

Sopa da avó (receita para 4 pessoas)		
	INGREDIENTES	Valor calórico (Kcal)
	100g batata doce	119
	150g couve coração	28,5
	100 g corgete	17
	120g cebola	20,4
	100g cenora	17
	100g alface	12
	25g azeite	225
	TOTAL receita	438,9
	Total por pessoa	109,725

Salada de Verão (receita 4 pessoas)		
	INGREDIENTES	Valor calórico (Kcal)
	800g grão de bico	968
	4 ovos de galinha cozidos	178,8
	2 tomates crus	38
	120g cebola	20,4
	25g azeite	225
	20g salsa	2,8
	TOTAL receita	1433
	Total por pessoa	358,25

Sobremesa		
	INGREDIENTES	Valor calórico (Kcal)
	4 maçãs cozidas	180
	TOTAL receita	180
	Total por pessoa	45

	Valor calórico (Kcal)
Total refeição por pessoa	512,975

Protéinas(g)	lípidos (g)	H. C. (g)
1	0	28,3
2,55	0,6	3,3
1,6	0,3	2
1,08	0,24	3,72
0,7	0	3,6
1,8	0,2	0,8
0,025	24,9	0
8,755	26,24	41,72
2,18875	6,56	10,43

Protéinas(g)	lípidos (g)	H. C. (g)
67,2	16,8	133,6
15,6	12,96	0
1,6	0,6	7
1,08	0,24	3,72
0,025	24,9	0
0,62	0	0,08
86,125	55,5	144,4
21,53125	13,875	36,1

Protéinas(g)	lípidos (g)	H. C. (g)
0,8	2	42
0,8	2	42
0,2	0,5	10,5

Protéinas(g)	lípidos (g)	H. C. (g)
23,92	20,935	57,03

Cálculo Valor Energético e Monetário da Refeição

	Por pessoa		por 4 pessoas	
	Valor calórico (Kcal)	Custo (€)	Valor calórico (Kcal)	Custo (€)
Sopa da avó	109,725	1.00	438,9	4
Grão de bico	358,25	1.60	1433	6.4
Maçã cozida	45	0.20	180	0.80
Água da torneira da c	0		0	0
TOTAL	512,975	2.80	2051,9	11.2

