

EMENTA SEMANAL

As ementas apresentadas baseiam-se no padrão da Dieta Mediterrânea, 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.

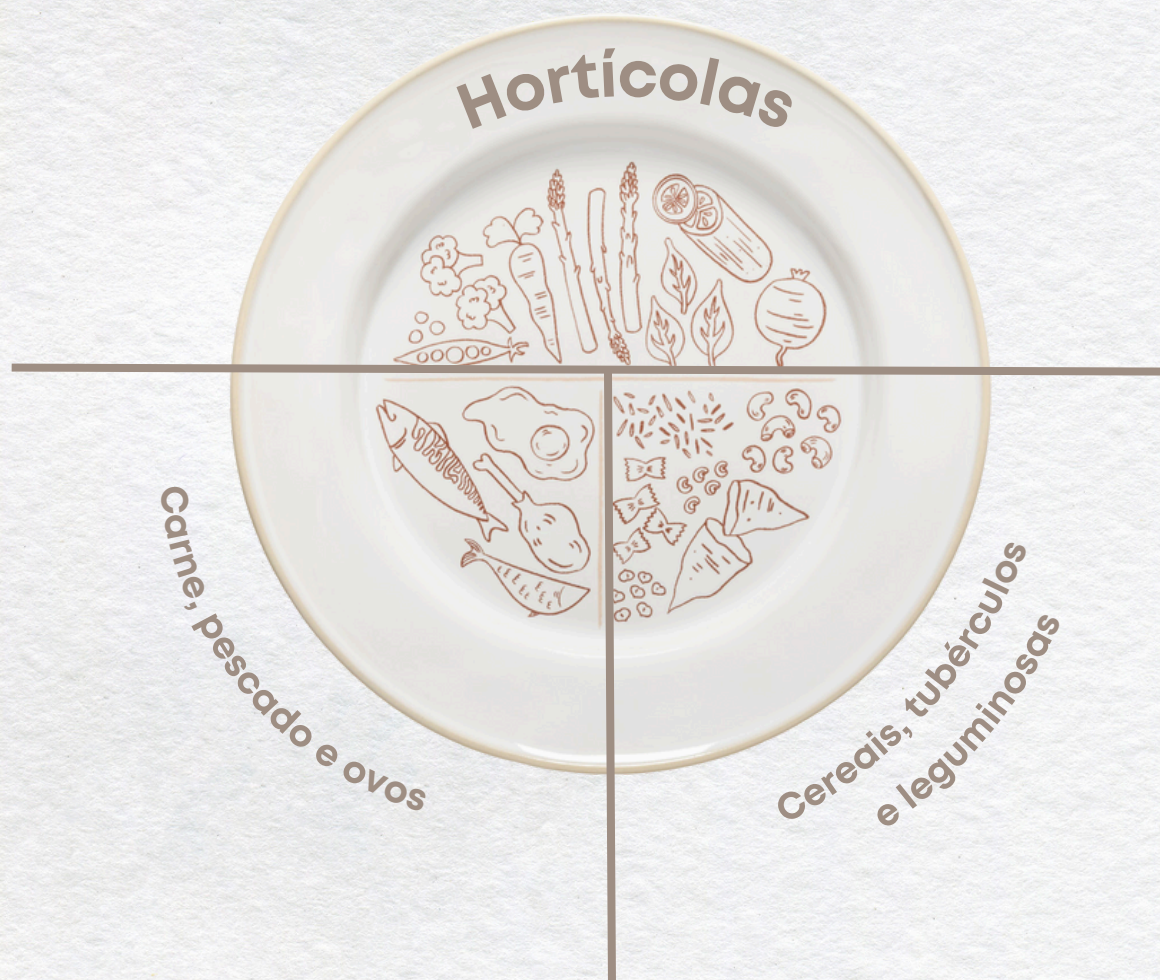
Privilegiam-se refeições de comida de panela, reconfortantes e práticas, confeccionadas com alimentos simples e acessíveis, nutricionalmente ricos e alinhadas com os princípios da dieta mediterrânea. Desta forma, estas ementas promovem refeições completas e equilibradas, facilitando a adoção de um estilo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

E lembre-se...

Comece sempre pela sopa,
termine com a fruta!



