)	6
Vit B12 (ug)	7
Vit C (mg)	603
Na (mg)	823
K (mg)	7806
Ca (mg)	715
P (mg)	1507
Mg (mg)	445
Fe (mg)	13
Zn (mg)	7