

## Índice

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1-  | Ementa Primavera / Verão 2018-2019.....               | 2  |
| 2-  | Memória descritiva .....                              | 3  |
| 3-  | Fichas técnicas para 4 pessoas .....                  | 4  |
| 3.1 | Creme de ervilhas com guarnição.....                  | 4  |
| 3.2 | Tagliatelli com almondegas vegetarianas .....         | 5  |
| 3.3 | Laranja e morango em agar .....                       | 6  |
| 3.4 | Tisana de Salva-ananás e stevia .....                 | 7  |
| 4-  | Custos por receita e por pessoa .....                 | 8  |
| 4.1 | Creme de ervilhas com guarnição.....                  | 8  |
| 4.2 | Tagliatelli com almôndegas vegetarianas .....         | 8  |
| 4.3 | Laranja e morango em agar .....                       | 9  |
| 4.4 | Tisana de Salva-ananás e stevia .....                 | 9  |
| 5-  | Tabelas Nutricionais .....                            | 10 |
| 5.1 | Creme de ervilhas com guarnição.....                  | 10 |
| 5.2 | Tagliatelli com Almondegas vegetarianas.....          | 11 |
| 4.3 | Laranja e morango em agar .....                       | 12 |
| 6-  | Adequação Nutricional da ementa segundo a idade ..... | 13 |

## 1- Ementa Primavera / Verão 2018-2019

| Momento                | Designação do prato                     | Descrição  |
|------------------------|---|--|
| <b>Entrada</b>         | Creme de ervilhas com guarnição         | Puré ligeiro de ervilhas guarnecido com gema de ovo em fio, cevadinha e folhas de agrião de sequeiro                         |
| <b>Prato Principal</b> | Tagliatelli com almondegas vegetarianas | Tagliatelli de courgette salteado em hummus ligeiro de lentilhas laranja com almondegas de queijo fresco light e tomate seco |
| <b>Sobremesa</b>       | Morango e laranja em agar               | Carpaccio de laranja e morango em gelatina de agar   |
| <b>Bebida</b>          | Tisana de salva-ananás e stevia         | Infusão a quente de erva salva-ananás e stevia. Servido frio   |

## 2- Memória descritiva

Foram designadas para participar neste desafio a turma do primeiro ano do curso de Técnicos de Restauração - Variante Cozinha / Pastelaria. Os alunos foram chamados a colaborar no desafio através da sugestão de iguarias adequadas a servir em cantinas escolares.

Os alunos apresentaram as suas sugestões e, os professores da turma, optaram por adotar ideias de um dos alunos da turma habituado a consumir pratos vegetarianos

Como é do conhecimento, a EPIDH não possui cantina. No entanto, o facto de optar pela proposta vegetariana prende-se uma das recomendações da DGESTE de incluir opções vegetarianas nos menus das cantinas escolares.

Aquando da elaboração da ementa foram tidos em conta os critérios de higiene e segurança alimentar, sazonalidade, produção própria na horta biológica, adequação do aporte nutricional para dos jovens do 3º ciclo do ensino básico, exequibilidade dos pratos, facilidade de aquisição dos géneros alimentícios e custo final por dose.

Dos ingredientes necessários para confeccionar a ementa proposta, neste ano letivo, na horta biológica da EPIOD estão semeadas / plantadas ervilhas, agrião de sequeiro, courgettes, tomate, morangos, salva-ananás, manjeriço.

A horta é de resto um importante recurso para as aulas praticas de cozinha / pastelaria e restaurante / bar. A partir da primavera, a compra de ervas aromáticas é residual. Durante o Inverno parte significativa de todas as couves utilizadas na escola foram provenientes da produção própria, bem como foram utilizadas na escola mais de uma centena de quilos de abóboras, cujas sementes foram cedidas pelo parceiro “Confraria Sabores da Abóbora”.

