

Ementa Primavera-Verão (1450 Kcal):

Entrada: Tomate com queijo fresco.

ALIMENTO	Kcal
Tomate	13
Queijo fresco	200
Tomilho	5
Azeite	70
TOTAL	288

Prato Principal: Salada de primavera.

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

Sobremesa: Espuma de morango.

ALIMENTO	Kcal
Açúcar	300
Morangos	84
Ovos	31
TOTAL	415

Bebida: Limonada.

ALIMENTO	Kcal
Água	0
Limões	10
TOTAL	10

Preço (para 4 pessoas): 10 € (feito em casa)

Preço (individual): 2.5€ (feito em casa)