

Escola Básica e Secundária Luís de Camões (Constância)

Valores Nutricionais + Gasto Monetário + Cálculos



Ementa Primavera/Verão

2º escalão

2016/2107

Escola Básica e Secundária Luís de Camões

Valores Nutricionais + Gasto Monetário

Bebida: Sumo de tomate vitaminado

	kcal	g Hid. Car	g Açucars	g Líp. Totais	g Líp. Sat.	g Prt	g Fibra	g Sal	Preço (€)
Total (4 pessoas)	357,8	71,6	70,9	0,0	0,0	6,2	13,8	0,0	1,08
Total por porção	89,5	17,9	17,7	0,0	0,0	1,5	3,5	0,0	0,27

SOPA: Creme de favas

	kcal	g Hid. Car	g Açucars	g Líp. Totais	g Líp. Sat.	g Prt	g Fibra	g Sal	Preço (€)
Total (4 pessoas)	964,9	82,2	17,8	27,6	3,6	69,3	57,0	6,6	2,01
Total por porção	241,2	20,5	4,4	6,9	0,9	17,3	14,2	1,7	0,50

Prato Principal: Soufflé de peixe com espinafre

	kcal	g Hid. Car	g Açucars	g Líp. Totais	g Líp. Sat.	g Prt	g Fibra	g Sal	Preço (€)
Total (4 pessoas)	1439,9	134,3	11,3	34,5	5,5	106,5	17,0	12,7	4,76
Total por porção	360,0	33,6	2,8	8,6	1,4	26,6	4,3	3,2	1,19

Sobremesa: Delícia fresca de morango

	kcal	g Hid. Car	g Açucars	g Líp. Totais	g Líp. Sat.	g Prt	g Fibra	g Sal	Preço (€)
Total (4 pessoas)	529,1	100,0	98,8	1,3	0,3	21,5	8,1	0,8	1,98
Total por porção	132,3	25,0	24,7	0,3	0,1	5,4	2,0	0,2	0,50

TOTAL DA REFEIÇÃO

	kcal	g Hid. Car	g Açucars	g Líp. Totais	g Líp. Sat.	g Prt	g Fibra	g Sal	Preço (€)
Total (4 pessoas)	3291,7	388,1	198,7	63,4	9,3	203,6	96,0	20,1	9,83
Total por porção	822,9	97,0	49,7	15,8	2,3	50,9	24,0	5,0	2,46

Cálculo dos valores nutricionais

Bebida: Sumo de tomate vitaminado

Ingredientes	Unidade	Peso	Parte	Peso a	kcal (100g)	g	g	g	g	g	g	g
		(g)	Edível (%)	considerar (g)		HC (100g)	Açúcares (100g)	Líp.T (100g)	Líp. Sat.	Prt (100 g)	Fibra (100g)	Sal
Cenoura média	4	288	82	236,2	25,0	4,4	4,1	0,0		0,6	2,6	0,0
Tomates	4	696	85	591,6	23,0	3,5	3,5	0,0		0,8	1,3	0,0
Sumo laranja grande	2	16	100	16,0	42,0	9,5	9,5	0,0		0,3	0,0	0,0
Açúcar amarelo	4	40	100	40,0	390,0	97,5	97,5	0,0		0,0	0,0	0,0
Hortelã (folhas)	4			0,0								

Total (4 pessoas)

Total por porção

Bebida: Sumo de tomate vitaminado

Ingredientes	kcal	g Hid. Car	g Açúcares	g Líp. Totais	g Líp. Sat.	g Prt	g Fibra	g Sal
Cenoura média	59,0	10,4	9,7	0,0	0,0	1,4	6,1	0,0
Tomates	136,1	20,7	20,7	0,0	0,0	4,7	7,7	0,0
Sumo laranja grande	6,7	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Açúcar amarelo	156,0	39,0	39,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hortelã (folhas)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total (4 pessoas)	357,8	71,6	70,9	0,0	0,0	6,2	13,8	0,0
Total por porção	89,5	17,9	17,7	0,0	0,0	1,5	3,5	0,0

Sopa: Creme de favas

Ingredientes	Unidade	Peso (g)	Parte Edível (%)	Peso a considerar (g)	kcal (100g)	g HC (100g)	g Açúcares (100 g)	g Líp.T (100g)	g Líp. Sat.	g Prt (100 g)	g Fibra (100g)	g Sal
Favas descascadas		1000	90	900,0	80,0	8,5	1,6	0,5	0,2	7,4	6,1	0,0
Cebola média	1	165	89	146,9	20,0	3,1	2,2	0,2	0,0	0,9	1,3	0,0
Azeite	4	20	100	20,0	900,0	0,0	0,0	100,0		0,1	0,0	0,0
Cubos caldo galinha	2	12,5	100	12,5	270,0	8,0	0,2	22,0	14,0	10,0		53,0
Pimenta moída		0,1	100	0,1	273,0	38,3	38,3	2,7		10,7	26,5	0,1
Coentros picados		6	90	5,4	28,0	1,8	1,5	0,6		2,4	2,9	0,1