De acordo com as previsões de quantidade servida, esta ementa representa uma ingestão de 700 Kcal, o que corresponde a 108% das necessidades de um aluno do 3º ciclo do ensino básico. Apesar de a ementa não conter produtos carne ou peixe, o aporte de proteína é de 43,73 gr, o que corresponde a 329% das necessidades aos alunos do escalão referido. No entanto, tal facto é uma vez que algumas das proteínas são provenientes de alimentos de origem vegetal, cuja biodisponibilidade é menor. O teor de gordura está ligeiramente abaixo dos valores de referência e, se analisarmos por tipo de lípido, verifica-se que as gorduras saturadas contidas nesta ementa estão abaixo dos valores recomendados como máximos (53%), o que significa que há um aporte adequado de gorduras polinsaturadas. Os hidratos de carbono estão ligeiramente abaixo dos valores de referência para o escalão, mas as fibras alimentares estão presentes de forma significativa (396% relativamente aos valores de referência), o que contribui para a sensação de saciedade na ingestão desta ementa.

### 3- Fichas técnicas para 4 pessoas

#### 3.1 Creme de ervilhas com guarnição

| Ingredientes       | Descrição  | Volume/ml | Peso/<br>g |
|--------------------|------------|-----------|------------|
| gema de ovo        | 4 gemas    | Kg        | 70         |
| Azeite             |            | Kg        | 20         |
| Batata             |            | Kg        | 300        |
| Ervilhas           | Congeladas | Kg        | 300        |
| Cevadinha          |            | Kg        | 20         |
| Agrião de sequeiro |            | Kg        | 10         |
| Água               |            | Lt.       | 600        |
| Sal                |            | Kg        | 3          |

#### Confeção:

- Descascar as batatas. Cortar em pedaços e lavar.
- Colocar uma panela ao lume.
- Adicionar a água, o sal, a batata e as ervilhas.
- Deixar cozer 30 minutos.
- Retificar temperos.
- Passar a mix e chinês.
- À parte cozer a cevadinha com água e sal durante 30 minutos.
- Separar 4 gemas para uma tigela e deslaça-las
- Com o creme a ferver, fazer passar as gemas pelo funil de fios de ovos, de forma a cozer as gemas.
- Servir em prato fundo ou tigela, cerca de 250 ml por pessoa.
- Por cima, polvilhar com folhas de agrião de sequeiro lavadas e desinfetadas.

### 3.2 Tagliatelli com almondegas vegetarianas

| Ingredientes               | Descrição | Volume/ml | Peso/g |
|----------------------------|-----------|-----------|--------|
| <b>Courgette</b>           |           | Kg        | 600    |
| <b>Lentilhas</b>           | Laranja   | Kg        | 400    |
| <b>Tomate</b>              | Seco      | Kg        | 20     |
| <b>Queijo fresco light</b> | Vaca      | Kg        | 320    |
| <b>Salsa</b>               |           | Kg        | 10     |
| <b>clara de ovo</b>        | 4 claras  | Kg        | 47,5   |
| <b>Sésamo</b>              | Sementes  | Kg        | 10     |
| <b>Azeite</b>              |           | Kg        | 50     |
| <b>Alho</b>                |           | Kg        | 20     |
| <b>Sal</b>                 |           | Kg        | 6      |
| <b>Noz-moscada</b>         |           | Kg        | 0,5    |
| <b>Água</b>                |           | Lt        | 650    |
| <b>Manjeriço</b>           | Fesco     | Kg        | 10     |

#### Confeção

- Cortar a courgette em tagliatelli e reservar
- Lavar muito bem as lentilhas para retirar as impurezas
- Cozê-las com água e sal durante 25 minutos.
- Reduzir a puré para transformar em hummus e reservar.
- Picar o tomate seco e a salsa.
- Juntar ao queijo fresco amassado com o garfo e ligar com a clara de ovo
- Formar almondegas de cerca de 20 gramas
- Passar as almondegas pelo sésamo e tostar no sauté para cozer as claras
- Aquecer um sauté
- Saltear a courgette com azeite e alho picado
- Perfumar com noz moscada
- Temperar de sal
- Envolver o hummus
- Empratamento: num prato fundo dispor o tagliatelli salteado com hummus. Colocar 5 almôndegas no topo. Decorar com manjeriço fresco.

