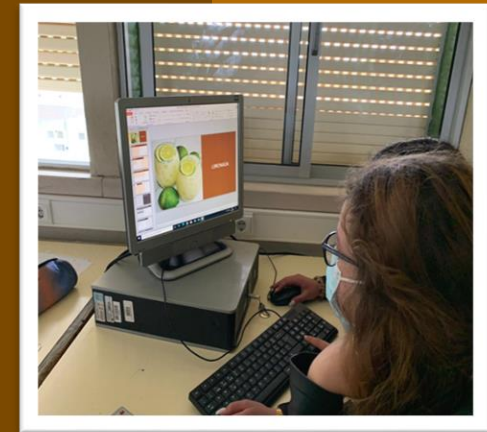




ESCOLA SECUNDÁRIA DE SAMPAIO



ECO-EMENTA
MEDITERRÂNICA
Informação Extra



ELABORAÇÃO:
10º PAE E
CENTRO DE
APOIO À
APRENDIZAGEM
DA ESS

ENTRADA – PÃO COM AZEITONAS

VALOR NUTRICIONAL DO MENÚ

Elaborado por: Docente Rita Santos/ 10ºPAE

VALOR NUTRICIONAL/ UNIDADE - PÃO COM AZEITONAS											
INGREDIENTES	HC (100g)	P (100g)	L (100g)	Fibra (100g)	Kcal/ 100g	Quant/ Pessoa	HC (ref.)	P (ref)	L (ref)	Fibra	Kcal total
Farinha de trigo com fermento	74,0	10,0	0	2,0	340	44 gr	32,6	4,4	0,0	0,9	149,6
Farinha de espelta	63,0	14,0	1,9	8,3	342	19gr	12,0	2,7	0,4	1,6	65,0
Azeite virgem extra	0,0	0,0	61,0	0,0	539,2	4 gr	0,0	0,0	5,0	0,0	44,2
Azeitonas descarapadas	5,5	1,2	20,3	4,6	194,0	19 gr	1,1	0,2	3,9	0,9	36,9
Sal (pitada)	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Água	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
TOTAIS							45.7	7.3	9.3	3.4	295.7

ENTRADA – PÃO COM AZEITONAS

VALOR ECONÓMICO DO MENÚ

Elaborado por: Docente Paula Vigário

VALOR ECONÓMICO (1/2 PAX) – PÃO COM AZEITONAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	QTD P/ PESSOA	PREÇO UNIT	PREÇO TOTAL(2pax)
Farinha de trigo com fermento	350 gr	44gr	0,02€	0.04€
Farinha de espelta	150 gr	19gr	0,04€	0.08€
Azeite virgem extra	35 gr	4gr	0,01€	0.02€
Azeitonas descaroadas	150 gr	19gr	0,10€	0.20€
Sal	--	--	---	---
Água	--	--	---	---
			Total	0,34€

PRATO PRINCIPAL - HAMBURGUER DE COGUMELOS

VALOR NUTRICIONAL DO MENÚ

Elaborado por: Docente Rita Santos/ 10º PAE

VALOR NUTRICIONAL/ UNIDADE - HAMBURGUER COM COGUMELOS											
INGREDIENTES	HC (100g)	P (100g)	L (100g)	FIBRA (100g)	Kcal/ 100g	Qtd p/Pessoa	HC (ref)	P (ref.)	L (ref.)	FIBRA (ref.)	Kcal total
COGUMELO CASTANHO	4,1	2,5	0,1	0,6	28,0	80 gr	3,3	2,0	0,5	0.48	22,4
CEBOLA	0.9	1,7	0	0.2	3.9	72 gr	0,65	1,2	0	0.15	29.0
ALHO	24	7,0	0,2	4,3	113	8 gr	1,9	0,6	0,01	0.34	9,04
GRÃO COZIDO	27,4	8,9	2,6	7,6	164	32 gr	8,8	2,8	0,8	2,4	52,5
SALSA	9,4	4,2	0,53	3,96	43,0	12 gr	1,1	0,5	0,06	0.48	5,16
LINHAÇA	14,7	30,7	36,0	14,7	480	30 gr	4,4	9,2	10,8	4,4	144
MOSTARDA	5,3	4,4	4.0	3.3	67,0	10 gr	0,5	0,5	0.4	0,33	6,70
PÃO RALADO	77	11	3,6	3,4	391	8 gr	6,2	0,9	0,3	0,28	31,3
SAL	0,0	0,0	0,0	0,0	-	--	-	-	-	-	-
PIMENTA	64	10,4	3,3	25,3	251	--	-	-	-	-	-
TOTAL							32.9	17.7	12.8	8.86	301

