

***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 |