



Eco-Ementa EPABL

2020

Tabelas Calorias/Preço

| Sopa | Kcal/100gr | Kcal/4 pessoas | Preços ao kg |
|-------------------|------------|----------------|--------------|
| Alho | 149 | 20 | 7.98€ |
| Batata Doce | 86 | 172 | 1.98€ |
| Cogumelos Frescos | 22 | 110 | 1.69€ |
| Cebolas | 40 | 80 | 1.19€ |
| Total | 297 | 282 | |

Tabelas Calorias/Preço

| Prato Principal | Kcal/100gr | Kcal/4 pessoas | Preços ao kg |
|-----------------|------------|----------------|--------------|
| Batata Doce | 76 | 456 | 1.98€ |
| Frango | 239 | 1434 | 1.99€ |
| Alho Francês | 61 | 30 | 2.39€ |
| Cebolas | 40 | 40 | 1.19€ |
| Pimento | 23 | 23 | 5.96€ |
| TOTAL | 439 | 1923 | |

Tabelas Calorias/Preço

| Sobremesa | Kcal/100gr | Kcal/4 pessoas | Preços ao kg |
|--------------------|------------|----------------|--------------|
| Folhas de gelatina | 110 | 110 | 83.33€ |
| Morangos | 32 | 160 | 3.98€ |
| logurte natural | 63 | 63 | 4.29€ |
| TOTAL | 205 | 333 | |

| Bebida | Kcal-100gr | Kcal/4 pessoas | Preços ao kg |
|---------------|------------|----------------|--------------|
| Água Gelada | 0 | 0 | 0€ |
| Sumo de limão | 20 | 5 | 1.29€ |
| Sumo de maçã | 52 | 104 | 0.89€ |
| TOTAL | 72 | 109 | |

Tabelas Calorias/Preço

| Temperos | Kcal-100gr | Preços ao kg |
|---------------|------------|--------------|
| Azeite | 884 | 3.79€ |
| Mel | 304 | 14.20€ |
| Pimenta Preta | 251 | 35.80€ |
| Sal Marinho | 0 | 0.99€ |