





**Valor Energético e Custo**

**Desafio Eco-Ementas 2016/2017**

1ºano do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar

Turma: 10ºD

Professoras responsáveis do desafio Eco-Ementas:

Andreia Ribeiro

Elsa Ramos

Professores responsáveis do Programa Eco-Escolas:

Filipe Raivel

Liliana Fernandes



* Sopa de Cenoura com Ovo Cozido
* Arroz de Bacalhau com Coentros
* Laranja ao Natural com Caramelo de Moscatel
* Sumo de Maçã e Laranja

**Valor energético da Ementa e Custo Total**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pratos | Dose por pessoa | Total – 4 pessoas | Custo por pessoa | Custo total  4 pessoas |
| Sopa de Cenoura com Ovo cozido | 200g  106kcal  Proteínas – 6.03g  Lípidos – 15.24g  Hidratos de Carbono – 8.8g | 800g  424kcal  Proteínas – 24.1g  Lípidos – 60.96g  Hidratos de Carbono – 35.2g | 0.51 euros | 2.04 euros |
| Arroz de Bacalhau com Coentros | 200g  180kcal  Proteínas – 6.2g  Lípidos – 3.2g  Hidratos de Carbono – 30.6g | 800g  720kcal  Proteínas – 24.8g  Lípidos – 12.8g  Hidratos de Carbono – 122.4g | 1.53 euros | 6.11 euros |
| Laranja ao Natural com Caramelo de Moscatel | 200g  263kcal  Proteínas – 2g  Lípidos – 0.3g  Hidratos de Carbono – 61.35g | 800g  1052kcal  Proteínas – 8g  Lípidos – 1.2g  Hidratos de Carbono – 245.4g | 0.46 euros | 1.85 euros |
| Sumo de Maçã e Laranja | 200g  84kcal  Proteínas – 0.6g  Lípidos – 0.2g  Hidratos de Carbono – 19g | 800g  336kcal  Proteínas – 2.4g  Lípidos – 0.8g  Hidratos de Carbono – 76g | 0.43 euros | 1.69 euros |
|  |  | Total: | 2.93 euros | 11.69 euros |

**Tabela elaborada com base na Tabela da Composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e os custos foram calculados com base nos preços do Jumbo on-line**