

Valor energético total da ementa

	Valor nutricional da Ementa Mediterrânica	Kcal	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Entrada	Curgete grelhada com salada de vegetais aromatizada com azeite de maracujá	255,51	10,27	41,69	130,58
Sopa	Creme de cenoura com laranja confitada em sementes de sésamo	903,13	40,44	134,3	18,72
Prato	Robalo ao forno com escamas de amêndoa sob cama de favas fumadas em hortelã A/C: favas, espargos, tomate cherry e uma lágrima de grão de bico	1860,48	100,51	80,29	96,06
Sobremesa	Frutos vermelhos com molho de iogurte aromatizado com mel e hortelã e crocante de avelã	528,43	29,42	34,24	12,64
Bebida	Água aromatizada com rodela de limão, canela em pau e folhas de hortelã	22	0,2	7	0,4
	Valor energético total da ementa para 2 pessoas	3569,55	180,84	297,52	258,4
	Valor energético total da ementa para 1 pessoa	1784,78	90,42	148,76	129,2

Aspetos da dieta mediterrânica considerados

1. Técnicas culinárias tradicionais, saudáveis e simples

Utilização:

- ✓ de produtos vegetais, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas, frutos secos e sementes em detrimento de alimentos de origem animal
- ✓ de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época
- ✓ de azeite como principal fonte de gordura
- ✓ de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal
- ✓ de pescado em vez de carnes vermelhas
- ✓ moderada de laticínios
- ✓ água como principal bebida

2. Convivialidade à volta da mesa