### 3.3 Laranja e morango em agar

| Ingredientes | Descrição | Volume/ml | Peso/g |
|--------------|-----------|-----------|--------|
| Laranja      |           | Kg        | 200    |
| Morango      |           | k         | 200    |
| Agar Vahiné  |           |           | 1      |
| Água         |           | Lt        | 250    |
|              |           |           |        |
|              |           |           |        |
|              |           |           |        |
|              |           |           |        |

#### Confeção

- Descascar as laranjas
- Lavar os morangos e retirar os pés
- Laminar as frutas com 0,5 mm de espessura
- Colocar as frutas numa forma que queques
- Diluir 1 grama de agar em 250 ml de água fria
- Levar a ferver durante 2 minutos
- Retirar do lume e deixar arrefecer até aos 60°C
- Colocar o gelificante nas formas com as frutas.
- Empratamento: desenformar a fruta e servir em prato de sobremesa.

### 3.4 Tisana de Salva-ananás e stevia

| Ingredientes | Descrição | Volume/ml | Peso/g |
|--------------|-----------|-----------|--------|
| Água         |           | Lt        | 1000   |
| Salva-ananás | Fresca    | Kg        | 10     |
| Stevia       | Fresca    | kg        | 10     |
|              |           |           |        |

#### Confeção:

- Lavar a salva-ananás e separar as flores das pontas e reservar para decoração
- Lavar as folhas de stevia e picar grosseiramente
- Colocar os elementos sólidos num jarro.
- Verter sobre estes 1 litro de água a ferver e deixar infundir cerca de 5 a 10 minutos para apurar os sabores.
- Deixar arrefecer.
- Servir 250 ml por copo com a decoração que foi reservada.

## 4- Custos por receita e por pessoa

### 4.1 Creme de ervilhas com guarnição

| Quant | Unidade | Produto   | P. Initário | P. total |
|-------|---------|-----------|-------------|----------|
| 0,070 | Kg      | Gema      | 2,60 €      | 0,18 €   |
| 0,020 | Kg      | Azeite    | 5,75 €      | 0,12 €   |
| 0,300 | Kg      | Batata    | 0,50 €      | 0,15 €   |
| 0,300 | Kg      | Ervilhas  | 0,99 €      | 0,30 €   |
| 0,020 | Kg      | Cevadinha | 8,48 €      | 0,17     |
| 0,010 | Kg      | Agrião    | - €         | - €      |
| 0,600 | Kg      | Água      | - €         | - €      |
| 0,003 | Kg      | Sal       | 0,15 €      | 0,00 €   |
|       |         |           | Subtotal    | 0,90 €   |
|       |         |           | Pax         | 0,23 €   |

### 4.2 Tagliatelli com almôndegas vegetarianas

| Produto                    | Descrição | Unidade | Quantidade | P. Unitário | P. Total |
|----------------------------|-----------|---------|------------|-------------|----------|
| <b>Courgette</b>           |           | Kg      | 600        | 1,26 €      | 0,76 €   |
| <b>Lentilhas</b>           | laranja   | Kg      | 400        | 6,23 €      | 2,49 €   |
| <b>Tomate</b>              | Seco      | Kg      | 20         | 56,00 €     | 1,12 €   |
| <b>Queijo fresco light</b> | Vaca      | Kg      | 320        | 5,54 €      | 1,77 €   |
| <b>Salsa</b>               |           | Kg      | 10         | - €         | - €      |
| <b>clara de ovo</b>        | 4 claras  | Kg      | 47,5       | 2,20 €      | 0,10 €   |
| <b>Sésamo</b>              | sementes  | Kg      | 10         | 4,95 €      | 0,05 €   |
| <b>Azeite</b>              |           | Kg      | 50         | 5,75 €      | 0,29 €   |
| <b>Alho</b>                |           | Kg      | 20         | 5,48 €      | 0,11 €   |
| <b>Sal</b>                 |           | Kg      | 6          | 0,15 €      | 0,00 €   |
| <b>Noz-moscada</b>         |           | Kg      | 0,5        | 47,80 €     | 0,02 €   |
| <b>Água</b>                |           | Lt      | 650        | 1,26 €      | - €      |
| <b>Manjeriço</b>           | Fesco     | Kg      | 10         | 6,23 €      | 0,06 €   |
|                            |           |         |            | Sub total   | 6,78 €   |
|                            |           |         |            | Por pax     | 1,69 €   |