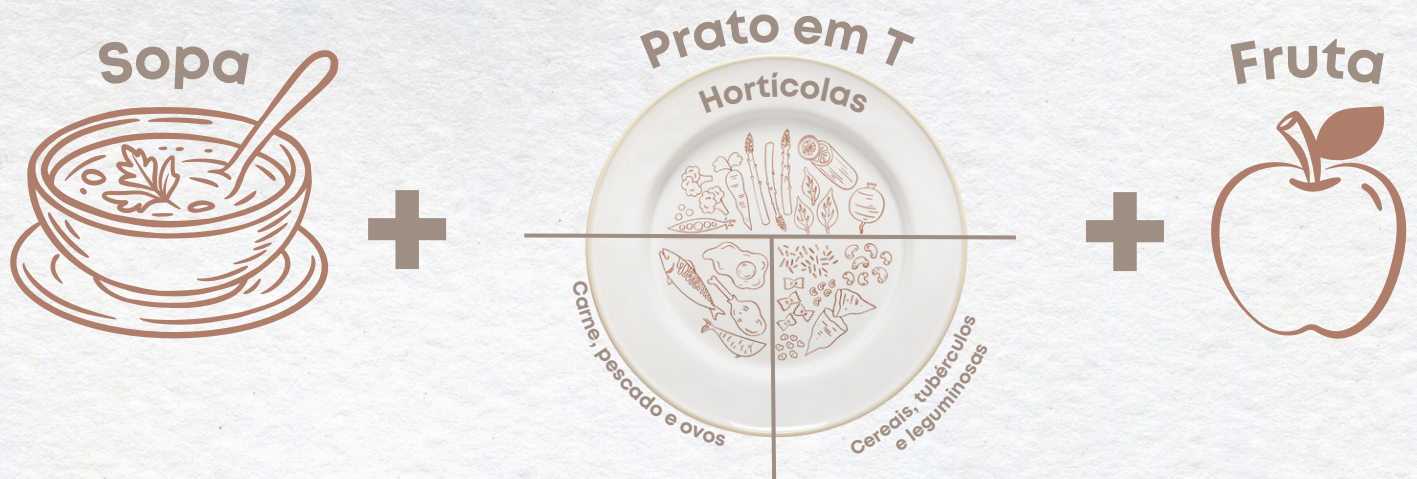
EMPRATAMENTO



EMENTA SEMANAL

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres	Sopa de abóbora	Sopa de couve e feijão encarnado	Sopa de agrião	Sopa de lentilhas com cenoura e alho-francês	Sopa de legumes	Sopa de ervilhas secas
Prato Principal	Arroz de marisco com brócolos e cenouras	Esparguete à bolonhesa com legumes salteados em vinagre	Peixe grelhado com puré de batata-doce e legumes assados	Frango grelhado com legumes salteados e quinoa	Lulas estufadas com arroz e legumes estufados	Carne de porco à alentejana com grelos e brócolos salteados	Polvo à lagareiro com batata assada com pele e espinafres
Sobremesa	Ananás	Maçã	Uvas	Kiwi	Pêra	Mirtilos	Laranja com romã

CONSTRUÇÃO DA REFEIÇÃO



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

Sopa de grão-de-bico e espinafres

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 200 g de grão-de-bico cozido;
- 150 g de espinafres frescos;
- 150 g de batata;
- 100 g de cenoura;
- 100 g de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1,2L de água;
- Sal a gosto.

Modo de preparação:

1. Refogar a cebola e o alho no azeite;
2. Adicionar a cenoura, a batata e 100 g do grão-de-bico;
3. Adicionar a água e deixar cozinhar, até os legumes ficarem macios. Triturar até obter um creme liso;
4. Acrescentar os restantes 100 g de grão-de-bico e os espinafres. Ajustar temperos.

PRATO PRINCIPAL EM T

Arroz de marisco e peixe com brócolos e cenouras

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 200 g de pescada;
- 200 g de camarão;
- 150 g de mexilhão sem casca;
- 150 g de ameijoas;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 200 g de arroz carolino;
- 1 cebola;
- 300 g de brócolos;
- 300 g de cenouras;
- Especiarias: 1 folha de louro e sal.

Modo de preparação:

1. Cozer os brócolos e a cenoura em água temperada com sal;
2. Escorrer e reservar;
3. Cozer rapidamente a pescada, o camarão, o mexilhão e as amêijoas em água com louro;
4. Retirar o peixe e o marisco, reservar e coar o caldo para usar no arroz;
5. Num tacho, saltear o alho no azeite, juntar o peixe e o marisco. Envolver;
6. Refogar a cebola no azeite. Juntar o arroz e adicionar 600 mL do caldo do marisco quente. Deixar cozinhar.

