

EMENTA SEMANAL

As ementas apresentadas baseiam-se no padrão da Dieta Mediterrânica, um modelo alimentar equilibrado e culturalmente enraizado, reconhecido pelos seus benefícios para a saúde. Este padrão valoriza não só a qualidade dos alimentos, mas também o convívio à mesa, a partilha das refeições em família e a transmissão de hábitos alimentares saudáveis entre gerações, aspetos particularmente relevantes na refeição.

Estas propostas constituem apenas sugestões para o jantar, uma vez que, durante o período de almoço, os adultos se encontram habitualmente nos seus locais de trabalho e as crianças na escola. Têm como objetivo apoiar as famílias na organização das refeições da noite, promovendo uma alimentação equilibrada, variada e nutricionalmente adequada, de acordo com as recomendações do Prato em T.

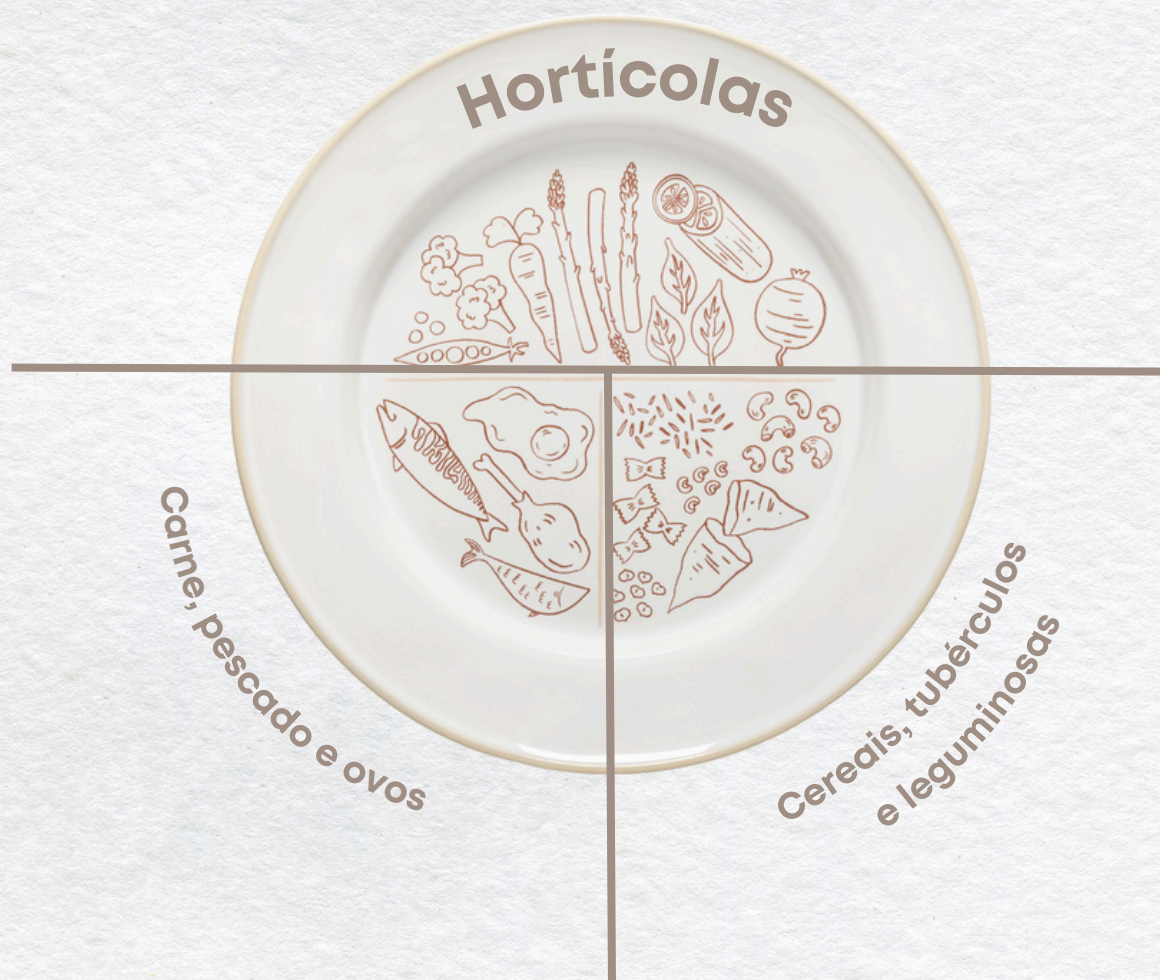
Privilegiam-se refeições de comida de panela, reconfortantes e práticas, confeccionadas com alimentos simples e acessíveis, nutricionalmente ricas e alinhadas com os princípios da dieta mediterrânica. Desta forma, estas ementas promovem refeições completas e equilibradas, facilitando a adoção de um estilo de vida saudável no contexto familiar.

