



## Şopa de legumes

### Valor económico

Quantidade	Unidade	Produtos	Preço Unitário/kg ou L	Valor Total
0,01	kg	azeite	3,85 €	0,04 €
0,04	kg	cebola picada	1,19 €	0,05 €
0,04	kg	alho francês	1,89 €	0,08 €
0,1	kg	cenoura	0,69 €	0,07 €
0,06	kg	curgete	1,99 €	0,12 €
0,1	kg	batata	0,83 €	0,08 €
0,2	kg	feijão branco cozido	1,52 €	0,30 €
0,04	kg	couve galega	1,39 €	0,06 €
0,7	L	caldo de legumes	-	-
q.b.		sal	0,39 €	-

Custo Total da Iguaria 0,79 €

Custo Porção/Dose 0,40 €





## Declaração nutricional

Quantidade	Unidade	Produtos	Valor energético (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)
10	g	azeite	90,0	0,0	10,0	0,0
40	g	cebola picada	6,8	0,4	0,1	1,2
40	g	alho francês	8,4	0,7	0,1	1,2
100	g	cenoura	19,0	0,6	0,0	4,4
60	g	curgete	10,2	1,0	0,2	1,2
100	g	batata	89,0	2,5	0,0	19,2
200	g	feijão branco cozido	182,0	13,2	1,0	29,2
40	g	couve galega	10,0	1,0	0,2	1,2
<b>Totais</b>			415,4	19,3	11,5	57,6
<b>por dose</b>			207,7	9,7	5,8	28,8

Março de 2021





## Risotto de espargos e cogumelos

### Valor económico

Quantidade	Unidade	Produtos	Preço Unitário/kg ou L	Valor Total
0,02	kg	azeite	3,85 €	0,08 €
0,07	kg	cebola picada	1,19 €	0,08 €
0,01	kg	dente de alho picado	3,98 €	0,04 €
0,05	L	vinho branco	2,65 €	0,13 €
0,16	kg	arroz arbóreo ou carnaroli	1,99 €	0,32 €
0,16	kg	cogumelos brancos	4,89 €	0,78 €
0,05	kg	espargos verdes	11,96 €	0,60 €
0,5	L	caldo de legumes	-	-
0,05	kg	queijo parmesão	22,45 €	1,12 €
0,02	kg	manteiga	5,56 €	0,11 €
q.b.		sal	0,39 €	-

Custo Total da Iguaria 3,15 €

Custo Porção/Dose 1,58 €





## Declaração nutricional

Quantidade	Unidade	Produtos	Valor energético (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)
20	g	azeite	180,0	0,0	20,0	0,0
70	g	cebola picada	11,9	0,6	0,1	2,2
10	g	dente de alho picado	6,7	0,4	0,1	1,1
50	ml	vinho branco	29,5	0,0	0,0	0,1
160	g	arroz arbóreo ou carnaroli	564,8	11,4	0,8	126,4
160	g	cogumelos brancos	22,4	2,9	0,8	0,8
50	g	espargos verdes	9,0	1,1	0,0	1,4
50	g	queijo parmesão	203,0	18,9	13,9	0,1
20	g	manteiga	147,8	0,0	16,4	0,1
<b>Totais</b>			<b>1 175,1</b>	<b>35,2</b>	<b>52,0</b>	<b>132,1</b>
<b>por dose</b>			<b>587,55</b>	<b>17,595</b>	<b>26,02</b>	<b>66,045</b>

Março de 2021





## Tarte de maçã

### Valor económico

Quantidade	Unidade	Produtos	Preço Unitário/kg ou L	Valor Total
0,045	kg	puré de feijão branco	1,52 €	0,07 €
0,01	kg	farinha de amêndoa	19,95 €	0,20 €
0,01	kg	amido de milho	4,96 €	0,05 €
0,022	kg	ovo	2,98 €	0,07 €
0,018	kg	manteiga sem sal	7,16 €	0,13 €
0,018	kg	açúcar amarelo	0,99 €	0,02 €
0,074	kg	farinha de trigo	0,96 €	0,07 €
0,5	unid	raspa de limão	-	-
0,38	kg	maçãs golden	1,69 €	0,64 €
q.b.		água	-	-
0,002		açúcar em pó	2,78 €	0,01 €
0,002		canela em pó	10,89 €	0,02 €

Custo Total da Iguaria 1,24 €

Custo Porção/Dose 0,62 €





## Declaração nutricional

Quantidade	Unidade	Produtos	Valor energético (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)
45	g	puré de feijão branco	41,0	3,0	0,2	6,6
10	g	farinha de amêndoa	61,9	2,2	5,6	0,7
10	g	amido de milho	35,5	0,1	0,1	8,6
22	g	ovo	32,8	2,9	2,4	0,0
18	g	manteiga sem sal	135,0	0,0	14,9	0,1
18	g	açúcar amarelo	70,4	0,0	0,0	17,6
74	g	farinha de trigo	256,8	5,8	0,8	55,0
380	g	maçãs golden	205,2	0,8	1,9	48,3
2	g	açúcar em pó	7,8	0,0	0,0	2,0
2	g	canela em pó	7,8	0,0	0,0	2,0
<b>Totais</b>			<b>854,1</b>	<b>14,6</b>	<b>25,9</b>	<b>140,8</b>
<b>por dose</b>			<b>427,0</b>	<b>7,3</b>	<b>13,0</b>	<b>70,4</b>

Março de 2021





## Limonada com hortelã

### Valor económico

Quantidade	Unidade	Produtos	Preço Unitário/kg ou L	Valor Total
0,055	kg	sumo de limão	1,79 €	
0,5	unid	casca de limão		0,50 € *
0,5	unid	rodela de limão	1,79 €	
1	L	água fresca		
0,0005	unid	folhas de hortelã	15,80 €	0,01 €

\*valor referente aos 2 limões usados quer para sumo como para rodela.

Custo Total da Iguaria	0,51 €
Custo Porção/Dose	0,25 €

### Declaração nutricional

Quantidade	Unidade	Produtos	Valor energético (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)
55	g	sumo de limão	14,3	0,3	0,2	1,0
<b>Totais</b>			14,3	0,3	0,2	1,0
<b>por dose</b>			7,2	0,1	0,1	0,5

Março de 2021



Março de 2021