

## Ementa

### Sopa: Creme frio de pepino com esparguete e crocante de avelã

É importante iniciar diariamente as refeições principais com pratos ricos em produtos hortícolas e os cremes são boas alternativas para atingir este objetivo.



Valor nutricional (por pessoa):

- energia: 164.3 Kcal
- lípidos: 12.2g
- hidratos de carbono: 9.3g
- fibra: 2.4g
- proteínas: 3.9g
- sal: 0.1g

preço por 2 pessoas: 0.90

Valor da ementa (por pessoa):

- energia: 690.05 Kcal
- lípidos: 30.15g
- hidratos de carbono: 59.77g
- fibra: 2.4g
- proteínas: 37.33g
- sal: 0.6g

preço da ementa para 2 pessoas: 22.82

### Bebida: Água



### Prato principal: Salada Mediterrânea com bacalhau

Neste prato estão presentes ingredientes que predominam na dieta mediterrânea, como por exemplo, massa (cereais), tomate, pepino e pimentos (legumes), bacalhau (peixe) e azeite (a principal fonte de gordura).



Valor nutricional (por pessoa):

- energia: 471.3 Kcal
- lípidos: 17.3g
- hidratos de carbono: 44.3g
- proteínas: 28g
- sal: 0.5g

preço por 2 pessoas: 14.90

### Sobremesa: Panacota de iogurte com baunilha e frutos vermelhos

A ingestão de fruta é um aspeto também muito importante na dieta mediterrânea, além disso, os frutos vermelhos fornecem uma quantidade significativa de antioxidantes.

Valor nutricional (por pessoa):

- energia: 54.45 Kcal
- lípidos: 0.65g
- hidratos de carbono: 6.17g
- proteínas: 5.43g

preço por 2 pessoas: 5.02

