





Projeto Eco Eco Ementa Valores Nutricionais



<i>Menus Eco- Escola</i>						
<i>Valor Nutricional por prato</i>						
Menu Primavera / Verão						
	Calorias kcal	Hidratos de carbono g	Gorduras g	Proteínas g	Sódio	
Gaspacho de cerejas (1 porção)	290	22	22	4		
Carpa grelhada com salada do hortelão (1 porção)	666	12	53	35		
Trifle de maçã bravo Esmolfe e amora (1 porção)	298	59	2	7		
Água (1 litro)	0	0	0	0	103,06 mg	

<i>Menus Eco- Escola</i>						
<i>Valor Nutricional por prato</i>						
Outono / Inverno						
	Calorias kcal	Hidratos de carbono g	Gorduras g	Proteínas g	Sódio g	
Sopa de Castanha e coentros (1 porção)	245	40	11	4		
Roulade de frango e cevadinha (1 porção)	789	21	60	38		
Salada de endívias, funcho e romã (1 porção)	153	9	13	1		
Panna cota de requeijão e diospiro (1 porção)	433	30	33	8		
Água (1 litro)	0	0	0	0	103,06 mg	



Valores Nutricionais por alimento

Ementa Primavera/ Verão

Gaspacho de cereja

	P	HC	G	Kcal
cebola (100 g)	0,9	3,1	0,2	17
cebola (130 g)	1,17	4,03	0,26	22,1

	P	HC	G	Kcal
pepino (100 g)	1,4	1,7	0,6	17
pepino (50 g)	0,7	0,85	0,3	8,5

	P	HC	G	Kcal
pimento vermelho (100 g)	1,6	2,7	0,6	22
pimento vermelho (50 g)	0,8	1,35	0,3	11

	P	HC	G	Kcal
tomate (100 g)	0,8	3,5	0,3	19
tomate (1000 g)	8	35	3	190

	P	HC	G	Kcal
gaspacho de cerejas (4pax)	15	87	86	1158
gaspacho de cerejas (1pax)	4	22	22	290

P/HC/G (em gramas)

Carpa grelhada com salada de hortelão

	P	HC	G	Kcal
carpa (100 g)	19,7	0	9,8	167
carpa (600 g)	118,2	0	58,8	1002

	P	HC	G	Kcal
alho francês (100 g)	1,8	2,9	0,3	21
alho francês (320 g)	5,76	9,28	0,96	67,2

	P	HC	G	Kcal
azeite (100 ml)	0	0	100	900
azeite (150 ml)	0	0	150	1350



	P	HC	G	Kcal
abóbora (100 g)	0,3	1,7	0,2	9
abóbora (400 g)	1,2	6,8	0,8	36

	P	HC	G	Kcal
brócolos (100 g)	3,4	1,5	0,8	27
brócolos (200 g)	6,8	3	1,6	54

	P	HC	G	Kcal
courgete (100 g)	1,6	2	0,3	17
courgete (380 g)	6,08	7,6	1,14	64,6

	P	HC	G	Kcal
cenoura (100 g)	0,6	4,4	0	19
cenoura (380 g)	2,28	16,72	0	72,2

	P	HC	G	Kcal
tomate (100 g)	0,8	3,5	0,3	19

	P	HC	G	Kcal
carpa grelhada c/ salada(4pax)	141	47	214	2665
carpa grelhada c/ salada (1pax)	35	12	53	666

Trifle de maçã e amora	P	HC	G	Kcal
açúcar (100 g)	0	99,3	0	391

	P	HC	G	Kcal
muesli (100 g)	10,4	69,1	6,3	379

	P	HC	G	Kcal
iogurte natural (100 g)	4,2	5	1,8	54
iogurte natural (400 g)	16,8	20	7,2	216

	P	HC	G	Kcal
maçã (100 g)	0,2	13,4	0,5	57
maçã (320 g)	0,64	42,88	1,6	182,4

	P	HC	G	Kcal
mirtilo (100 g)	0,74	14,5	0,33	57
mirtilo (40 g)	0,296	5,8	0,132	22,8

	P	HC	G	Kcal
--	---	----	---	------



trifle de maçã e mirtilo (4 px)	28	237	9	1191
trifle de maçã e mirtilo (1pax)	7	59	2	298

Ementa Outono/ Inverno

Sopa de castanha e coentros	P	HC	G	Kcal
alho francês (100 g)	1,8	2,9	0,3	21

	P	HC	G	Kcal
alho (100 g)	3,8	11,3	0,6	67
alho (30 g)	1,52	5,52	0,24	26,8

	P	HC	G	Kcal
azeite (100 ml)	0	0	100	900
azeite (40 ml)	0	0	40	225

	P	HC	G	Kcal
cebola (100 g)	0,9	3,1	0,2	17

	P	HC	G	Kcal
castanhas (100 g)	3,1	39,8	1,1	185
castanhas (300 g)	9,3	119,4	3,3	555