E lembre-se...

Comece sempre pela sopa,
termine com a fruta!



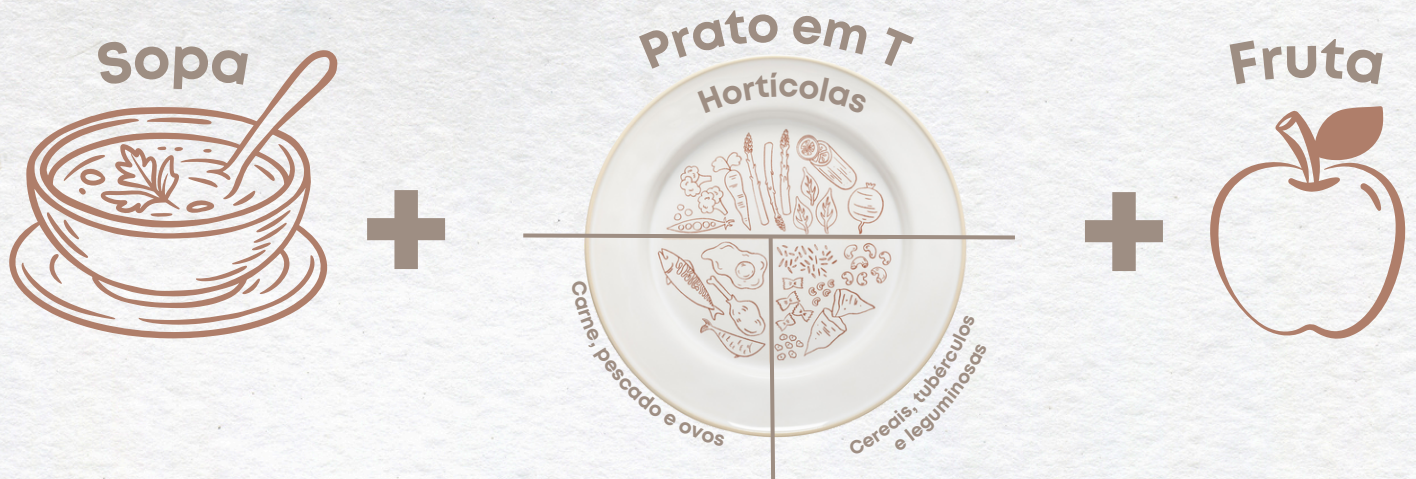
EMPRATAMENTO



EMENTA SEMANAL

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura	Sopa de legumes	Sopa de abóbora com gengibre	Sopa de espinafre e courgette	Sopa de nabo com cenoura	Caldo Verde
Prato Principal	Frango grelhado com puré de batata e legumes salteados	Atum à portuguesa, com batata cozida, feijão-verde, brócolos, tomate, cenoura e cebola	Frango Estufado com arroz de cenoura e legumes assados no forno	Pescada grelhada com quinoa e salada de agrião, cenoura, tomate e pepino	Carne de vaca guisada com batata, cenoura e couve	Bacalhau com legumes no forno e arroz de espinafres	Cozido à portuguesa adaptado para o prato em T
Sobremesa	Maçã	Mirtilos	Laranja	Pêra	Morangos	Kiwi	Salada de frutas

