**- Cálculo do valor económico do prato em euros**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Custo para 4 pessoas** | **Custo para 1 pessoa** |
| **Sopa abóbora** | 2,20€ | 0,55€ |
| **Arroz de tomate e filetes de pescada** | 6,50€ | 1,63€ |
| **Saladas** | 2,00€ | 0,50€ |
| **Maça/Clementina** | 4,00€ | 1,00€ |
| **Sumo de laranja** | 1,00€ | 0,25€ |
| **Pão de mistura** | 0,48€ | 0,12€ |
| **TOTAL** | **19,18€** | **4,05€** |

**Ementa de Outono/Inverno**

**- Cálculo de alguns indicadores sobre o valor nutricional da ementa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Composição (g/100g)** | **Distribuição energética** | **Valor energético** |
| **Sopa de nabiças** | Lípidos – 1,2 g  Hidratos de Carbono – 5,8 g  Proteínas – 1,0 g  Fibra – 1,1 g  Água – 89,8 g  Outros (vitaminas e sais minerais) – 1,1 g | Lípidos – 26,3%  Hidratos de Carbono – 58,4%  Proteínas – 10,1%  Fibra – 5,2% | 40 kcal |
| **Bife de vaca grelhado com puré de batata, grelos, cenoura e couve-flor** | Lípidos – 12,4 g  Hidratos de Carbono – 24,1 g  Proteínas – 33,0 g  Fibra – 8,4 g  Água – 417,6 g  Outros (vitaminas e sais minerais) – 4,5 g | Lípidos – 15,9%  Hidratos de Carbono – 30,9%  Proteínas – 42,4%  Fibra – 10.8% | 357 kcal |
| **Copo de água** | Água – 99,9 g  Outros – 0,1 g | ------- | ------ |
| **Quivi** | Lípidos – 0,5 g  Hidratos de Carbono – 10,9 g  Proteínas – 1,1 g  Fibra – 1,9 g  Água – 82,9 g  Ácidos orgânicos – 1,2 g  Outros (vitaminas e sais minerais) – 1,5 g | Lípidos – 7,3%  Hidratos de Carbono – 73,2%  Proteínas – 7,4%  Fibra – 6%  Ácidos gordos – 6,2% | 60 kcal |
| **Pão de mistura** | Lípidos – 1,4 g  Hidratos de Carbono – 53,8 g  Proteínas – 9,0 g  Fibra – 4,3 g  Água – 29,8 g  Ácidos orgânicos – 0,7 g  Outros (vitaminas e sais minerais) – 1,7 g | Lípidos – 3,7%  Hidratos de Carbono – 75,3%  Proteínas – 9,3%  Fibra – 7,2%  Ácidos gordos – 4,5% | 272 kcal |
|  |  |  | **729 kcal** |

Nota: Optamos por considerar o quivi na sobremesa.

**- Cálculo do valor económico do prato em euros**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Custo para 4 pessoas** | **Custo para 1 pessoa** |
| **Sopa de nabiças** | 0,79€ | 0,20€ |
| **Bife de vaca grelhado com puré de batata, grelos, cenoura e couve-flor** | 5,95€ | 1,49€ |
| **Copo de água** | 0,57€ | 0,14€ |
| **Quivi** | 1,21€ | 0,30€ |
| **Pão de mistura** | 0,68€ | 0,17€ |
| **TOTAL** | **9,20€** | **2,30€** |