**Ementa:**

Entrada: sopa de courgette; prato principal: truta no forno com batata; acompanhamento: alface; sobremesa: maçã verde ou laranja ou kiwi; bebida: água.

**Memória descritiva:**

Valor energético total: 770 kcal.

As cascas da batata, da courgette e das frutas, e os restos de alface, são substâncias biodegradáveis aproveitáveis para a compostagem.