CONSTRUÇÃO DA REFEIÇÃO



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

Sopa de Feijão-Verde

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 2 batatas médias
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 200 g de feijão-verde (cortado finamente)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1,3L de água
- Sal (1 colher de chá)

Modo de preparação:

1. Preparar os hortícolas e adicionar a uma panela, reservando 100 g de feijão-verde;
2. Cobrir os hortícolas com água. Adicionar temperos e deixar cozinhar. Retirar do lume e triturar;
3. Juntar o feijão-verde de reserva à sopa. Desligar o lume e adicionar uma colher de feijão-verde.

PRATO PRINCIPAL EM T

Frango grelhado com puré de batata e legumes salteados

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 600 g de bifes de frango
- 4 dentes de alho picados
- Sumo de ½ limão
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- 800 g de batata
- 150 mL de leite (quente)
- 300 g de cenoura
- 300 g de brócolos
- 200 g de courgette

Modo de preparação:

1. Temperar o frango com alho, limão, azeite, sal e pimenta;
2. Deixa marinar pelo menos 30 minutos;
3. Num grelhador pré-aquecido, grelhe o frango até dourar;
4. Num tacho, aqueça a água até ferver. Adicione as batatas;
5. Deixe cozer até as batatas se começarem a desfazer. Retire do lume e escorra a água. Junte uma colher de azeite. Junte azeite até ficar cremoso;
6. Corte os alhos e salteie no azeite. Junte os legumes e salteie em lume médio até ficarem macios;
7. Ajuste os temperos e sirva no prato em T.

SOBREMESA

Maçã





SEGUNDA-FEIRA

Informação Nutricional/100g (Sopa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
19 kcal	3 g	1 g	0 g	0 g	1 g	1 g	7 mg

Informação Nutricional/100g (Prato Principal):

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Carne, Pescado e Ovos	115 kcal	0 g	0 g	3 g	1 g	22 g	0 g	72 mg
Hidratos de Carbono	89 kcal	17 g	2 g	1 g	0 g	3 g	1 g	14 mg
Hortícolas	34 kcal	3 g	2 g	1 g	0 g	2 g	2 g	25 mg

Informação Nutricional/100g (Maçã):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
64 kcal	13,4 g	13,4 g	0,5 g	0,1 g	0,2 g	2,1 g	6,0 mg

Estratégia Nutricional:

O azeite, quando aquecido a altas temperaturas, as suas gorduras monoinsaturadas podem oxidar, formando radicais livre. Os polifenóis antioxidantes e a vitamina E, sofrem degradação, diminuindo o seu valor nutricional. Assim sendo, uma estratégia para manter as suas propriedades, é adicionar o azeite à sopa, no fim da sua confeção.

SOPA

Creme de Cenoura

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 4 cenouras;
- 1 batata média;
- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1,2L de água;
- Sal, noz-moscada e pimenta a gosto.

Modo de preparação:

1. Preparar os hortícolas para a sopa;
 2. Numa panela, colocar os ingredientes;
 3. Cobrir com a água e temperar com sal a gosto;
 4. Levar ao lume deixar ferver;
 5. Triturar a sopa até obter um creme;
- Ajustar os temperos a gosto.

PRATO PRINCIPAL EM T

Atum à portuguesa, com batata cozida, feijão-verde, brócolos, tomate, cenoura e cebola

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 600 g de atum fresco;
- 4 batatas médias;
- 200 g de feijão-verde;
- 200 g de brócolos;
- 200 g de tomate;
- 200 g de cenoura;
- ½ cebola;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Especiarias: 1 folha de louro, sal e pimenta a gosto.

