

Ementa saudável

	Principal informação nutricional p/ 100g
Courgette	Sódio 8mg, potássio 261mg, hidratos de carbono 3,1g, vitaminas A 200IU, C 17,9mg, e B6 0,2mg, cálcio 16mg, ferro 0,4mg e magnésio 18mg.
Truta	Sódio 67mg, potássio 463mg, vitaminas A 63IU, C 0,5mg, B6 0,2mg e B12 7,5µg, cálcio 55mg, ferro 1,9mg e magnésio 28mg.
Batata	Sódio 6mg, potássio 421mg, hidratos de carbono 17g, vitaminas A 2IU, C 19,7mg, e B6 0,3mg, cálcio 12mg, ferro 0,8mg e magnésio 23mg.
Alface	Sódio 28mg, potássio 194mg, hidratos de carbono 2,9g, vitaminas A 7405IU, C 9,2mg, e B6 0,1mg, cálcio 36mg, ferro 0,9mg e magnésio 13mg.
Kiwi	Sódio 3mg, potássio 312mg, hidratos de carbono 15g, vitaminas A 87IU, C 92,7mg e B6 0,1mg, cálcio 34mg, ferro 0,3mg e magnésio 17mg.
Água	Sódio 5mg, cálcio 3mg, magnésio 1mg.

Tabela de preços	
Preço p/ pessoa	Preço 4 pessoas
4,5€	18€