

 ***E.B. 1,2,3 c/JI Pedro Santarém***

***3º Escalão***

***Hambúrguer de roupa velha***

***e Limonada***

***Entrada: Guacamole***

***Bebida: Limonada com folhas de hortelã***

***Prato Principal : Hambúrguer de roupa velha
Sobremesa : Papas de carolo***

******

***Valor total da refeição por pessoa: 2,35€***

 ***Kcal por pessoa: 460Kcal***

******

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***1 Abacate***
 | ***1*** |  |
| * ***½ Tomate***
 | ***½*** |
| * ***½ Cebola***
 | ***½*** |
| * ***Coentros, sal e Salsa qb***
 | ***Qb*** |
| * ***1 dente de alho***
 | ***1*** |
| * ***Sumo de 1/2 lima***
 | ***1/2*** |
| ***Total de custo estimado*** | ***0,90€*** |
| ***Total de calorias*** | ***50kcal*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***1 batata doce***
 | ***1*** |  |
| * ***Cuchu***
 | ***1*** |
| * ***100g Abóbora***
 | ***100g*** |
| * ***2 cenoura***
 | ***2*** |
| * ***1 cebola***
 | ***1*** |
| * ***azeite q.b.***
 | ***5 ml*** |
| * ***grão***
 | ***250g*** |
| * ***Sal***
 | ***5g*** |
| ***Total de custo estimado*** | ***1,5€*** |
| ***Total de calorias*** | ***280kcal*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***Grão-de-bico***
 | ***200g*** | ***0,60€*** |
| * ***Couve (sobras)***
 |  ***200g*** | ***---*** |
| * ***Bacalhau (sobras)***
 | ***100g*** | ***---*** |
| * ***Cenoura***
 | ***200g*** | ***0,25€*** |
| * ***Pão de mistura ralado***
 | ***2*** | ***0,10€*** |
| * ***Azeite***
 | ***q.b.*** |  |
| * ***Pimenta***
 | ***q.b.*** |  |
| * ***Cebolinho***
 | ***q.b.*** |  |
| * ***Folha de louro***
 | ***1*** |  |
| * ***Batata***
 | ***1*** | ***0,10€*** |
| * ***Sal***
 | ***q.b.*** |  |
| ***Total de custo estimado*** | ***1,05€*** |
| ***Total de calorias*** | ***450kcal*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***Gelo***
 | ***500g*** |  |
| * ***Limões***
 | ***2*** |
| * ***Hortelã***
 | ***5g*** |
| * ***Água***
 | ***1L*** |  |
| ***Total de custo estimado*** | ***0,60€*** |
| ***Total de calorias*** | ***20kcal*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ingredientes*** | ***Quantidade*** | ***Preço*** |
| * ***Leite***
 | ***1 L*** |  |
| * ***Sêmola de milho (carolo)***
 | ***100g*** |
| * ***Canela***
 | ***5g*** |
| * ***Cascas de limão***
 | ***1 limão*** |
| * ***Açúcar***
 | ***q.b.*** |
| * ***Água***
 | ***100 ml*** |
| ***Total de custo estimado*** | ***1,25€*** |
| ***Total de calorias*** | ***110kcal*** |