Modo de preparação:

1. Lavar, cortar e preparar os legumes para um estufado;
2. Numa frigideira larga, aquecer o azeite. Refogar a cebola, o alho, o tomate (reservar ½) e a cenoura (reservar ½);
3. No refogado, adicionar o atum por cima;
4. Adicionar um pouco de água e a folha de louro;
5. Temperar com sal e pimenta a gosto;
6. Tapar e deixar cozinhar em lume médio-baixo;
7. Numa panela, cozer as batatas, o feijão-verde e os brócolos até ficarem macios;
8. Servir no prato em T e temperar com um fio de azeite.

SOBREMESA

Mirtilos





TERÇA-FEIRA

Informação Nutricional/100g (Sopa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
15 kcal	2 g	1 g	0 g	0 g	0 g	1 g	11 mg

Informação Nutricional/100g (Prato Principal):

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Carne, Pescado e Ovos	119 kcal	1 g	1 g	5 g	1 g	18 g	3 g	36 mg
Hidratos de Carbono	87 kcal	18,5 g	1,2 g	0 g	0 g	2,4 g	1,6 g	100 mg
Hortícolas	29 kcal	3 g	3 g	0 g	0 g	2 g	3 g	15 mg

Informação Nutricional/100g (Sobremesa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
43 kcal	6,4 g	6,4 g	0,6 g	0,1 g	0,5 g	3,1 g	0,3 mg

Estratégia Nutricional:

O calor moderado na confeção permite preservar a maior parte das vitaminas e minerais do peixe, incluindo vitaminas do complexo B e vitamina D, bem como minerais essenciais como selénio, fósforo e iodo. Este tipo de confeção ajuda a manter os ácidos gordos ómega-3, uma vez que é um micronutriente sensível ao calor.

QUARTA-FEIRA

SOPA

Sopa de Legumes

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 150 g de batata;
- 300 g de cenoura;
- 200 g de courgette;
- 1 cebola média;
- 1 dente de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1,2L de água;
- Sal a gosto.

Modo de preparação:

1. Descascar, cortar e preparar todos os hortícolas;
2. Colocar os hortícolas numa panela e cobrir com 1,2 L de água e uma pitada de sal;
3. Deixar cozinhar até que os legumes fiquem macios;
4. Triturar até obter um creme homogéneo;
5. Desligar o lume e adicionar o azeite, mexendo bem.

PRATO PRINCIPAL EM T

Frango Estufado com arroz de cenoura e legumes assados no forno

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 600 g de frango sem pele;
- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 200 g de arroz;
- 400 g de cenoura;
- 200 g de arroz;
- 200 g de courgette;
- 200 g de brócolos;
- Especiarias: 1 folha de louro, sal, pimenta, salsa e tomilho.

Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Numa caçarola, refogar a cebola, o louro e o alho em 1 colher de azeite até ficarem macios. Juntar o frango e deixar alourar ligeiramente. Juntar água;
3. Tapar e deixar estufar 20 minutos. Ajustar o sal e a pimenta;
4. Noutra panela, colocar 1 colher de sopa de azeite e 200 g de cenoura. Adicionar o arroz e deixar dourar;
5. Adicionar 400 mL de água e temperar com sal. Mexer ocasionalmente até estar cozido;
6. Prepare os legumes (200 g de cenoura, 200 g de courgette e 200 g de brócolos). Envolve-os com azeite, sal e ervas;
7. Distribua os legumes num tabuleiro e leve ao forno, até dourarem ligeiramente;
8. Após a confeção dos 3 componentes do prato em T, sirva.

SOBREMESA

Laranja





QUARTA-FEIRA

Informação Nutricional/100g (Sopa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
17 kcal	3 g	1 g	0 g	0 g	1 g	1 g	12 mg

Informação Nutricional/100g (Prato Principal):

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Carne, Pescado e Ovos	96 kcal	1 g	1 g	2 g	1 g	17 g	0 g	60 mg
Hidratos de Carbono	101 kcal	19 g	1 g	1 g	0 g	2 g	2 g	16 mg
Hortícolas	35 kcal	3 g	2 g	2 g	0 g	2 g	2 g	23 mg

Informação Nutricional/100g (Laranja):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
48 kcal	8,9 g	8,9 g	0,2 g	0 g	1,1 g	1,8 g	4,0 mg

Estratégia Nutricional:

Num estufado, os nutrientes são preservados porque os líquidos de confeção não são descartados, integrando-se no prato final. As vitaminas hidrossolúveis, como vitaminas do complexo B e vitamina C, migram para o líquido durante o cozimento, mas são reaproveitadas. Minerais e antioxidantes também se mantêm, aumentando o valor nutricional da refeição em comparação com métodos que descartam a água de cozedura.

