

TABELA NUTRICIONAL DA ECO-EMENTA 2019 (Escola EB 2, 3 Professor Agostinho da Silva)

INGREDIENTES	QUANTIDADE PARA 4 PESSOAS	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	VALOR ENERGÉTICO POR PESSOA (Kcal)	PREÇO PARA QUATRO PESSOAS
•Azeite	50 ml	450	112.5	0.22€ (2.69€/75 cl)
•Cebola	1 cebola – 200 gr	42	10.5	0.30€ (1.99€/500 gr)
•Curgete	1 courgete – 250 gr	40	10	1,50€ (2.99€/2 unidades)
•Maçã Reineta	1 maçã – 225 gr	139,5	34,9	0.45€ (1.99€/Kg)
•Batata doce	500 gr – 2 unidades	625	156	1€ (1.99€/Kg)
•Sal	2 pitadas	0	0	0,19€/Kg
•Leite de coco em lata (400gr)	½ lata	354	88.5	1.79€
•Cominhos	1 colher de café	Vestigial	Vestigial	0.69€ pacote de 45 gr
•Pevides de Abóbora	4 colheres de sobremesa	178.4	44.6	2.49€ (saco de 200 gr)
•Ervilhas	600 gr	450	112.5	0.66€ (2.19€/emb.200 gr)
•Bacon	60 gr.	150	37.5	1.10 €
•Folhas de louro	Várias folhas	Não será ingerido	Não será ingerido	Da bio horta da escola
•Polpa de tomate	1 pacote de 210 gr	71.4	17.9	0.75€
•Alho	1 dente	7	1.75	Da bio horta da escola
•Ovos	4 ovos	620	155	0.66€ (0.99/6 unidades)
•Gengibre	4 cubos pequenos	80	20	0.44€ (1.32€/unidade)
•Laranjas	8 laranjas(120 gr/un)	489.6	122.4	1.76€
•Limão	1 limão - 60 gr.	18	4.5	0.29 €
•Mirtilos	50 gr.	Vestigial	Vestigial	0.67€ (5.99€/450gr gr)

INGREDIENTES	QUANTIDADE PARA 4 PESSOAS	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	VALOR ENERGÉTICO POR PESSOA (Kcal)	PREÇO PARA QUATRO PESSOAS
•Morangos	4 morangos – 96 gr	32.6	8.2	0.36€ (1.89€/500 gr)
•Pau de canela	1 pau de canela	Não será ingerido	Não será ingerido	0.69€ pacote de 300 gr
•Hortelã	Várias folhas	Não será ingerido	Não será ingerido	Da bio horta da escola
•Natas frescas light	1 embalagem de 200 ml	448	112	0.69€
•1 lata de leite condensado magro cozido	150 gr	420	105	1,11€
•lima	85 gr.	45	11.3	0.15 €
•Bolachas oreo	1 pacote	730	182.5	1.29€
Total			1347.05 Kcal/pessoa	18.58 € (4.65€/pessoa)

