



Sopa de abóbora

abóbora horta

Cougette - 0,76€

cenoura horta pedagógica

brócolos horta

cebola horta pedagógica

Total = 0,76€



Valores energéticos

abóbora = 10,5 kcal

cougette = 16 kcal

cenoura = 15 kcal

brócolos = 34 kcal

cebola = 10 kcal

$$\text{Total} = 10,5 + 16 + 15 + 34 + 10$$

$$= \underline{\underline{85,5 \text{ kcal}}}$$

Torta de legumes

Massa Folhada = 0,99€

Covoguettes = 0,76€

Couveira horta pedagógica

Brócolos horta pedagógica

Cogumelos = 1,58€

Alho francês horta pedagógica ✓

Ovos cozidos esprecidos por uma família -

abóbora horta pedagógica -

Cebola horta pedagógica -

Total: 0,99
0,76
+ 1,58

3,33 €



Valores energéticos

Torta de Legumes

Massa folhada = 331 kcal

Carre gette - 16 kcal

Censura = 19 kcal

Prescos - 34 kcal

Legumes - 22 kcal

Alho francês - 32 kcal

3 ovos - 55 kcal

Cebola - 10 kcal

abóbora - 10,5 kcal

$$\begin{aligned} \text{Total} &= 331 + 16 + 19 + 34 + 22 + 32 + 55 + 10 + 10,5 \\ &= 529,5 \text{ kcal} \end{aligned}$$

Bolinhas de Coco com fruta laminada e gelatino.

(40 bolinhas)

- Coco - $1,15€ \times 2 = 2,30€$
- ovos cozidos
- laranja "cozida"
- limão cozido
- açúcar (130g) = $0,30€$
- gelatino de morango = $1,50€$
- maçãs - $2,23$
- ananás oferecido por uma família
- onzeia $0,89€$
- peró - $2,13$
- Banana - $0,62$

Total = $9,97€$



Valores energéticos

Sobremesa

Bolinhas de coco - 199 kcal

Gelatina - 68 kcal

Ananás - 20 kcal

Banana - 210 kcal

Jamão - 10 kcal

Maçã - 144 kcal

Total: $199 + 68 + 20 + 210 + 10 + 144$

= 805 kcal