QUINTA-FEIRA

SOPA

Sopa de abóbora com gengibre

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 500 g de abóbora;
- 1 cenoura;
- 1 batata pequena;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 pedaço de gengibre (2 cm);
- 1 colher de sopa de azeite;
- Especiarias: Sal, pimenta, salsa ou coentros.

Modo de preparação:

1. Numa panela grande, aquecer o azeite e adicionar a cebola, o alho e o gengibre;
2. Juntar a abóbora, a cenoura e a batata;
3. Acrescentar água e temperar com sal e pimenta;
4. Deixar ferver, e reduzir o fogo. Cozinhar até os legumes ficarem bem macios;
5. Retirar do fogo e triturar. Ajustar os temperos e colocar um fio de azeite. Decorar com salsa e coentros.

PRATO PRINCIPAL EM T

Pescada grelhada com quinoa e salada de agrião

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 600 g de pescada;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- Sumo de 1 limão;
- 200 g de quinoa;
- 200 g de agrião fresco;
- 250 g de cenouras raladas;
- 2 tomates cortados em cubos;
- 1 pepino cortado;
- Especiarias: sal, pimenta, tomilho, salsa ou coentros;

Modo de preparação:

1. Lavar a quinoa em água correr;
2. Levar 400mL de água ao lume. Temperar com sal. Adicionar a quinoa e deixar ferver. A água deve ser absorvida e os grãos fiquem macias. Soltar com um garfo e reservar quente;
3. Temperar a pescada com sal, pimenta, sumo de ½ limão e ervas aromáticas;
4. Aquecer 1 colher de sopa de azeite numa frigideira antiaderente. Grelhar os lombos de pescada;
5. Lavar 200 g de agrião e remover os talos grossos;
6. Numa saladeira, misturar o agrião com 2 cenouras raladas, 2 tomates e 1 pepino;
7. Regar com 2 colheres de sopa de azeite e 2 colheres de chá de sumo de lima. Temperar com sal e pimenta a gosto.

SOBREMESA

Pêra





QUINTA-FEIRA

Informação Nutricional/100g (Sopa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
25 kcal	3 g	2 g	1 g	0 g	1 g	1 g	8 mg

Informação Nutricional/100g (Prato Principal):

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Carne, Pescado e Ovos	90 kcal	0 g	0 g	2 g	0 g	17 g	0 g	95 mg
Hidratos de Carbono	125 kcal	23 g	0 g	2 g	0 g	5 g	2 g	9 mg
Hortícolas	30 kcal	3 g	3 g	1 g	0 g	1 g	2 g	30 mg

Informação Nutricional/100g (Pêra):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
47 kcal	9,4 g	0,4 g	0 g	0 g	0,3 g	2,2 g	8,0 mg

Estratégia Nutricional:

Ter hortícolas de diferentes cores no prato é importante porque cada cor traz nutrientes distintos essenciais à saúde. Combinar cores garante mais vitaminas, minerais e antioxidantes, ajudando a prevenir doenças, fortalecer o corpo e tornar a refeição mais equilibrada e saborosa.

SEXTA-FEIRA

SOPA

Sopa de espinafre e courgette

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 200 g de espinafres;
- 2 courgettes médias;
- 1 batata média;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Especiarias: Sal, pimenta, noz-moscada e coentros.

