



Pensando numa receita de almoço de domingo de páscoa, formatamos abaixo planilhas com os itens de pescado e legumes com objetivo de oferecer uma referência de valor médio gasto pelo consumidor.

#### Receita - Bacalhau do Porto (salgado)

Ingredientes	Peso aproximado em Kg.	Preço médio por quilo (R\$)	Total gasto (R\$)
1,6 kg de bacalhau do porto	1,6	137,52	220,03
4 batatas	200g. Por unidade	4,62	3,70
2 pimentões amarelos	250g. Por unidade	15,96	15,96
2 pimentões vermelhos	250g. Por unidade	15,44	15,44
4 tomates	135g. Por unidade	13,23	7,95
2 cebolas	190g. Por unidade	4,24	1,62
2 cabeças de alho	80g. Por unidade	45,08**	7,21
1 xícara de chá de azeitona verde	160g. Por xícara	50,01	8,00
1 xícara de chá de azeite	320ml.	39,74*	25,43
<b>Custo médio total</b>			<b>305,34</b>

O valor médio de uma \*porção: R\$ 30,53.

#### Receita - Bacalhau Zarbo (salgado)

Ingredientes	Peso aproximado em Kg.	Preço médio por quilo (R\$)	Total gasto (R\$)
1,6 kg de bacalhau Zarbo	1,6	61,26	98,01
4 batatas	200g. Por unidade	4,62	3,70
2 pimentões amarelos	250g. Por unidade	15,96	15,96
2 pimentões vermelhos	250g. Por unidade	15,44	15,44
4 tomates	135g. Por unidade	13,23	7,95
2 cebolas	190g. Por unidade	4,24	1,62
2 cabeças de alho	80g. Por unidade	45,08**	7,21
1 xícara de chá de azeitona verde	160g. Por xícara	50,01	8,00
1 1/2 xícara de chá de azeite	320ml.	39,74*	25,43
<b>Custo médio total</b>			<b>183,32</b>

O valor médio de uma \*porção: R\$ 18,32.



### Receita – Tilápia inteira (in natura)

Ingredientes	Peso aproximado em Kg.	Preço médio por quilo (R\$)	Total gasto (R\$)
1,6 kg de Tilápia	1,6	19,02	30,43
4 batatas	200g. Por unidade	4,62	3,70
2 pimentões amarelos	250g. Por unidade	15,96	15,96
2 pimentões vermelhos	250g. Por unidade	15,44	15,44
4 tomates	135g. Por unidade	13,23	7,95
2 cebolas	190g. Por unidade	4,24	1,62
2 cabeças de alho	80g. Por unidade	45,08**	7,21
1 xícara de chá de azeitona verde	160g. Por xícara	50,01	8,00
1 1/2 xícara de chá de azeite	320ml.	39,74*	25,43
<b>Custo médio total</b>			<b>115,74</b>

O valor médio de uma \*porção: R\$ 11,57.

### Receita – Filé de Merluza Congelado

Ingredientes	Peso aproximado em Kg.	Preço médio por quilo (R\$)	Total gasto (R\$)
1,6 kg de Merluza	1,6	50,52	80,83
4 batatas	200g. Por unidade	4,62	3,70
2 pimentões amarelos	250g. Por unidade	15,96	15,96
2 pimentões vermelhos	250g. Por unidade	15,44	15,44
4 tomates	135g. Por unidade	13,23	7,95
2 cebolas	190g. Por unidade	4,24	1,62
2 cabeças de alho	80g. Por unidade	45,08**	7,21
1 xícara de chá de azeitona verde	160g. Por xícara	50,01	8,00
1 1/2 xícara de chá de azeite	320ml.	39,74*	25,43
<b>Custo médio total</b>			<b>166,14</b>

O valor médio de uma \*porção: R\$ 16,61.



### Receita - Salmão postas (in natura)

Ingredientes	Peso aproximado em Kg.	Preço médio por quilo (R\$)	Total gasto (R\$)
1,6 kg de Salmão	1,6	87,52	140,03
4 batatas	200g. Por unidade	4,62	3,70
2 pimentões amarelos	250g. Por unidade	15,96	15,96
2 pimentões vermelhos	250g. Por unidade	15,44	15,44
4 tomates	135g. Por unidade	13,23	7,95
2 cebolas	190g. Por unidade	4,24	1,62
2 cabeças de alho	80g. Por unidade	45,08**	7,21
1 xícara de chá de azeitona verde	160g. Por xícara	50,01	8,00
1 1/2 xícara de chá de azeite	320ml.	39,74*	25,43
<b>Custo médio total</b>			<b>225,34</b>

O valor médio de uma \*porção: R\$ 22,53

### Receita – Corvina (in natura)

Ingredientes	Peso aproximado em Kg.	Preço médio por quilo (R\$)	Total gasto (R\$)
1,6 kg de Corvina	1,6	27,50	44,00
4 batatas	200g. Por unidade	4,62	3,70
2 pimentões amarelos	250g. Por unidade	15,96	15,96
2 pimentões vermelhos	250g. Por unidade	15,44	15,44
4 tomates	135g. Por unidade	13,23	7,95
2 cebolas	190g. Por unidade	4,24	1,62
2 cabeças de alho	80g. Por unidade	45,08**	7,21
1 xícara de chá de azeitona verde	160g. Por xícara	50,01	8,00
1 1/2 xícara de chá de azeite	320ml.	39,74*	25,43
<b>Custo médio total</b>			<b>129,31</b>

O valor médio de uma \*porção: R\$ 12,93

Receitas estimadas com pesos médios dos ingredientes (8 a 10 porções) e calculada com valores médios dos produtos presentes nesta pesquisa.

(\*) Preço do Azeite Cocinero 500ml (Extra virgem com preço médio mais barato)

\*\* Fonte: Cesta Básica março/25 - PROCON/DIEESE