PRATO PRINCIPAL - HAMBÚRGUER DE COGUMELOS

VALOR ECONÓMICO DO MENÚ

Elaborado por: Docente Paula Vigário

VALOR ECONÓMICO 1/2 PESSOA - HAMBURGUER COM COGUMELOS				
INGREDIENTES	QUANTIDADE	QTD P/ PESSOA	PREÇO UNIT	PREÇO 2 PAX
COGUMELOS FRESCOS	160 gr	80 gr	0,80€	1,60
CEBOLA	144 gr	72 gr	0,20€	0,40
DENTE DE ALHO	14 gr	8 gr	0,20€	0,40
GRÃO COZIDO	65 gr	32 gr	0,04€	0,08
SALSA	24 gr	12 gr	0,10€	0,2
LINHAÇA	60 gr	30 gr	0,10€	0,2
MOSTARDA	20 g	10 gr	0,04€	0,08
PÃO RALADO	16 gr	8 gr	0,01€	0,02
SAL	0,0	0,0	0,0	0,0
PIMENTA	0,0	0,0	0,0	0,0
Total				2,98 €

ACOMPANHAMENTO – PURE DE COUVE-FLOR

VALOR NUTRICIONAL DO MENU

Elaborado por: Docente Rita Santos/ 10º PAE

VALOR NUTRICIONAL/ UNIDADE - PURÉ DE COUVE FLOR											
INGREDIENTES	HC (100g)	P (100g)	L (100g)	Fibra	Kcal/100g	UNIDADE	HC (ref.)	P(ref.)	L (ref.)	Fibra	Kcal total
CEBOLA	8,9	1.7	0,1	2,2	39	36 gr	3,2	0,61	0,04	0,8	14,1
COUVE-FLOR	4,5	1.9	0.2	2.4	23	263 gr	11.8	5,0	0.5	6.3	60.5
DENTE DE ALHO	119.5	35	1	21.5	565	2 gr	2.4	0.7	0.02	0.4	11.3
QUEIJO CREME QUARK	0	5.5	6.8	0	82	5 gr	0	0.3	0.3	0	4,1
AZEITE	0,0	0,0	61,0	0,0	539,2	3,8 gr	0	0	2,3	0	20,5
NOZ MOSCADA	49.3	5.8	36.3	20.8	546.26	---	-	-	-	-	-
SAL	0	0	0	0	0	---	-	-	-	-	-
TOTAL							17.4	6.61	3.16	7.5	110.5

ACOMPANHAMENTO - PURÉ DE COUVE-FLOR

VALOR ECONÓMICO DO MENÚ

Elaborado por: Docente Paula Vigário

VALOR ECONÓMICO 1/2 PESSOA - PURÉ DE COUVE FLOR				
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	PREÇO UNIT	PREÇO 2 PAX
CEBOLA	144 gr	36 gr	0,08€	0.16
COUVE-FLOR	1050 gr	263 gr	0,50€	1.00
DENTE DE ALHO	8 gr	2 gr	0,01€	0,02
QUEIJO CREME OU QUARK	20 gr	5 gr	0,03€	0,06
AZEITE	15 gr	3,8 gr	0,01€	0,02
NOZ MOSCADA	--	---	---	
SAL	---	---	---	
			Total	1,26 €

ACOMPANHAMENTO - SALADA DE ALFACE E TOMATE

VALOR NUTRICIONAL DO MENÚ

Elaborado por: Docente Rita Santos/ 10º PAE

VALOR NUTRICIONAL/ UNIDADE - SALADA DE ALFACE E TOMATE												
INGREDIENTES	HC (100g)	P (100g)	L (100g)	Fibra	Kcal/100g	Quantidade	HC (ref.)	P(ref.)	L (ref.)	Fibra	Kcal total	
Alface roxa	2,5	0,9	0,2	2,0	12,7	44 gr	1,1	0,4	0,1	0,9	5,6	
Tomate	3,1	1,1	0	2,3	15,00	23 gr	0,7	0,3	0	0,5	3,45	
Azeite	0	0	45,8	0	404,4	3 gr	0	0	3,8	0	33,15	
Sal	-	-	-		-	-----	-	-	-		-	
Oregãos	64,43	11,0	10,3	42,8	306,0	-	-	-	-		-	
TOTAL								1.8	0.7	3.9	1.4	42,2

ACOMPANHAMENTO - SALADA DE ALFACE E TOMATE

VALOR ECONÓMICO DO MENÚ

Elaborado por: Docente Paula Vigário

VALOR ECONÓMICO - SALADA DE ALFACE E TOMATE				
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	PREÇO UNIT	PREÇO TOTAL
Alface roxa	260 gr	44 gr	0,2€	0,40
Tomate	250 gr	23 gr	0,09€	0,18
Azeite	12 gr	3 gr	0,008€	0,016
Sal	----	----		
Oregãos	---	---		
Total				0,60 €

