




Valor energético e monetário total da ementa

Prato Principal	4 Peitos de frango 1 Abacaxi(90 g-1 fatia) 0.25 Kg de Grão de Bico 2 Laranjas 50 g de Flocos de Aveia Cebolinho q.a. Azeite q.a. Sal q.a.	(748 calorias) (45 calorias) (592 calorias) (173 calorias) (175 calorias)	1733 calorias	1,35 €	5.4€ 
Salada	200 g Rúcula 500g Tomate Cherry 1 und Manga Azeite q.a. Oregãos Vinagre Balsamico	(50 calorias) (126 calorias) (202 calorias)	378 calorias	0,30€	1.20 € 
Sobremesa	3 Bananas 152g morangos 123g framboesa 100ml leite de amêndoa	333 calorias 49 kcal 64 kcal 17 Kcal	463 calorias	0,20 €	0.80€ 
Total			3017	2.25€	9€