

***E.B. 1,2,3 c/JI Pedro Santarém***

**Atum à Brás com refresco de frutos vermelhos**

 ***Eco-Cozinheiros - Eco-Ementa - Escalão 2***

***2º Escalão***

***Entrada: Casas de batata no forno com orégãos e alho, ninho de alface e ananás***

***Sopa: Creme de agrião***

***Prato principal: Atum à Brás Saudável***

***Bebida: Refresco de frutos vermelhos***

***Sobremesa: Espetada de frutas***

******

***Valor total da refeição para 2 pessoas: 4,70€***

***Preço por pessoa: 2,35€***

***Kcal por pessoa: 260Kcal***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Quantidade** | **Preço** |
| * **Cascas de batata**
 | 4 |   |
| * **Orégãos**
 | 10g |
| * **Alho em pó**
 | 5g |
| **Total de custo estimado** | 0,10€ |
| **Total de calorias** | 50kcal |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **1 batata**
 | **1** |  |
| * **agrião**
 | 350g |
| * **1 Chuchu**
 | 1 |
| * **100g Abóbora**
 | 100g |
| * **1 cenoura**
 | 1 |
| * **1 cebola**
 | 1 |
| * **1 batata doce**
 | 1 |
| * **azeite q.b.**
 | 10g |
| * **grão**
 | 100g |
| * **Sal**
 | 5g |
| **Total de custo estimado** | 2,30€ |
| **Total de calorias** | 120kcal |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Quantidade** | **Preço** |
| * + **batatas em palitos fininhos fritas anteriormente**
 | 4 |   |
| * + **cebola**
 | 1 |
| * + **dente de alho**
 | 1 |
| * + **ovos**
 | 2 |
| * + **lata de atum 200g**
 | 1 |
| * + **Camarões descascados**
 | 100g |
| * + **Azeite**
 | 10ml |
| * + **Sal**
 | 5g |
| * + **Louro e salsa**
 | 10g |
| **Total de custo estimado** | 1,80€ |
| **Total de calorias** | 300kcal |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Quantidade** | **Preço** |
| * **Gelo**
 | 500g |   |
| * **Morangos, amoras e mirtilos**
 | 100g |
| * **Hortelã**
 | 5g |
| * **Água**
 | 1L |   |
| **Total de custo estimado** | 1€ |
| **Total de calorias** | 20kcal |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Quantidade** | **Preço** |
| * **Maçã**
 | 1 |   |
| * **Laranja**
 | 1 |
| * **Kiwi**
 | 1 |
| * **Morango**
 | 4 |
| * **Uva**
 | 100g |
| * **Abacaxi**
 | 2 rodelas |
| * **Canela**
 | 10g |
| **Total de custo estimado** | 1,40€ |
| **Total de calorias** | 30kcal |