

## Proposta de ementa

Entrada: Sopa de legumes;

Preço: 1,50€ por pessoa.

Prato principal: Salada de couscous com feijão e arroz com carne assada;

Preço: 3,50€ por pessoa.

Sobremesa: Ananás;

Preço: 0,50€ por pessoa.

Bebida: Água;

Preço: 0€ por pessoa.

Valor energético total da ementa:

0(água)+50(ananás)+130(arroz)+196(salada de couscous com feijão)+56(carne assada)+42(sopa de legumes)= 474 calorias.

Aspetos da dieta mediterrânica considerados: Para fazer esta ementa, tomei em consideração, a inclusão de muitos legumes e frutas e a inclusão da carne, que deve ser consumida, embora moderadamente.







