

## Ementa Primavera-Verão (1450 Kcal):

**Entrada:** Tomate com queijo fresco.

<b>ALIMENTO</b>	<b>Kcal</b>
Tomate	13
Queijo fresco	200
Tomilho	5
Azeite	70
<b>TOTAL</b>	<b>288</b>

**Prato Principal:** Salada de primavera.

<b>Alimento</b>	<b>Kcal</b>
Massa	400
Ovos	64
Alface	3
Atum	200
Tomate	13
Azeitonas	23
Azeite	70
<b>Total</b>	<b>737</b>

**Sobremesa:** Espuma de morango.

<b>ALIMENTO</b>	<b>Kcal</b>
Açúcar	300
Morangos	84
Ovos	31
<b>TOTAL</b>	<b>415</b>

**Bebida:** Limonada.

<b>ALIMENTO</b>	<b>Kcal</b>
Água	0
Limões	10
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>