

Menu para 4

Sopa

Creme de abóbora e cenoura

| | Peso (Kg) | Preço por kg (€) | Preço para a receita (€) |
|-------------------------|-----------|------------------|--------------------------|
| 500 g abóbora | 0.5 | 1.390 | 0.695 |
| 200 g cenoura | 0.2 | 0.750 | 0.150 |
| 300 g courgette | 0.3 | 2.990 | 0.897 |
| Azeite e sal q.b. 0.1 l | 0.1 | 3.990 | 0.399 |
| Preço total | | | 2,141 € |
| Preço individual | | | 0,535 € |

| | por 100 g de parte edível | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------|----------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|
| | Energia (Kcal) | Energia (Kcal) | Lípidos | Hidratos de Carbono | Fibras | Proteínas | Água |
| 500 g abóbora | 55 | 11 | 0.2 | 1.7 | 0.7 | 0.3 | 96.6 |
| 200 g cenoura | 50 | 25 | 0.0 | 4.4 | 2.6 | 0.6 | 92.0 |
| 300 g courgettes | 57 | 19 | 0.3 | 2.0 | 1.0 | 1.6 | 94.0 |
| 0.1 l Azeite (= 90 g) | 810 | 900 | 99.9 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| Sal q.b. | | | | | | | |
| Valor energético total | 972 | 955 | 100.4 | 8.1 | 4.3 | 2.6 | 282.6 |
| Valor energético individual | 243 | 238.75 | 25.1 | 2.025 | 1.075 | 0.65 | 70.65 |

Prato principal

Atum no forno, com ratatouille

| | Peso (Kg) | Preço por kg (€) | Preço para a receita (€) |
|---|-----------|------------------|--------------------------|
| 600g Atum | 0.6 | 12.47 | 7.482 |
| 400 g Batata doce | 0.4 | 00.99 | 0.396 |
| 200 g Batatas | 0.2 | 01.89 | 0.378 |
| 300 g Cenouras | 0.3 | 00.75 | 0.225 |
| 600 g courgettes | 0.6 | 02.99 | 1.794 |
| 100 g Cebola | 0.1 | 01.26 | 0.126 |
| 0.1 l Azeite (= 90 g) | 0.1 | 3.990 | 0.399 |
| Orégãos. Segurelha, Sal e pimenta q.b. | | | |
| Preço total | | | 10,800€ |
| Preço individual | | | 2,700€ |

| | por 100 g de parte edível | | | | | | |
|-------------------|---------------------------|----------------|---------|---------------------|--------|-----------|------|
| | Energia (Kcal) | Energia (Kcal) | Lípidos | Hidratos de Carbono | Fibras | Proteínas | Água |
| 600g Atum | 846 | 141 | 4.9 | 0 | 0 | 24.1 | 68.7 |
| 400 g Batata doce | 492 | 123 | | 28.3 | 2.7 | 1.0 | 67.2 |
| 200 g Batatas | 180 | 90 | 0 | 19.2 | 1.6 | 2.5 | 76.0 |
| 300 g Cenouras | 075 | 25 | 0 | 4.4 | 2.6 | 0.6 | 92.0 |
| 600 g courgettes | 114 | 19 | 0.3 | 2.0 | 1.0 | 1.6 | 94.0 |
| 100 g Cebola | 020 | 20 | 0.2 | 3.1 | 1.3 | 0.9 | 93.8 |

| | | | | | | | |
|--|---------------|-------|------|-------|-----|-------|--------|
| 0.1 Azeite (= 90 g) | 810 | 900 | 99.9 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| Orégãos. Segurelha, Sal e pimenta q.b. | | | | | | | |
| Valor energético total | 2537 | 1318 | 5.2 | 28.7 | 9.2 | 6.7 | 423 |
| Valor energético individual | 634,25 | 329.5 | 1.3 | 7.175 | 2.3 | 1.675 | 105.75 |

Sobremesa

Salada de fruta

| | Peso (Kg) | Preço por kg (€) | Preço para a receita (€) |
|-------------------------|-----------|------------------|--------------------------|
| 200 g banana | 0.2 | 2.99 | 0.598 |
| 150 g maçã | 0.15 | 0.99 | 0.149 |
| 400 g laranja | 0.4 | 0.99 | 0.396 |
| 800 g ananás | 0.8 | 1.39 | 1.112 |
| 600 g de uvas | 0.6 | 2.99 | 1.794 |
| Preço total | | | 4,049€ |
| Preço individual | | | 1,012€ |

| | por 100 g de parte edível | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------------------|--------|-----------|-------|
| | Energia (Kcal) | Energia (Kcal) | Lípidos | Hidratos de Carbono | Fibras | Proteínas | Água |
| 200 g banana | 240 | 104 | 0.4 | 21.8 | 3.1 | 1.6 | 72.1 |
| 150 g maçã | 93 | 62 | 0.5 | 13.1 | 2.0 | 0.2 | 83.4 |
| 400 g laranja | 192 | 48 | 0.2 | 8.9 | 1.8 | 1.1 | 86.3 |
| 800 g ananás | 384 | 48 | 0.2 | 9.5 | 1.2 | 0.5 | 87.6 |
| 600 g de uvas | 486 | 81 | 0.5 | 18.0 | 0.9 | 0.3 | 79.8 |
| Valor energético total | 1395 | 343 | 1.8 | 71.3 | 9.0 | 3.5 | 409.2 |
| Valor energético individual | 348.75 | 85.75 | 0.45 | 17.825 | 2.25 | 0.875 | 102.3 |

Bebida

Limonada (sem açúcar)

| | Peso (Kg) | Preço por kg (€) | Preço para a receita (€) |
|-------------------------|-----------|------------------|--------------------------|
| 1 limão (150 g) | 0.15 | 1.89 | 0.284 |
| 1 lima (75 g) | 0.075 | 2.29 | 0.172 |
| Preço total | | | 0,455€ |
| Preço individual | | | 0,114€ |

| | por 100 g de parte edível | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------------------|--------|-----------|-------|
| | Energia (Kcal) | Energia (Kcal) | Lípidos | Hidratos de Carbono | Fibras | Proteínas | Água |
| 1 limão (150 g) | 46.5 | 31 | 0.3 | 1.9 | 2.1 | 0.5 | 90.1 |
| 1 lima (75 g) | 22.5 | 30 | 0.2 | 1.5 | 2 | 0.7 | 90.1 |
| Valor energético total | 69 | 61 | 0 | 3.4 | 4.1 | 0.5 | 180.2 |
| Valor energético individual | 17,25 | 15.25 | 0 | 0.85 | 1.025 | 0.125 | 45.05 |

| | |
|--|--|
| Valor energético total: 4973 Kcal | Valor energético individual: 1243,25 Kcal |
| Preço total: 17,445 € | Preço individual: 4,361 € |

Preço - Consultámos o site de um [supermercado](#)

Composição nutricional - Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 3.2 – 2018, obtida [aqui](#)