



Escola EB2,3 de Carregosa

Eco Ementa



Sopa de brócolos

Ingredientes: 300g de nabo 300g de brócolos 2 batatas Sal marinho q.b.	Modo de preparação: Num tacho colocar as batatas, os nabos e os brócolos cortados em pedaços, deixando cozer em água com sal durante 20 minutos. Após estarem cozidos, reduza-os a puré com a ajuda da varinha mágica. Adicione as natas e volte a passar a varinha mágica.
---	---

Valor nutricional

83,8 Kcal, 2,7g de proteína, 2,6g de lípidos (dos quais 0,3g saturados), 3,65g de hidratos de carbono (dos quais 1,8g de açúcar) e 1,8g de fibra (por pessoa)

Valor monetário:

Nabo – 0,50€

Brócolos – 1,07€

Batata – 0,17€

Azeite – 0,04€

Valor total = 1,78€

Valor por pessoa = 0,45€



Lombinhos de pescada com caril

Ingredientes: 400g de lombos de pescada ultracongelados 4 dentes de alho picados Sumo de 1 limão 2 colher de sobremesa de caril 1 dl de vinho branco Sal marinho q.b. Pimenta moída q.b. 2 cebolas grandes 4 colheres de sopa de azeite extra virgem 200 ml de natas de soja Salsa q.b.	Modo de preparação Descongele os lombinhos de pescada. Disponha-os num tabuleiro e tempere-os com os dentes de alho picados, sumo de limão, caril vinho branco, sal, pimenta. Reserve esta marinada durante 20 minutos. Aloure a cebola picada num tacho com o azeite até que fiquem macias. Adicione as natas e misture. Coloque 1/3 do preparado anterior num tabuleiro de ir ao forno, depois os lombinhos de pescada e adicione o restante molho, bem como a marinada. Leve ao forno durante 25 minutos, regando de vez em quando com o próprio molho. Retire do forno e junte a salsa.
---	---

Valor nutricional:

209 Kcal, 22,6g de proteína, 10,1g de lípidos (dos quais 1,5g saturados), 3,7g de hidratos de carbono (dos quais 2,8g de açúcar) e 1,7g de fibra (por pessoa.)

Valor monetário:

Lombos de pescada – 3,29€

Alho – 0,04€

Limão – 0,32€

Caril – 0,003€

Vinho – 0,332€

Pimenta – 0,004€

Cebola – 0,27€

Azeite – 0,57€

Salsa – 0,99€

Natas – 0,94€

Valor total = 6,76€

Valor por pessoa = 1,69€



Iogurte com chia e frutos vermelhos

Ingredientes: 4 iogurtes magros 4 colheres de sobremesa de sementes de chia 120g de frutos vermelhos 4 folhas de hortelã	Modo de preparação Numa taça coloque 2 iogurtes misturados com as sementes de chia e deixe repousar durante 20 minutos. Triture alguns frutos vermelhos com os restantes iogurtes e distribua em camadas por 4 copos. Em seguida, lave os frutos vermelhos, seque-os com um papel de cozinha e coloque por cima do iogurte. Finalize com uma folha de hortelã.
---	---

Valor nutricional

107 Kcal, 7,8g de proteína, 3,4g de lípidos (dos quais 0,5g são saturados), 10,2g de hidratos de carbono (dos quais 7g de açúcar) e 5g de fibra (por pessoa).

Valor monetário:

Iogurte – 1,48€

Sementes de Chia – 0,80€

Frutos Vermelhos – 3,52€

Valor total = 5,80€

Valor por pessoa = 1,45€

Bebida

Água – 1,5L

Valor total = 0,18€

Valor por pessoa = 0,045€

Cálculo do valor Energético:

	Kcal	HC (g)	Prot (g)	Lip(g)
Total da refeição	1599,2	70,2	132,4	64,4
Total da refeição por pessoa	399,8	17,55	33,1	16,1

Cálculo do gasto monetário:

Total da refeição = 14,52€

Total da refeição por pessoa = 3,63€