

Ementa Saudável / valores nutricionais e económicos

- **Sopa Juliana (137 Kcal/ pessoa)**

Valores para 4 pessoas

100g de batata

100g de couve portuguesa

100g de cebola

120g de abóbora

120g de alho-francês

20ml de azeite

- **Carapau grelhado com batata cozida (472 Kcal)**

Valores para 4 pessoas

480g de carapau

720g de batata

100g de grelos

40g de alho

40ml de azeite

- **Laranja (cada 50Kcal)**
- **1 copo de água (0Kcal)**

Valor Económico-

aproximadamente 1euro por pessoa

Valor para 4 pessoas- 4 Euros