Total (4 pessoas)**Total por porção**

Sopa: Creme de favas

Ingredientes	kcal	g Hid. Car	g Açúcares	g Líp. Totais	g Líp. Sat.	g Prt	g Fibra	g Sal
Favas descascadas	720,0	76,5	14,4	4,5	1,8	66,6	54,9	0,0
Cebola média	29,4	4,6	3,2	0,3	0,0	1,3	1,9	0,0
Azeite	180,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cubos caldo galinha	33,8	1,0	0,0	2,8	1,8	1,3	0,0	6,6
Pimenta moída	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Coentros picados	1,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
Total (4 pessoas)	964,9	82,2	17,8	27,6	3,6	69,3	57,0	6,6
Total por porção	241,2	20,5	4,4	6,9	0,9	17,3	14,2	1,7

Prato Principal: Soufflé de peixe com espinafres

Ingredientes	Unidade	Peso	Parte	Peso a		g	g	g	g	g	g	g
		(g)	Edível (%)	considerar (g)	kcal (100g)	HC (100g)	Açúcares (100g)	Líp.T (100g)	Líp. Sat.	Prt (100 g)	Fibra (100g)	Sal
Cebola	0,5	82,5	89	73,4	20,0	3,1	2,2	0,2	0,0	0,9	1,3	0,0
Azeite	4	20	100	20,0	900,0	0,0	0,0	100,0		0,1	0,0	0,0
Medalhões de pescada	4	400	100	400,0	83,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,6	0,0	0,3
Batata média	6	780	87	678,6	90,0	19,2	1,2	0,0	0,0	2,5	1,6	0,0
Leite meio gordo		250	100	250,0	47,0			1,6				
Espinares		200	100	200,0	27,0	0,8	0,7	0,9		2,6	2,6	0,4
Sal (colher de chá)	2	10	100	10,0								100,0
Pimenta		0,1	100	0,1	273,0	38,3	38,3	2,7		10,7	26,5	0,1
Claras de ovo	4	120	100	120,0	47,0			0,3	0,1	11,0	0,0	0,5
Manteiga		10	100	10,0	743,0	0,7	0,7	82,0	54,0	0,6	0,0	1,3

Total (4 pessoas)

Total por porção

Prato Principal: Soufflé de peixe com espinafres

Ingredientes	kcal	g Hid. Car	g Açucares	g Líp. Totais	g Líp. Sat.	g Prt	g Fibra	g Sal
Cebola	14,7	2,3	1,6	0,1	0,0	0,7	1,0	0,0
Azeite	180,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Medalhões de pescada	332,0	0,0	0,0	0,0	0,0	70,4	0,0	1,2
Batata média	610,7	130,3	8,1	0,0	0,0	17,0	10,9	0,0
Leite meio gordo	117,5	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Espinares	54,0	1,6	1,4	1,8	0,0	5,2	5,2	0,8
Sal (colher de chá)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
Pimenta	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Claras de ovo	56,4	0,0	0,0	0,4	0,1	13,2	0,0	0,6
Manteiga	74,3	0,1	0,1	8,2	5,4	0,1	0,0	0,1
Total (4 pessoas)	1439,9	134,3	11,3	34,5	5,5	106,5	17,0	12,7
Total por porção	360,0	33,6	2,8	8,6	1,4	26,6	4,3	3,2

Bebida: Delícia fresca de morango

Ingredientes	Unidade	Peso (g)	Parte Edível (%)	Peso a considerar (g)	kcal (100g)	g HC (100g)	g Açúcares (100 g)	g Líp.T (100g)	g Líp. Sat.	g Prt (100 g)	g Fibra (100g)	g Sal
Morangos		250	96	240,0	34,0	5,3	5,3	0,4		0,6	2,0	0,0
iogurte (polpa morang magro)	2	250	100	250,0	44,0	5,0	4,5	0,1	0,1	4,3	1,3	0,1
Gelatina de morango	1	85	100	85,0	397,0	88,0	88,0	0,1	0,0	11,0	0,1	0,5

Total (4 pessoas)
Total por porção

Sobremesa: Delícia fresca de morango

Ingredientes	kcal	g Hid. Car	g Açucars	g Lip. Totais	g Lip. Sat.	g Prt	g Fibra	g Sal
Morangos	81,6	12,7	12,7	1,0	0,0	1,4	4,8	0,0
logurte (polpa morango magro)	110,0	12,5	11,3	0,3	0,3	10,8	3,3	0,3
Gelatina de morango	337,5	74,8	74,8	0,1	0,0	9,4	0,1	0,4
Total (4 pessoas)	529,1	100,0	98,8	1,3	0,3	21,5	8,1	0,8
Total por porção	132,3	25,0	24,7	0,3	0,1	5,4	2,0	0,2

Cálculo do gasto monetário

Sopa: Creme de favas

Ingredientes	Unidade	Peso (g)	Peso (kg)	Preço /kg (€)	Preço (€)
Favas congeladas (Continente)	0	1000	1	1,56	1,56
Cebola média	1	165	0,165	0,79	0,13
Azeite virgem (Continente)	4	20	0,02	4,00	0,08
Cubo caldo de galinha (Knorr)	2	12,5	0,0125	18,06	0,23
Pimenta moída	0	0,1	0,0001		0,00
Coentros picados	0	6	0,0006	17,80	0,01
				Total (4 pessoas)	2,01
				Total por porção	0,50

Sobremesa: Delícia fresca de morango

Ingredientes	Unidade	Peso (g)	Peso (kg)	Preço /kg (€)	Preço (€)
Morangos	0	250	0,25	1,99	0,50
Iogurte aroma magro (Continente)	2	250	0,25	2,56	0,64
Gelatina de morango	1	85	0,085	9,94	0,84
Total (4 pessoas)					1,98
Total por porção					0,50