

TABELA NUTRICIONAL DA ECO-EMENTA 2020 (Escola EB 2, 3 Professor Agostinho da Silva)

INGREDIENTES	QUANTIDADE PARA 4 PESSOAS	VALOR ENERGÉTICO (cal) 4 pessoas (aprox.) / 1 pessoas (aprox.)	PREÇO PARA QUATRO PESSOAS	PREÇO POR PESSOA
• Beterraba	350 gr.	150 / 37,5	0.39 €	0,10 €)
• Alho	3 dentes	11 / 2,75	1,89 € (bem. de 400 gr)	0,47 €
• Laranjas	300 gr.	140 / 35	0 €	Da horta de E.E.
• Limão	5 colheres de sopa de sumo + sumo de 1 un.	70 / 14	0 €	Da horta de E.E.
• Azeite	6 colheres de sopa	717 / 179,3	2.69€/75 cl	0,67 €
• Iogurte grego magro natural	4 embalagens	260 / 65	7,56 €	1,89 €
• Sal	Temperado a gosto	0	0,19€/Kg	0,05 €
• Pimenta	¼ colher de café	0	0,22 €	0,06 €
• Mangericão	Algumas folhas	Não será ingerido	Não será ingerido	Das bio hortas do Agrupamento
• Peito de frango	3 peitos (± 300 gr.)	495 / 124	2,7 € (9€/Kg)	0,7€
• Cebola Chalota	3 unidades	72 / 24	3 €	0,75 €
• Cebolinho	1 unidade	Irrisório	1,39 € (emb. de 20 gr)	0,35 €
• Lima	85 gr.	45	0.15 €	0,04 €
• Agrião	1 emb. de 150 gr.	16,5 / 4,2	1,39 €	0,35 €
• Couve Roxa	4 Xícaras	48 / 12	1,26 € / Unidade	0,32 €
• Bananas	100 gr (± 1,5 unidades)	87 / 21,8	0,6 €	0,15 €
• Framboesas	40 gr.	12 / 3	1,99 € (emb. de 125 gr.)	0.5 €
• Pêssegos	3 pêssegos (± 255 gr.)	76,5 / ± 19,3	2,25 €	0,56 €
• Hortelã	Várias folhas	Não será ingerido	Da bio horta da escola	Da bio horta da escola

INGREDIENTES	QUANTIDADE PARA 4 PESSOAS	VALOR ENERGÉTICO (cal) 4 pessoas (aprox.) / 1 pessoas (aprox.)	PREÇO PARA QUATRO PESSOAS	PREÇO POR PESSOA
• Pau de canela	1 pau de canela	Não será ingerido	0,69€ (pacote de 300 gr)	0,17 €
• Leite magro	1 litro	1020 / 255	0,48 €	0,12 €
• Gengibre	1 colher de sopa	18 / 4,5	1,19 € (emb. de 26 gr.)	0.3 €
• Ovos (gemas)	5 gemas	275 / ±69	0,95 € (dúzia)	0,24 €
• Açúcar Amarelo	7 colheres de sopa	322 / 80,5	1,09 € (emb. de 500 gr.)	± 0,27 €
• Amido de milho	2 colheres de sopa	138 / 34,5	1,29 € (emb. 400gr.)	± 0,32 €
Total		993,3 cal/pessoa	33,36 €	8,34€/pessoa

