Ementa

**Entrada**: Croquete de legumes

**Sopa**: Sopa de legumes

**Prato principal**: Cataplana de coelho

**Sobremesa**: Salada de frutas

**Bebida**: Sumo de laranja natural

Valor calórico da refeição:

**Croquetes de legumes**

2 pães 100 Kcal

1 dente de alho 4Kcal

100 gr de legumes 37,5 Kcal

1 ovo cozido 78 Kcal

50 gr de farinha de trigo 180 Kcal

20 gr manteiga 140 Kcal

**Subtotal 539,5 Kcal**

**Sopa de legumes**

200gr de batata 154 Kcal

50 gr cenoura 25 Kcal

140 gr abóbora 40 Kcal

100 gr alho francês 61 Kcal

50 gr nabo 18 Kcal

100 gr ervilha 100 Kcal

40 ml azeite 360 Kcal

**Subtotal 603 Kcal**

**Prato principal**

1200gr Coelho 2460 Kcal

4 dentes de alho 16 Kcal

2 cebolas 40 Kcal

100 ml azeite 720 Kcal

½ pimento verde 9 Kcal

½ pimento vermelho 9 Kcal

300 gr ameijoas 450 Kcal

15 gr de coentros 5 Kcal

**Subtotal 3709 Kcal**

**Sobremesa:**

Salada de Fruta **74 Kcal**

**Bebida:**

Sumo de laranja natural **112 Kcal**

**TOTAL 5037,5 Kcal**

**TOTAL (por pessoa) 1259 Kcal**