**CÁLCULO DO VALOR ENEGÉTICO DA ECOEMENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **Valor energético - Kcal** | **Valor energético na ementa para 4 pessoas - KCal** |
| Batata sem casca cozida (6,5 cm de diâmetro) | 118 | **472** |
| Pão caseiro – 1 fatia | 66 | **132** |
|  |  |  |
| Courgette – 1 média  | 31 | **62** |
| Cenoura média (15 cm - 18 cm de comprimento) | 31 | **186** |
| Couve portuguesa (100g) | 21 | **84** |
| Salsa - 1 dose (32 g) | 9 | **36** |
| Alho – 1 dente | 4 | **8** |
| Cebola – 1 pequena  | 29 | **58** |
| Bacalhau cozido (100g) | 105 | **630** |
| Ovo médio | 68 | **272** |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Azeite (100g) | 884 | **530** |
| Água - 100 ml | 0 | **0** |
| Sal – 1 pitada | 0 | **0** |
|  |  |  |
| Laranja - 1 grande (7,5 cm de diâmetro) | 86 | **860** |
| Morango (100g) | 32 | **128** |
| **TOTAL - 4 pessoas** | **3464 Kcal** |
| **TOTAL - 1pessoa** | **866 Kcal** |

**Fonte:** [**http://www.fatsecret.pt/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o/gen%C3%A9rico**](http://www.fatsecret.pt/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o/gen%C3%A9rico)