**Balanço Energético e Valor económico :**

**Primavera – Verão**

**Creme de espinafres e cenoura :**

250g de Abóbora 200 kcal 0.62€

300g de espinafres 128 kcal 1.35€

1 Cenoura média 11 kcal 0.125€

1 Cebola nova 18 kcal 0.15€

1 Alho frânces 26 kcal 0.25€

1 Curgete média 19 kcal 0.54€

1 colher de sopa de Azeite 9 kcal 0.30€

Sal marinho q.b. 0 kcal

TOTAL 411 kcal 3.335€

**Lascas de Bacalhau do Atlântico:**

4 Lombos de Bacalhau 416 kcal 7.78€

6 Batatas novas 160 kcal 0.38€

Sal marinho qb

1 Alho frânces 26 Kcal 0.25€

8 Folhas de Couve Portuguesa 24 Kcal 0.32€

2 Dentes de Alho 7 Kcal 0.08€

2 dl de azeite 18 kcal 0.60€

TOTAL 651kcal 9.41€

**Sobremesa de iogurte com fruta:**

16 Morangos médios 158 kcal 0.87€

2 Iogurtes naturais 82 Kcal 0.54€

2 colheres de mel 3 Kcal

2 colheres de açúcar mascavado 7 kcal

Hortelã q.b.

TOTAL 250 kcal 1.41€

**Sumo de Maçã, Cenoura e Laranja:**

1 Maçã 13 Kcal 0.132€

1 Cenoura 11 Kcal 0.125€

1 Laranja 23 kcal 0.104€

Gengibre q.b.

10 dl de àgua

TOTAL 47 Kcal 0.361€

TOTAL EMENTA : 4 pessoas 1359 kcal 14.516€