Modo de preparação:

1. Numa panela, aquecer o azeite. Adicionar a cebola e o alho. Refogar;
2. Na panela, colocar a courgette e a batata, previamente cortados;
3. Acrescentar 750 mL de água e temperar;
4. Deixe ferver, até os legumes ficarem macios;
5. Juntar o espinafre e cozinhar até murchar;
6. Triturar a sopa e ajustar temperos. Adicionar uma pitada de noz-moscada.



PRATO PRINCIPAL EM T

Carne de vaca guisada com batata, cenoura e couve

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 600 g de carne de vaca magra (cubos);
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 300 g cenouras;
- 4 batatas médias;
- 300 g de couve portuguesa;
- 1 colher de sopa de polpa de tomate;
- Especiarias: 1 folha de louro, paprika, sal e pimenta.

Modo de preparação:

1. Numa panela grande, aquecer o azeite;
2. Adicionar a carne e deixar dourar. Retirar;
3. Na mesma panela, refogar a cebola e o alho;
4. Acrescentar a paprika e misturar bem;
5. Juntar a polpa de tomate e misturar;
6. Colocar a carne novamente na panela;
7. Adicionar água, 1 folha de louro, sal e pimenta;
8. Deixar cozinhar até a carne ficar tenra;
9. Acrescentar a cenoura e as batatas. Deixar amaciar;
10. Adicionar a couve cortada e cozinhar até murchar;
11. Ajustar o tempero.



SOBREMESA

Morangos



SEXTA-FEIRA

Informação Nutricional/100g (Sopa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
33 kcal	4 g	2 g	1 g	0 g	2 g	1 g	34 mg

Informação Nutricional/100g (Prato Principal):

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Carne, Pescado e Ovos	142 kcal	1 g	1 g	8 g	3 g	16 g	0 g	51 mg
Hidratos de Carbono	87 kcal	19 g	1 g	0 g	0 g	2 g	2 g	100 mg
Hortícolas	28 kcal	4 g	4 g	0 g	0 g	1 g	3 g	37 mg

Informação Nutricional/100g (Morangos):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
34 kcal	5,3 g	5,3 g	0,4 g	0 g	0,6 g	2,0 g	2,0 mg

Estratégia Nutricional:

O elevado consumo de gorduras saudáveis, principalmente azeite virgem extra, que constitui a principal fonte de gordura. Esta gordura é rica em ácidos gordos monoinsaturados e antioxidantes, protegendo o coração e reduzindo inflamações

SÁBADO

SOPA

Sopa de nabo com cenoura

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 3 nabos médio;
- 2 cenouras;
- 1 batata pequena;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Especiarias: Sal, pimenta e coentros.

Modo de preparação:

1. Numa panela, aquece o azeite e refogar a cebola e o alho;
2. Juntar o nabo, a cenoura e a batata. Mexer e envolver no refogado. Temperar com sal e pimenta;
3. Adicionar 750 mL de água e deixar ferver;
4. Retirar do fogo e triturar até atingir uma textura cremosa.

PRATO PRINCIPAL EM T

Bacalhau com legumes no forno e arroz de espinafres

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 600 g de bacalhau demolhado;
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 250 g de courgette
- 250 g de cenouras
- 150 g de tomate maduro
- 200 g de pimento vermelho
- 250 g de cebola
- 150 g de tomate
- 300 g de espinafres frescos
- 200 g de arroz
- 3 colheres de sopa de azeite
- Especiarias: Sal, pimenta preta, louro, tomilho ou orégãos.

Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Preparar os legumes;
3. Num tabuleiro de forno, dispor as cebolas, o alho, a courgette, a cenoura, o pimento e o tomate. Temperar os legumes com 1 colher de azeite;
4. Noutro tabuleiro regado com 1 colher de azeite, colocar os lombos de bacalhau. Cobrir o tabuleiro com papel de alumínio e levar ao forno, até ficar macio;
5. Num tacho, aquecer 1 colher de sopa de azeite e fazer um refogado com os espinafres. Juntar o arroz. Adicionar água quente (dobro do volume). Temperar;
6. Quando a água começar a ferver, juntar os espinafres.

