Informação Extra

Sopa: Sopa de couve

Ingredientes:

. 1 batata doce – 0,69 euros

. ½ cabeça de nabo pequena – 0,29 euros

. 200g de abóbora – 0,90 euros

. 2 cenouras médias – 0,45 euros

. 1 cebola média – 0,25 euros

. metade de uma curgete média com casca – 0,69 euros

. sal q.b. – 0,05 euros

. 3 folhas de couve – 0,50 euros

. 1 fio de azeite – 0,10 euros

Prato principal: Massada de peixe

Ingredientes:

. 1 rabo de peixe vermelho (168g) – 2,80 euros

. 1 rabo de salmão (143g) – 2,40 euros

. 1 fio de azeite – 0,15 euros

. 1 cebola pequena – 0,19 euros

. pimenta preta moída q.b. – 0,22 euros

. 1 dente de alho – 0,29 euros

. 1 folha de louro – 0,10 euros

. 200g pacote de massa fusili – 1,50 euros

. 1 cenoura pequena (100g) – 0,10 euros

. 400g alho francês – 0,99 euros

. 120g curgete – 0,79 euros

. 1 tomate fresco maduro (100g) – 0,29 euros

. 1 colher de sopa de coentros frescos picados – 0,10 euros

Fruta: Fruta da época

Ingredientes:

. 4 quivis – 1,50 euros

. 4 clementinas – 1,10 euros

Bebida: Água

Total da refeição: 16,44 euros

Preço por pessoa: 8,22 euros

**Nota:** *se tivermos uma pequena horta e / ou uns vasos onde cultivar ervas aromáticas, o custo da refeição fica mais baixo.*

*Os pequenos mercados ou feiras também têm produtos da época frescos, diretamente do produtor e a preços bem simpáticos!*

*Bom apetite!!*

*Trabalho realizado pela aluna da escola D. Fortunato de almeida.*

*Maria Silva Rebelo, 6ºC, nº13*