



## ESCOLA E.B. 2, 3 PROFESSOR AGOSTINHO DA SILVA

### TABELA NUTRICIONAL DA ECO-EMENTA 2018

INGREDIENTES	QUANTIDADE POR PESSOA	VALOR ENERGÉTICO POR PESSOA (Kcal)	PREÇO PARA QUATRO PESSOAS
• Cebola	¼ cebola	12.25	0.22 €
• Dentes de alho	1 dente	7	0.38 €
• Abóbora	75 gr.	12	1 €
• Molho de coentros	2 colheres de sopa	6	Das hortas dos alunos
• Sal	2 pitadas	0	0.05 €
• Pimenta	¼ colher de café	0	0.22 €
• Beterraba	¼ Beterraba	15	0.39 €
• Noz moscada	¼ colher de chá	4.6	0.32 €
• Manteiga	¼ colher de sopa	2	0.32 €
• Leite	30 ml	10	0.50 €
• Ervilhas	50 gr.	11	0.85 €
• Azeite	2.5 gr.	23	1.10 €
• Louro	1 folha	Não será ingerido	Da escola
• Salsa	1 colher de sopa	2.15	Das hortas dos alunos
• Oregãos	¼ de colher de sopa	3	Da horta da escola
• Alginato de Sódio	vestigial	0	Cedido pelo grupo de F/Q
• Cloreto de cálcio	Vestigial	0	Cedido pelo grupo de F/Q
• Conserva de Filetes de cavala em azeite	60 gr.	97.5	0.89 €

INGREDIENTES	QUANTIDADE POR PESSOA	VALOR ENERGÉTICO POR PESSOA (Kcal)	PREÇO PARA QUATRO PESSOAS
• Broa de milho	50 gr.	116	0.40 €
• Limão	¼ limão	10	0.32 €
• Hortelã	5 gr.	3	Das hortas dos alunos
• Gengibre	125 gr.	60 (não será ingerido)	0.21 €
• Peras rocha	1 pera	61	0.56€
•Canela em pó	1 colher de chá	6.79	0.13 €
•Mel	50 gr.	157	0.70 €
<b>Total</b>		<b>559.29 Kcal/pessoa</b>	<b>8.56 €/pessoa)</b>

