**Eco-ementa**

**VALOR ECONÓMICO:**

 **Entrada - Creme de abóbora e laranja**

**Ingredientes:**

* Casca de 1 laranja (picada) ● 0,75 l de água
* 1 Cebola - **0,12€** ● 1 colher de sopa de azeite – 0,20
* 200g de courgete com casca – **1,50€** ● sal q.b.
* Hortelã – **DA HORTA**
* 700g de abóbora – **DA HORTA**

Valor económico para 4 pessoas : **1,82€ .**

**Bebida - Sumo de laranja natural**

**Ingredientes:**

**●** 8 laranjas algarvias – **1,60€**

Valor económico para 4 pessoas : **1,60€ .**

**Prato principal - Peito de frango grelhado, arroz de talos de bróculos e salada algarvia**

**Ingredientes: Ingredientes: Arroz de talos**

● 4 peitos de frango pequenos - **4 €** ● talos de bróculos - sobras

● 1 limão – **0,30€** ● 1 xícaras de arroz – **0,20€**

● pimenta preta (q.b)  **●** 1 colher de sopa de azeite – **0,10€**

 ● 1 dente de alho – **0,15€**

 ● sal (q.b)

**Ingredientes: Salada Algarvia**

**●** 2 tomates (picados aos cubos pequenos) – 0,40**€**

**●** 1 pepino ( picados aos cubos pequenos) – 0,59

**●** 1 cebola ( picada aos cubos pequenos) **0,12€**

**●** azeite e vinagre (q.b.) – 0,20**€**

**●** orégãos secos (q.b.) – da horta

Valor económico para 4 pessoas: **6,06€**

Valor Energético por 100g: **Kcal.**

**Sobremesa: Espetada de frutas da época**

**Ingredientes:**

**●** 1/2 meloa - **1€**

**●** 4 morangos – **0,50€**

**●** 1/4 de melancia – **1,05€**

 Valor económico para 4 pessoas: **2,55€**

 VALOR ECONÓMICO TOTAL PARA 4 PESSOAS: **12,03€**