#### 4.3 Laranja e morango em agar

| Produto   | Descrição | Unidade | Quantidade | P. Unitário | P. Total |
|-----------|-----------|---------|------------|-------------|----------|
| Laranja   |           | Kg      | 0,200      | 1,19 €      | 0,24 €   |
| Morango   |           | kg      | 0,200      | 3,78 €      | 0,76 €   |
| Agar      |           | kg      | 0,001      | 473,75 €    | 0,47 €   |
| Água fria |           | Lt      | 0,25       | - €         | - €      |
|           |           |         |            | Subtotal    | 1,47 €   |
|           |           |         |            | Por Pax     | 0,37 €   |

#### 4.4 Tisana de Salva-ananás e stevia

| Produto      | Descrição | Unidade | Quantidade | P. Unitário | P. Total |
|--------------|-----------|---------|------------|-------------|----------|
| Água         |           | Lt      | 1,000      | - €         | - €      |
| Salva-ananás |           | Kg      | 0,010      | - €         | - €      |
| Stevia       |           | Kg      | 0,010      | - €         | - €      |
|              |           |         |            | Subtotal    | - €      |
|              |           |         |            | Por Pax     | - €      |

## 5- Tabelas Nutricionais

### 5.1 Creme de ervilhas com guarnição

|                                   |      | <b>POR<br/>DOSE<br/>250 G</b> |
|-----------------------------------|------|-------------------------------|
| <b>ENERGIA</b>                    | kcal | 174,35                        |
|                                   | kJ   | 729,49                        |
| <b>PROTEINA</b>                   | g    | 7,08                          |
| <b>GORDURAS</b>                   | g    | 8,72                          |
| <b>HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS</b> | g    | 17,96                         |
| <b>AÇÚCARES</b>                   | g    | 1,59                          |
| <b>FIBRA ALIMENTAR</b>            | g    | 5,41                          |
| <b>GORDURAS SATURADAS</b>         | g    | 1,82                          |
| <b>GORDURAS MONOINSATURADAS</b>   | g    | 4,88                          |
| <b>GORDURAS POLINSATURADAS</b>    | g    | 1,06                          |
| <b>GORDURAS TRANS</b>             | g    | 0,01                          |
| <b>COLESTEROL</b>                 | mg   | 180,60                        |
| <b>VITAMINA A</b>                 | µg   | 117,61                        |
| <b>VITAMINA D</b>                 | µg   | 0,69                          |
| <b>VITAMINA E (TOCOFEROL)</b>     | mg   | 1,39                          |
| <b>VITAMINA B1 (TIAMINA)</b>      | mg   | 0,34                          |
| <b>VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)</b>  | mg   | 0,12                          |
| <b>VITAMINA B3 (NIACIN)</b>       | mg   | 3,49                          |
| <b>VITAMINA B6</b>                | mg   | 0,41                          |
| <b>VITAMINA B12</b>               | µg   | 0,40                          |
| <b>VITAMINA C</b>                 | mg   | 16,67                         |
| <b>SÓDIO</b>                      | mg   | 320,99                        |
| <b>POTÁSSIO</b>                   | mg   | 367,21                        |
| <b>CÁLCIO</b>                     | mg   | 52,97                         |
| <b>FÓSFORO</b>                    | mg   | 152,06                        |
| <b>MAGNÉSIO</b>                   | mg   | 23,30                         |
| <b>FERRO</b>                      | mg   | 1,65                          |
| <b>ZINCO</b>                      | mg   | 1,25                          |