BEBIDA - LIMONADA COM HORTELÃ

VALOR NUTRICIONAL DO MENU

Elaborado por: Docente Rita Santos/ 10ºPAE

VALOR NUTRICIONAL/ UNIDADE - LIMONADA COM HORTELÃ											
INGREDIENTES	HC (100g)	P (100g)	L (100g)	Fibra	Kcal/ 100g	UNIDADE	HC (Ref)	P(ref.)	L (ref.)	Fibra	Kcal total
Hortelã	8,4	3,3	0,7	6,8	44	3 gr	0,3	<0,1	<0,1	0,21	1,32
Açúcar	99,5	0,0	0,0	0,0	398	9 gr	9,0	0,0	0,0	0,0	35,8
Limão	9,3	1,1	0,3	2,8	29	300 gr	28	3,3	0,9	8,4	87
TOTAL							37,3	3,4	1	8.61	124

BEBIDA - LIMONADA COM HORTELÃ

VALOR ECONÓMICO DO MENU

Elaborado por: Docente Paula Vigário

VALOR ECONÓMICO - LIMONADA COM HORTELÃ				
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	PREÇO UNIT	PREÇO TOTAL
Hortelã	2 folhas	3 gr	0,08€	0,16
Limão	2	300 gr	0,38€	0,74
Açúcar	1 colher sobremesa	9 gr	0,006	0.012
Total				0,96€

SOBREMESA - CRUMBLE DE NÊSPERA COM GELADO

VALOR NUTRICIONAL DO MENÚ

Elaborado por: Docente Rita Santos/ 10 ºPAE

VALOR NUTRICIONAL - CRUMBLE DE NÊSPERA											
INGREDIENTES	HC (100g)	P (100g)	L (100g)	Fibras	Kcal/ 100g	UNIDADE	HC (Ref.)	P (ref.)	L (ref.)	Fibras	Kcal total
Nêsperas	12,1	0,4	0,2	1,7	47	10 gr	1,2	<0,1	<0,1	0,2	5,0
Farinha de centeio integral	63,6	10,9	1,52	11,8	324	50 gr	36,7	6,3	0,2	7,7	168
Açúcar	99,5	0,0	0,0	0,0	398	25 gr	24,9	0	0,0	0,0	99,5
Manteiga	0,6	0,9	81,1	0,0	717	25 gr	0,2	0,21	20,3	0	179
Mel	83	0,3	0	0,2	331	3 gr	2,5	0,01	0	0,01	9,9
Canela	79,8	3,9	3,2	54,3	261	----	---	---	---	---	---
TOTAL							65,5	6,62	20,6	7,9	461

VALOR NUTRICIONAL/ UNIDADE - GELADO DE CHOCOLATE											
INGREDIENTES	HC (100g)	P (100g)	L (100g)	Fibras	Kcal/ 100g	UNIDADE	HC (ref.)	P (ref.)	L (ref.)	Fibras	Kcal total
Gelado de chocolate (Pingo Doce)	30	4,4	11,3	1,8	242	30gr	9,0	1,3	3,6	0,54	12,4

SOBREMESA - CRUMBLE DE NÊSPERA COM GELADO

VALOR ECONÓMICO DO MENÚ

Elaborado por: Docente Paula Vigário

VALOR ECONÓMICO - CRUMBLE DE NÊSPERA				
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	PREÇO UNIT	PREÇO 2 PAX
Nêsperas	32	10 gr	0,03€	0.06€
Farinha de centeio integral	200 gr	50 gr	0,08€	0,16€
Açucar	100 gr	25 gr	0,02€	0,04€
Manteiga	100 gr	25 gr	0,1€	0,20€
Mel	12 gr	3 gr	0,09€	0,18€
Canela	----	----		
Total				0,60€

VALOR ECONOMICO - GELADO DE CHOCOLATE				
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	PREÇO UNIT	PREÇO 2 pax
Gelado de chocolate (Pingo Doce)	300gr	30gr	0,2€	0,40€
TOTAL				0.40€

CALCULO DO VALOR ECONÔMICO E NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO

Elaborado por: Docentes Paula Vigário/ Rita Santos/ 10º PAE

MENÚ MEDITERRÂNICÓ	VALOR NUTRICIONAL	VALOR ECONÓMICO P/ PESSOA	VALOR ECONÓMICO P/ 2 PESSOAS
PÃO COM AZEITONAS	295,7 Kcal	0,34€	0,68€
HAMBURGER COM COGUMELOS	301 Kcal	1,49€	2,98€
PURÉ DE COUVE FLOR	110,5 Kcal	0,63€	1,26€
LIMONADA COM HORTELÃ	124 Kcal	0,48€	0,96€
SALADA DE ALFACE E TOMATE	42,2 Kcal	0,30€	0,60€
CRUMBLE DE NÊSPERA	431 Kcal	0,30€	0,60€
GELADO DE CHOCOLATE	12,4 Kcal	0,20€	0,40€
TOTAIS	1316,8 Kcal	3.74€	7,48€

