

**Cálculos da ementa de : Outono / Inverno**

Sopa: Creme de abóbora com nabiça e amêndoa torrada;

Prato: Coelho estufado com legumes e couve; massa;

Sobremesa: Pudim de pão com passas/ Laranja; Bebida – Infusões de ervas, especiarias e frutas

	Alimentos	Fornecedores	Peso Bruto (g)	Peso edível	Proteínas	Gordura	H.C.	Fibra	Kcal	Custo	Capitação
Sopa	Batata	2	700	609	15,2	0,0	14,0	4,9	548,1	0,7	175
	Abobora	2	400	328	1,0	0,7	5,6	2,0	29,52	0,6	100
	Cebola	2	400	356	3,2	0,7	11,0	2,1	60,52	0,46	100
	Nabiça	2	200	150	2,7	0,6	2,0	3,3	24	0,458	50
	Amendoa	1	100	100	21,0	56,0	7,2	0,0	900	0,5	25
	Azeite	2	120	120	0,1	119,9	0,0	0,6	1080	0,6	30
Prato	Couve	2	800	800	19,2	1,6	16,8	20,0	152	0,552	200
	Cenoura	2	400	328	2,0	0,0	14,4	2,0	62,32	0,172	100
	Massa	2	160	139,2	16,8	0,0	27,8	1,1	498,336	0,224	40
	Coelho	1	800	696	141,3	27,8	2,8	0,0	821,28	4,32	200
	Alho	1	50	41,5	1,6	0,2	4,7	0,3	27,805	0,355	13
Sobremesa	Pão	3	500	500	42,0	11,0	286,5	2,5	1445	0,55	125
	Leite	1	1000	1000	32,0	15,0	47,0	9,0	450	0,43	250
	Açúcar	1	350	350	12,3	5,8	43,8	0,0	273	0,28	88
	Ovos	6	500	500	65,0	54,0	0,0	0,0	745	1,1	125
Custo	2,82525		por pessoa								

Kcal	Prot	Gord	H.C
1779,22	93,8398	73,328	120,8894