## 5.2 Tagliatelli com Almondegas vegetarianas

|                                   |      | <b>POR<br/>DOSE<br/>300 G</b> |
|-----------------------------------|------|-------------------------------|
| <b>ENERGIA</b>                    | kcal | 490,42                        |
|                                   | kJ   | 2052,03                       |
| <b>PROTEINA</b>                   | g    | 35,81                         |
| <b>GORDURAS</b>                   | g    | 14,94                         |
| <b>HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS</b> | g    | 57,18                         |
| <b>AÇÚCARES</b>                   | g    | 6,91                          |
| <b>FIBRA ALIMENTAR</b>            | g    | 13,31                         |
| <b>GORDURAS SATURADAS</b>         | g    | 2,37                          |
| <b>GORDURAS MONOINSATURADAS</b>   | g    | 10,24                         |
| <b>GORDURAS POLINSATURADAS</b>    | g    | 1,87                          |
| <b>GORDURAS TRANS</b>             | g    | 0,01                          |
| <b>COLESTEROL</b>                 | mg   | 5,25                          |
| <b>VITAMINA A</b>                 | µg   | 112,84                        |
| <b>VITAMINA D</b>                 | µg   | 0,04                          |
| <b>VITAMINA E (TOCOFEROL)</b>     | mg   | 1,74                          |
| <b>VITAMINA B1 (TIAMINA)</b>      | mg   | 0,64                          |
| <b>VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)</b>  | mg   | 0,58                          |
| <b>VITAMINA B3 (NIACIN)</b>       | mg   | 9,32                          |
| <b>VITAMINA B6</b>                | mg   | 1,15                          |
| <b>VITAMINA B12</b>               | µg   | 0,99                          |
| <b>VITAMINA C</b>                 | mg   | 39,78                         |
| <b>SÓDIO</b>                      | mg   | 635,24                        |
| <b>POTÁSSIO</b>                   | mg   | 1497,07                       |
| <b>CÁLCIO</b>                     | mg   | 232,44                        |
| <b>FÓSFORO</b>                    | mg   | 526,74                        |
| <b>MAGNÉSIO</b>                   | mg   | 164,14                        |
| <b>FERRO</b>                      | mg   | 8,32                          |
| <b>ZINCO</b>                      | mg   | 5,06                          |

### 4.3 Laranja e morango em agar

|                                   |      | <b>POR<br/>DOSE<br/>160 G</b> |
|-----------------------------------|------|-------------------------------|
| <b>ENERGIA</b>                    | kcal | 35,31                         |
|                                   | kJ   | 145,99                        |
| <b>PROTEINA</b>                   | g    | 0,84                          |
| <b>GORDURAS</b>                   | g    | 0,29                          |
| <b>HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS</b> | g    | 7,13                          |
| <b>AÇÚCARES</b>                   | g    | 6,98                          |
| <b>FIBRA ALIMENTAR</b>            | g    | 1,87                          |
| <b>GORDURAS SATURADAS</b>         | g    | 0                             |
| <b>GORDURAS MONOINSATURADAS</b>   | g    | 0,05                          |
| <b>GORDURAS POLINSATURADAS</b>    | g    | 0,15                          |
| <b>GORDURAS TRANS</b>             | g    | 0                             |
| <b>COLESTEROL</b>                 | mg   | 0                             |
| <b>VITAMINA A</b>                 | µg   | 11,8                          |
| <b>VITAMINA D</b>                 | µg   | 0                             |
| <b>VITAMINA E (TOCOFEROL)</b>     | mg   | 0,22                          |
| <b>VITAMINA B1 (TIAMINA)</b>      | mg   | 0,06                          |
| <b>VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)</b>  | mg   | 0,05                          |
| <b>VITAMINA B3 (NIACIN)</b>       | mg   | 0,79                          |
| <b>VITAMINA B6</b>                | mg   | 0,07                          |
| <b>VITAMINA B12</b>               | µg   | 0                             |
| <b>VITAMINA C</b>                 | mg   | 51,12                         |
| <b>SÓDIO</b>                      | mg   | 4,18                          |
| <b>POTÁSSIO</b>                   | mg   | 146,11                        |
| <b>CÁLCIO</b>                     | mg   | 31,95                         |
| <b>FÓSFORO</b>                    | mg   | 22,12                         |
| <b>MAGNÉSIO</b>                   | mg   | 10,63                         |
| <b>FERRO</b>                      | mg   | 0,49                          |
| <b>ZINCO</b>                      | mg   | 0,16                          |

