

## Informação extra

### Sopa: sopa de espinafres



### Ingredientes:

- 500 g de batata- 40 cêntimos
- 300 g de cenouras-30 cêntimos
- 200 g de abóbora-20 cêntimos
- 100 g de folha de espinafres-50 cêntimos
- 2 dentes de alho-10 cêntimos
- 1 cebola grande-15 cêntimos
- 1 alho francês pequeno- 50 cêntimos
- 0,5 dl de azeite-10 cêntimos
- Sal qb

### Prato principal: Salmão grelhado com batata cozida, couves e limão



### Ingredientes:

- 2 postas de salmão-5 euros
- 4 batatas médias-40 cêntimos
- 1 limão-15 cêntimos
- 1 molho de grelos de couve-60 cêntimos
- 1 fatia de limão

## Bebida: limonada natural



## Ingredientes:

- 1 limões/ laranjas-20 cêntimos
- 500 ml. de água
- 1 colher de chá de Açúcar

Sobremesa: fruta da época como por exemplo, tangerina.



- **Duas tangerinas – 40 cêntimos**

Valor total da refeição para 2 pessoas: 9 €

Valor por pessoa 4,50 €

A ementa foi elaborada com base na Roda dos Alimentos. Contém os nutrientes necessários para uma alimentação saudável, variada e equilibrada, sendo que possui: proteínas, vitaminas, sais minerais, hidratos de carbono, fibras, lípidos e água.

Trabalho realizado pelo aluno da Escola Básica Dr. Fortunato de Almeida:

João Pedro Gouveia, nº6, 6ºD