

Cálculo do custo da ementa para 4 pessoas

Alimento	Quantidade (4 pessoas)	Preço p/kg (*)	Custo (€)
Cenoura	1000 g	0,80	0,80
Cebola	350 g	0,90	0,32
Batata	100 g	0,98	0,10
Manjeriçã	40 g	6,29	0,25
Azeite	50 ml	5,85	0,29
Polenta (Farinha de Milho)	250 g	1,60	0,40
Cogumelos frescos	250 g	7,95	1,99
Peito de frango	800 g	8,39	6,71
Salsa	50 g	19,80	0,99
Cebolinho	50 g	75,00	3,75
Leite	2 l	0,54	1,08
Água	Qb	0,00	0,00
Sal	Qb	0,26	0,02
Piri piri	Qb	27,80	0,06
Pimenta preta	Qb	17,80	0,04
Laranjas	10	1,46	3,65
Abacaxi	1	1,59	1,27
Limas	2	3,49	0,56
Total			22,27

Custo por pessoa

5,57 €

(*) Valores médios anunciados na Internet pelas lojas online das grandes superfícies comerciais