

# Eco Ementa

## Pratos do dia Primavera/Verão

### Ementa para 4 pessoas

**Sopa/Espetada vegetariana** 440Kcal  
Forma alternativa de consumir legumes.

**Bacalhau à Brás com alho francês** 750Kcal  
Versão da receita mais saudável

**Panacota de frutos vermelhos** 43Kcal  
Sobremesa em taça muito pouco calórica e muito saborosa.

**Bebida** 0 Kcal  
Água mineral com rodela de pepino e folhas de hortelã



Valor económico da refeição:

