**Concurso *Eco- Ementas***

**Ementa -9ºD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Prato selecionado** | **Ingredientes** | **Quantidades** | **Preço** |
|  | **Por 1 px** | **Por 4 px** | **Por 1 px** | **Por 4 px** |
| **Sopa** | Caldo verde  | Caldo verdeCebolaBatata Azeite Alho | 120 g50 g 40 g1 ml2 g | 480 g200 g160 g4 ml8 g | €0,15€0,02€0,01€0,04€0,01 | €0,60€0,08€0,04€0,16€0,04 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,23** | **€0,92** |
| **Prato principal** | Fusilli com carne de peru picada  | Massa FusilliCarne de peuCebola Polpa de tomate AzeiteAlho | 30 g120 g 20 gq.b.9 mlq.b | 120 g480 g80 gq.b.36 mlq.b | €0,03€0,70€0,02€0,05€0,33€0,03 | €0,12€2,80€0,08€0,20€1,32€0,12 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€1,16** | **€4,64** |
| **Hortícolas e/ou Salada mista** | Salada mista  | AlfaceMilhoPepinoCouve roxaCebola | 100 g80 g50 g80 g10 g | 400 g320 g200 g320 g40 g | €0,03€0,03€0,05€0,05€0,01 | €0,12€0,12€0,20€0,20€0,04 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,15** | **€0,60** |
| **Sobremesa** | Fruta da época | Banana  | 150 g | 600 g | €0,15 | €0,60 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,15** | **€0,60** |
| **Pão** | Pão de mistura  | Pão de mistura | 1 unidade | 4 unidades | €0,12 | €0,48 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,12** | **€0,48** |
| **Bebida** | Água | Água | À descrição | €0,00 | €0,00 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,00** | **€0,00** |
|  |  |  |  | **TOTAL** | **€1,81** | **€7,24** |

**Ementa – 8ºA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Prato selecionado** | **Ingredientes** | **Quantidades** | **Preço** |
|  | **Por 1 px** | **Por 4 px** | **Por 1 px** | **Por 4 px** |
| **Sopa** | Sopa de Legumes  | Cebola AlhoCurgeteCenourasAbóboraBatataAlho-francêsAzeite  | 11 dente12500 g224 c. sopa |  | €0.02€0.01€0.06€0,04€0,04€0,01€0,09€0,04 | €€€€€€€€ |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,23** | **€0,92** |
| **Prato principal** | Pescada assada no forno com batatas | PescadaBatatasCebolaPimento (tiras)Alho SalLouroPimentão doceOrégãosAzeiteLimão | q.bq.bq.b½ (sumo) |  | €€€€€€€€€€€ | €€€€€€€€€€€ |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€1,16** | **€4,64** |
| **Hortícolas e/ou Salada mista** | Salada mistaTemperos  | AlfaceTomatePepinoBeterrabaCenoura ralada CebolaAzeiteVinagreErvas aromáticas | 100 g80 g50 g80 g20 g10 g | 400 g320 g200 g320 g80 g40 g | €0,03€€0,05€0,01€0,01€0,01€0,04€0,01€0,03 | €0,12€0€0,20€0,04€0,04€0,04€0,16€0,04€0,12 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€** | **€** |
| **Sobremesa** | Salada de fruta com fruta da época  | Fruta variada  | … g | … g | €1,50 | €6,00 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€1,50** | **€6,00** |
| **Pão** | Pão da avó  | Pão de mistura | 1 unidade | 4 unidades | €0,12 | €0,48 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,12** | **€0,48** |
| **Bebida** | ÁguaSumos naturais | ÁguaSumo natural |  |  | €0,00€0,50 | €0,00€2,00 |
|  |  |  |  | **Sub Total** | **€0,00****€0,50** | **€0,00****€2,00** |
|  |  |  |  | **TOTAL** | **€** | **€** |