

INFORMAÇÃO EXTRA

Valor económico do prato em euros

Valor da ementa principal por pessoa: 3,96€

Para duas pessoas: 7,92€

Valor da ementa alternativa por pessoa: 4,32€

Para duas pessoas: 8,64€

Cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa:

SOPA DE NABIÇAS E CENOURA (1 dose: 240 gr)

Lípidos - 1,95g

Carboidratos - 18,35g

Proteínas - 3,5g

POLVO ASSADO NO FORNO (1 dose: 300 gr)

Lípidos - 21,93g

Carboidratos - 32,55g

Proteínas - 22,61g

BATATA DOCE NO FORNO (1 dose: 100gr)

Lípidos - 0,15g

Carboidratos - 20,71g

Proteínas - 2,01g

SALADA DE ALFACE (1 dose: 1 chávena)

Lípidos - 0,11g

Carboidratos - 2,32g

Proteínas - 0,55g

BACALHAU ASSADO (1 dose: 100 gr)

Lípidos - 3,59g

Carboidratos - 0,41g

Proteínas - 20,91g

BATATA DOCE NO FORNO (1 dose: 100gr)

Lípidos - 0,15g

Carboidratos - 20,71g

Proteínas - 2,01g

SALADA DE ALFACE (1 dose: 1 chávena)

Lípidos - 0,11g

Carboidratos - 2,32g

Proteínas - 0,55g

PÊRA COZIDA COM CANELA (1 dose: 1 pêra)

Lípidos - 0,17g

Carboidratos - 25,5g

Proteínas - 0,27g