## 6- Adequação Nutricional da ementa segundo a idade

| Dose (gr)                  |      | sopa   | prato   | sobreme<br>sa | Total   | Valores de referência |       |            |      |            |      |
|----------------------------|------|--------|---------|---------------|---------|-----------------------|-------|------------|------|------------|------|
|                            |      | 250    | 300     | 160           |         | 1º ciclo              |       | 2º ciclo   |      | 3º ciclo   |      |
|                            |      |        |         |               |         | 6-10 anos             |       | 10-12 anos |      | 12-16 anos |      |
| ENERGIA                    | kcal | 217,93 | 490,42  | 35,31         | 743,66  | 557                   | 134%  | 610        | 122% | 646        | 115% |
|                            | kJ   | 911,87 | 2052,03 | 145,99        | 3109,89 | 2330,9                | 133%  | 2553       | 122% | 2700       | 115% |
| PROTEINA                   | g    | 8,85   | 35,81   | 0,84          | 45,50   | 8,5                   | 535%  | 12,5       | 364% | 13,3       | 342% |
| GORDURAS                   | g    | 10,90  | 14,94   | 0,29          | 26,13   | 21,6                  | 121%  | 23,7       | 110% | 25,1       | 104% |
| HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS | g    | 22,44  | 57,18   | 7,13          | 86,75   | 74,2                  | 117%  | 81,3       | 107% | 86,1       | 101% |
| AÇÚCARES                   | g    | 1,99   | 6,91    | 6,98          | 15,89   |                       | 102%  |            | 93%  |            | 84%  |
| FIBRA ALIMENTAR            | g    | 6,77   | 13,31   | 1,87          | 21,95   | 4,5                   | 488%  | 4,9        | 448% | 5,2        | 422% |
| GORDURAS SATURADAS         | g    | 2,27   | 2,37    | 0             | 4,64    | 6,8                   | 68%   | 7,5        | 62%  | 7,9        | 59%  |
| GORDURAS MONOINSATURADAS   | g    | 6,10   | 10,24   | 0,05          | 16,39   |                       |       |            |      |            |      |
| GORDURAS POLINSATURADAS    | g    | 1,33   | 1,87    | 0,15          | 3,35    |                       |       |            |      |            |      |
| GORDURAS TRANS             | g    | 0,01   | 0,01    | 0             | 0,02    |                       |       |            |      |            |      |
| COLESTEROL                 | mg   | 225,75 | 5,25    | 0             | 231,00  |                       |       |            |      |            |      |
| VITAMINA A                 | µg   | 147,01 | 112,84  | 11,8          | 271,65  | 175                   | 155%  | 210        | 129% | 245        | 111% |
| VITAMINA D                 | µg   | 0,86   | 0,04    | 0             | 0,91    |                       |       |            |      |            |      |
| VITAMINA E (TOCOFEROL)     | mg   | 1,74   | 1,74    | 0,22          | 3,70    |                       |       |            |      |            |      |
| VITAMINA B1 (TIAMINA)      | mg   | 0,43   | 0,64    | 0,06          | 1,12    |                       |       |            |      |            |      |
| VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)  | mg   | 0,15   | 0,58    | 0,05          | 0,78    |                       |       |            |      |            |      |
| VITAMINA B3 (NIACIN)       | mg   | 4,36   | 9,32    | 0,79          | 14,48   |                       |       |            |      |            |      |
| VITAMINA B6                | mg   | 0,51   | 1,15    | 0,07          | 1,73    |                       |       |            |      |            |      |
| VITAMINA B12               | µg   | 0,49   | 0,99    | 0             | 1,48    | 53                    | 3%    | 70         | 2%   | 70         | 2%   |
| VITAMINA C                 | mg   | 20,84  | 39,78   | 51,12         | 111,74  | 10,5                  | 1064% | 12,3       | 908% | 14         | 798% |
| SÓDIO                      | mg   | 401,24 | 635,24  | 4,18          | 1040,66 | 595                   | 175%  | 714        | 146% | 714        | 146% |
| POTÁSSIO                   | mg   | 459,01 | 1497,07 | 146,11        | 2102,19 |                       |       |            |      |            |      |
| CÁLCIO                     | mg   | 66,21  | 232,44  | 31,95         | 330,61  | 193                   | 171%  | 350        | 94%  | 350        | 94%  |
| FÓSFORO                    | mg   | 190,07 | 526,74  | 22,12         | 738,94  |                       |       |            |      |            |      |
| MAGNÉSIO                   | mg   | 29,13  | 164,14  | 10,63         | 203,90  |                       |       |            |      |            |      |
| FERRO                      | mg   | 2,06   | 8,32    | 0,49          | 10,87   | 3                     | 362%  | 5,2        | 209% | 5,2        | 209% |
| ZINCO                      | mg   | 1,56   | 5,06    | 0,16          | 6,78    | 2,5                   | 271%  | 3,2        | 212% | 3,3        | 205% |