	P	HC	G	Kcal
batata (100 g)	2,5	19,2	0	89
batata (150 g)	3,75	28,8	0	133,5

	P	HC	G	Kcal
sopa de castanha c/ coentros (4pax)	17	160	44	978
sopa de castanha c/ coentros (1pax)	4	40	11	245

Roulade de frango e cevadinha	P	HC	G	Kcal
cevadinha (100 g)	3,6	27	0,5	142
cevadinha (280 g)	10,08	75,6	1,4	397,6

	P	HC	G	Kcal
cebola (100 g)	0,9	3,1	0,2	17



	P	HC	G	Kcal
azeite (100 ml)	0	0	100	900
azeite (120 ml)	0	0	150	1350

	P	HC	G	Kcal
grelos (100 g)	2,4	2,5	0,4	23
grelos (200 g)	4,8	5	0,8	46

	P	HC	G	Kcal
peito frango (100 g)	20,4	0	12,7	196
peito frango (600 g)	122,4	0	76,2	1176

	P	HC	G	Kcal
queijo nisa (100 g)	24,8	0,3	25,7	335
queijo nisa (50 g)	12,4	0,15	12,85	167,5

	P	HC	G	Kcal
roulote de frango e cevadinha (4 px)	151	84	241	3154
roulote de frango e cevadinha (1 px)	38	21	60	789

Salada de endívias, funcho e romã

	P	HC	G	Kcal
azeite (100 ml)	0	0	100	900
azeite (50 ml)	0	0	50	450

	P	HC	G	Kcal
romã (100 g)	0,95	17,2	0,3	68

	P	HC	G	Kcal
bolbo de funcho (100 g)	1,25	7,3	0,2	31
bolbo de funcho (200 g)	2,5	14,6	0,4	62

	P	HC	G	Kcal
endívia (100 g)	1,4	3,8	0,27	19
endívia (160 g)	2,24	6,08	0,432	30,4

	P	HC	G	Kcal
salada endívias funcho e roma (4pax)	5	38	51	610



salada endivias funcho e roma (1pax)	1	9	13	153
---	---	---	----	-----

Pannacotta de requeijão e dióspiro

	P	HC	G	Kcal
açúcar (50 g)	0	49,65	0	195,5

	P	HC	G	Kcal
requeijão (100 g)	7,6	2,6	35	349
requeijão (280 g)	21,28	7,28	98	977,2

	P	HC	G	Kcal
leite (100 ml)	3,2	4,6	1,6	46
leite (50 ml)	1,6	2,3	0,8	23


	P	HC	G	Kcal
miolo de noz (100 g)	15,3	13,7	65,2	654
miolo de noz (50 g)	7,65	6,85	32,6	327


	P	HC	G	Kcal
diospiro (100 g)	0,6	18,6	0,2	70
diospiro (300 g)	1,8	55,8	0,6	210

	P	HC	G	Kcal
panna cota de req. E diospiro (4 px)	32	122	132	1733
panna cota de req. E diospiro (1pax)	8	30	33	433



Valor Nutricional Bebidas

Menus Eco- Escola Valor Nutricional das Bebidas					
Menu Primavera / Verão –Chá Gelado					
	Calorias	Hidratos de carbono	Gorduras	Proteínas	Sódio
Por Dose Infusão Frutos Vermelhos 10 cl Chá Verde 10 cl Hortelã 3 folhas (1 porção)	1	0	0	0	4 mg

Menus Eco- Escola Valor Nutricional das Bebidas					
Outono / Inverno - Limonada					
	Calorias	Hidratos de carbono	Gorduras	Proteínas	Sódio
Por Dose 5cl Sumo de Limão 15cl Água (1 porção)	40	0g	0g	0g	4mg

Cálculo do valor económico do prato em euros (para 4 pessoas)

Menu Primavera/ Verão

Gaspacho de cerejas - 0,77 €
Carpa Grelhada com salada do hortelão - 1,94 €
Trifle de maçã bravo esmole e amora - 0,80 €

Total: 3,51 € por pessoa
Total (4pax): 14,04 €

Bebidas incluídas

Menu Outono/ Inverno

Sopa de castanhas - 0,75 €
Roulade de frango e cevadinha - 1,56 €
Salada de endívias, funcho e romã - 0,48 €
Panna cotta de requeijão e dióspiro - 0,64 €

Total: 3,43 € por pax
Total (4pax): 13,72 €

Bebidas incluídas