SOBREMESA

Kiwi





SÁBADO

Informação Nutricional/100g (Sopa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
31 kcal	4 g	3 g	1 g	0 g	1 g	2 g	23 mg

Informação Nutricional/100g (Prato Principal):

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Carne, Pescado e Ovos	93 kcal	0 g	0 g	2 g	0 g	19 g	0 g	1107 mg
Hidratos de Carbono	92 kcal	17 g	0 g	1 g	0 g	2 g	1 g	58 mg
Hortícolas	22 kcal	3 g	3 g	0 g	0 g	1 g	2 g	26 mg

Informação Nutricional/100g (Kiwi):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
60 kcal	10,9 g	10,9 g	0,5 g	0,1 g	1,1 g	1,9 g	9 mg

Estratégia Nutricional:

O refogado é um método de confeção muito usado na dieta mediterrânica, e consiste em cozinhar alimentos lentamente em gordura, normalmente azeite ou óleo, acompanhado de aromáticos como cebola, alho e, às vezes, ervas.

DOMINGO

SOPA

Caldo Verde | Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 1,2L de água;
- 250 g de couve portuguesa;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Especiarias: 1 folha de louro ou sal.

Modo de preparação:

1. Levar ao lume a cebola picada, o alho, a água e o louro;
2. Cozinhar em lume médio por 15 minutos;
3. Adicionar a couve. Quando a água estiver a ferver, juntar a couve cortada muito finamente;
4. Cozinhar até a couve ficar macia mas verde viva;
5. Juntar o azeite, ajustar o sal e deixar ferver 2 minutos.

PRATO PRINCIPAL EM T

Cozido à portuguesa | Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 300 g de carne de vaca;
- 300 g de frango;
- 300 g de couve portuguesa;
- 200 g de cenoura;
- 200 g de nabo;
- 150 g de feijão-verde;
- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 600 g de batata;
- Especiarias: sal, 1 folha de louro e pimenta preta.

Modo de preparação:

1. Numa panela grande, colocar a carne de vaca, o frango, a cebola, o alho, o louro e a pimenta;
2. Cobrir com água e levar ao lume. Deixar cozinhar. Desligar o lume, retirar a carne e conservar o caldo;
3. Na panela, ao caldo da carne adicionar os hortícolas e as batatas. Acrescentar a couve e o feijão-verde;
4. Cozinhar até os legumes e a batata estarem macios. Servir.

SOBREMESA

Salada de frutas | Serve 4 pessoas

Ingredientes:

- 150 g de maçã;
- 150 g de ananás;
- 150 g de mirtilos;
- 150 g de laranja;
- 15 mL de limão;
- 5 folhas de hortelã.

Modo de preparação:

1. Lavar bem todas as frutas e cortar em cubos;
2. Misturar todas as frutas numa taça grande;
3. Adicionar o sumo de limão. Misturar delicadamente;
4. Decorar com folhas de hortelã. Servir fresco.





DOMINGO

Informação Nutricional/100g (Sopa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
14 kcal	1 g	1 g	1 g	0 g	0 g	1 g	4 mg

Informação Nutricional/100g (Prato Principal):

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Carne, Pescado e Ovos	113 kcal	1 g	1 g	5 g	2 g	17 g	0 g	57 mg
Hidratos de Carbono	123 kcal	28 g	8 g	0 g	0 g	1 g	3 g	21 mg
Hortícolas	26 kcal	4 g	3 g	0 g	0 g	1 g	2 g	21 mg

Informação Nutricional/100g (Sobremesa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
50 kcal	9 g	9 g	0 g	0 g	1 g	2 g	3 mg

Estratégia Nutricional:

As sopas desempenham um papel importante na alimentação, pelo seu valor nutricional e porque aumentam a ingestão hídrica. A sopa é composta maioritariamente por água e por ingredientes como legumes, verduras e hortícolas que contribuem para a hidratação do organismo, essencial para o bom funcionamento dos órgãos, da digestão e da regulação da temperatura corporal.