

## VALOR NUTRICIONAL E ENERGÉTICO DA EMENTA

### Entrada

ALIMENTO	Ovo	Alface	Rabanete
Valor nutricional/energético			
Energia (Kcal)	88	4	0,5
Lípidos (g)	6,45	0,04	0
Hidratos de Carbono (g)	1,04	0,8	0,075
Fibras (g)	0	0,35	0
Proteínas (g)	6,15	0,25	0,015
Sódio (mg)	223	3	1
Potássio (mg)	82	39	5

### Creme de cenoura

ALIMENTO	Cenoura	Cebola	Alho francês	Alho	Azeite
Valor nutricional/energético					
Energia (Kcal)	82	35	79	4	119
Lípidos (g)	3,74	1,16	3,36	0,02	13,5
Hidratos de Carbono (g)	12,07	6,6	11,96	0,99	0
Fibras (g)	4,4	0,9	1,5	0,1	0
Proteínas (g)	1,12	0,81	1,27	0,19	0
Sódio (mg)	462	116	237	1	0
Potássio (mg)	343	99	137	12	0

### Salmão grelhado com legumes salteados

ALIMENTO	Salmão	Batata	Cogumelos	Espargos
Valor nutricional/energético				
Energia (Kcal)	280	65	12,5	3
Lípidos (g)	20	0,11	0,1	0,12
Hidratos de Carbono (g)	0	14,5	1,45	0,44
Fibras (g)	0	1,45	1,4	0,3
Proteínas (g)	25	1,45	0,8	0,39
Sódio (mg)	10	5	0,7	52
Potássio (mg)	0	375	0	31

### Fruta ao natural com mel e iogurte grego

ALIMENTO	Laranja	Mel	iogurte Grego magro	Maracujá
Valor nutricional/energético				
Energia (Kcal)	31	64	29,5	17
Lípidos (g)	0,8	0	0,1	0,13
Hidratos de Carbono (g)	8	17,3	2,45	4,21
Fibras (g)	1,5	0	0	1,9
Proteínas (g)	0,6	0,06	4,75	0,4
Sódio (mg)	0	1	50	5
Potássio (mg)	118	11	0	63

Como apenas foram comprados alguns alimentos, como, por exemplo, salmão, cogumelos, espargos, laranja, maracujá e iogurte grego, o custo da ementa por pessoa foi de aproximadamente 8,90€. Deste modo, para quatro pessoas, o custo desta ementa será de 35,60€.