

### Ementa de Primavera/Verão

- Cálculo de alguns indicadores sobre o valor nutricional da ementa

	<b>Composição (g/100g)</b>	<b>Distribuição energética</b>	<b>Valor energético</b>
<b>Sopa juliana</b>	Lípidos – 0,9 g Hidratos de Carbono – 4,3 g Proteínas – 0,9 g Fibra – 1,0 g Água – 91,9 g Outros (vitaminas e sais minerais) – 1,0 g	Lípidos – 25,7% Hidratos de Carbono – 56,4% Proteínas – 11,8% Fibra – 6,2%	31 kcal
<b>Omeleta de frango com arroz de cenoura, salada de alface e tomate</b>	Lípidos – 18,6 g Hidratos de Carbono – 44,4 g Proteínas – 17,6 g Fibra – 2,9 g Água – 214,2 g Outros (vitaminas e sais minerais) – 2,5 g	Lípidos – 22,2% Hidratos de Carbono – 53,2% Proteínas – 21,0% Fibra – 3,5%	400 kcal
<b>Copo de água</b>	Água – 99,9 g Outros (vitaminas e sais minerais) – 0,1 g	-----	-----
<b>Laranja</b>	Lípidos – 0,2 g Hidratos de Carbono – 8,9 g Proteínas – 1,1 g Fibra – 1,8 g Água – 86,3 g Ácidos orgânicos – 0,7 g Outros (vitaminas e sais minerais) – 1,0 g	Lípidos – 3,7% Hidratos de Carbono – 75,3% Proteínas – 9,3% Fibra – 7,2% Ácidos gordos – 4,5%	48 kcal
<b>Pão de mistura</b>	Lípidos – 1,4 g Hidratos de Carbono – 53,8 g Proteínas – 9,0 g Fibra – 4,3 g Água – 29,8 g Ácidos orgânicos – 0,7 g Outros (vitaminas e sais minerais) – 1,7 g	Lípidos – 3,7% Hidratos de Carbono – 75,3% Proteínas – 9,3% Fibra – 7,2% Ácidos gordos – 4,5%	272 kcal
			<b>751 kcal</b>

Nota: Optamos por considerar a laranja na sobremesa.

- Cálculo do valor económico do prato em euros

	Custo para 4 pessoas	Custo para 1 pessoa
Sopa juliana	0,73€	0,18€
Omeleta de frango com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	2,10€	0,53€
Copo de água	0,57€	0,14€
Laranja	0,69€	0,17€
Pão de mistura	0,68€	0,17€
<b>TOTAL</b>	<b>4,77€</b>	<b>1,19€</b>

### Ementa de Outono/Inverno

- Cálculo de alguns indicadores sobre o valor nutricional da ementa

	<b>Composição (g/100g)</b>	<b>Distribuição energética</b>	<b>Valor energético</b>
<b>Sopa de nabiças</b>	Lípidos – 1,2 g Hidratos de Carbono – 5,8 g Proteínas – 1,0 g Fibra – 1,1 g Água – 89,8 g Outros (vitaminas e sais minerais) – 1,1 g	Lípidos – 26,3% Hidratos de Carbono – 58,4% Proteínas – 10,1% Fibra – 5,2%	40 kcal
<b>Bife de vaca grelhado com puré de batata, grelos, cenoura e couve-flor</b>	Lípidos – 12,4 g Hidratos de Carbono – 24,1 g Proteínas – 33,0 g Fibra – 8,4 g Água – 417,6 g Outros (vitaminas e sais minerais) – 4,5 g	Lípidos – 15,9% Hidratos de Carbono – 30,9% Proteínas – 42,4% Fibra – 10,8%	357 kcal
<b>Copo de água</b>	Água – 99,9 g Outros – 0,1 g	-----	-----
<b>Quivi</b>	Lípidos – 0,5 g Hidratos de Carbono – 10,9 g Proteínas – 1,1 g Fibra – 1,9 g Água – 82,9 g Ácidos orgânicos – 1,2 g Outros (vitaminas e sais minerais) – 1,5 g	Lípidos – 7,3% Hidratos de Carbono – 73,2% Proteínas – 7,4% Fibra – 6% Ácidos gordos – 6,2%	60 kcal
<b>Pão de mistura</b>	Lípidos – 1,4 g Hidratos de Carbono – 53,8 g Proteínas – 9,0 g Fibra – 4,3 g Água – 29,8 g Ácidos orgânicos – 0,7 g Outros (vitaminas e sais minerais) – 1,7 g	Lípidos – 3,7% Hidratos de Carbono – 75,3% Proteínas – 9,3% Fibra – 7,2% Ácidos gordos – 4,5%	272 kcal
			<b>729 kcal</b>

Nota: Optamos por considerar o quivi na sobremesa.

- Cálculo do valor económico do prato em euros

	<b>Custo para 4 pessoas</b>	<b>Custo para 1 pessoa</b>
<b>Sopa de nabiças</b>	0,79€	0,20€
<b>Bife de vaca grelhado com puré de batata, grelos, cenoura e couve-flor</b>	5,95€	1,49€
<b>Copo de água</b>	0,57€	0,14€
<b>Quivi</b>	1,21€	0,30€
<b>Pão de mistura</b>	0,68€	0,17€
<b>TOTAL</b>	<b>9,20€</b>	<b>2,30€</b>