SOBREMESA

Ananás





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)
28 kcal	4 g	1 g	1 g	0 g	1 g	1 g	45 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	83 kcal	1 g	0 g	2 g	0 g	15 g	0 g	194 mg
Hidratos de Carbono	87 kcal	20 g	0 g	0 g	0 g	2 g	1 g	3 mg
Hortícolas	29 kcal	3 g	3 g	0 g	0 g	2 g	3 g	33 mg

Informação Nutricional/100g (Ananás):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
48 kcal	9,5 g	9,5 g	0,2 g	0 g	0,5 g	1,2 g	2 mg

Estratégia Nutricional:

O mercúrio é um metal pesado que pode acumular-se nos peixes, sobretudo nos de grande porte e predadores, e o seu consumo excessivo pode ter efeitos negativos no sistema nervoso. Para reduzir riscos, é importante variar o tipo de peixe consumido, privilegiando espécies de pequeno e médio porte, que tendem a acumular menores quantidades de mercúrio.

TERÇA-FEIRA

SOPA

Sopa de abóbora

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 500 g de abóbora descascada;
- 150 g de batata;
- 100 g de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1L de água;
- Especiarias: Noz-moscada, sal e pimenta.

Modo de preparação:

1. Numa panela, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho até ficarem macios.
2. Adicionar a abóbora e a batata, envolver bem e cobrir com água. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.
3. Triturar com uma varinha mágica até obter um creme liso.

PRATO PRINCIPAL EM T

Esparguete à bolonhesa com legumes salteados em vinagre

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 500 g de carne de vaca magra picada;
- 125 g de cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 200 g de polpa de tomate;
- 200 g de esparguete integral;
- 150 g de cenoura;
- 150 g de courgette;
- 150 g de pimento vermelho;
- 150 g de pickles;
- Especiarias: Sal e pimenta.

Modo de preparação:

1. Aquecer uma colher de azeite numa frigideira. Saltear a cenoura, a courgette e o pimento. Adicionar o vinagre dos pickles. Retirar do lume;
2. Refogar a cebola e o alho no azeite. Acrescentar a carne picada e cozinhar. Juntar a polpa de tomate. Temperar com sal e pimenta;
3. Cozer o esparguete em água com sal, até ficar al dente.

SOBREMESA

Maçã





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	0 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	121 kcal	1 g	0 g	7 g	2 g	13 g	0 g	41 mg
Hidratos de Carbono	102 kcal	19,9 g	0,9 g	0,6 g	0,1 g	3,4 g	1,5 g	240 mg
Hortícolas	21 kcal	3 g	2 g	0 g	0 g	1 g	2 g	126 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 mg

Estratégia Nutricional:

A carne vermelha é uma excelente fonte de proteína de alto valor biológico, ferro heme (facilmente absorvido pelo organismo), zinco e vitaminas do complexo B (como B12). No entanto, o consumo excessivo de carne vermelha, sobretudo processada (como enchidos, fiambres, salsichas), tem sido associado a maior risco de doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro e excesso de gordura saturada.

QUARTA-FEIRA

SOPA

Sopa de couve e feijão encarnado

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 200 g de feijão encarnado cozido;
- 200 g de couve galega;
- 150 g de batata;
- 100 g de cenoura média;
- 100 g de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1,2 L de água;
- Especiarias: Sal, pimenta e 1 folha de louro.

Modo de preparação:

1. Numa panela grande, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho até ficarem macios;
2. Adicionar a batata, a cenoura, o feijão encarnado e a folha de louro. Cobrir com água e temperar com sal e pimenta;
3. Cozinhar até os legumes estarem macios.
4. Triturar a sopa até obter um creme homogêneo.
5. Acrescentar a couve e deixar cozinhar mais 5 minutos, para que fique verde e tenra. Ajustar os temperos.

PRATO PRINCIPAL EM T

Peixe grelhado com puré de batata-doce e legumes assados

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 600 g de filetes de peixe;
- 3 colheres de chá de azeite;
- 1 limão;
- 500 g de batata-doce;
- 50 mL de leite;
- 200 g de pimento vermelho;
- 200 g de cenoura;
- 300 g de brócolos;
- Especiarias: Sal, pimenta, tomilho e orégãos.

Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 200°C;
2. Cortar os legumes e temperar com azeite, sal, pimenta e ervas;
3. Colocar os legumes num tabuleiro de forno e levá-los ao forno;
4. Numa panela, cozer a batata-doce em água. Escorrer. Amassar as batatas e misturar 1 colher de azeite e o leite;
5. Temperar os filetes de peixe com sal, pimenta e 1 colher de sopa de azeite. Grelhar numa frigideira antiaderente. Servir com limão.

SOBREMESA

Uvas





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)
22 kcal	3 g	1 g	0 g	0 g	1 g	2 g	61 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	72 kcal	0 g	0 g	2 g	0 g	14 g	0 g	109 mg
Hidratos de Carbono	126 kcal	26 g	8 g	1 g	0 g	1 g	2 g	22 mg
Hortícolas	29 kcal	3 g	2 g	1 g	0 g	2 g	2 g	21 mg

Informação Nutricional/100g (Uvas):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
78 kcal	17,3 g	17,3 g	0,5 g	0,1 g	0,3 g	0,8 g	2 mg

Estratégia Nutricional:

A batata-doce quando comparada com a batata tradicional possui um índice glicémico mais baixo, dependendo da forma de confeção, libertando a glicose de forma gradual e ajudando a controlar os níveis de açúcar no sangue.

QUINTA-FEIRA

SOPA

Sopa de agrião

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 200 g de agrião;
- 150 g de batata;
- 100 g de cenoura;
- 100 g de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1,2 L de água;
- Especiarias: Sal, pimenta e 1 folha de louro.

Modo de preparação:

1. Numa panela, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho;
2. Adicionar a batata, a cenoura e a folha de louro. Cobrir com água e temperar;
3. Cozinhar até os legumes estarem macios. Juntar o agrião;
4. Triturar a sopa. Ajustar temperos.

PRATO PRINCIPAL EM T

Frango grelhado com legumes salteados e quinoa

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 600 g de peitos de frango;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 limão;
- 200 g de quinoa;
- 150 g de cenoura;
- 150 g de courgette;
- 150 g de pimento vermelho;
- 150 g de brócolos;
- Especiarias: Sal, pimenta, tomilho e orégãos.

Modo de preparação:

1. Lavar bem a quinoa. Cozer a quinoa em 500 mL de água, até absorver o líquido e ficar macia. Escorrer e reservar;
2. Aquecer o azeite numa frigideira larga. Saltear os legumes até ficarem tenros. Temperar com sal, pimenta e ervas aromáticas.
3. Temperar os peitos de frango com sal, pimenta e ervas;
4. Grelhar numa frigideira antiaderente, até estarem bem cozidos.
5. Servir com limão a gosto.

SOBREMESA

Kiwi





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)
17 kcal	2 g	1 g	1 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	119 kcal	0 g	0 g	3 g	1 g	23 g	0 g	76 mg
Hidratos de Carbono	107 kcal	20 g	0 g	2 g	0 g	4 g	0 g	8 mg
Hortícolas	36 kcal	3 g	2 g	2 g	0 g	2 g	2 g	18 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:

É preciso lavar a quinoa porque a sua casca contém saponina, uma substância natural que tem um sabor amargo. Para além disso, a lavagem permite eliminar impurezas e melhorar a digestão, uma vez que a saponina pode irritar o estômago.

SEXTA-FEIRA

SOPA

Sopa de lentilhas com cenoura e alho-francês

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 200 g de lentilhas secas;
- 150 g de cenouras;
- 150 g de alho-francês;
- 100 g de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1,2 L de água;
- Especiarias: Sal, pimenta e 1 folha de louro.

Modo de preparação:

1. Lavar bem as lentilhas em água corrente. Escorrer;
2. Num tacho, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho;
3. Juntar o alho-francês e a cenoura;
4. Acrescentar as lentilhas, a água, o louro e o sal;
5. Cozinhar até as lentilhas estarem macias;
6. Triturar e ajustar o sal e a pimenta.

PRATO PRINCIPAL EM T

Lulas estufadas com arroz e legumes estufados

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 1000 g de lulas;
- 320 g de cebola;
- 3 dentes de alho;
- 300 g de tomates maduros;
- 1 cenoura;
- 150 mL de vinho branco;
- 5 colheres de azeite;
- 300 g de arroz;
- 250 g de courgette;
- 150 g de cenoura;
- 150 g de pimento;
- Especiarias: 1 folha de louro, sal, piri-piri, salsa, orégãos, tomilho e pimenta.

Modo de preparação:

1. Refogar 200 g de cebola e 2 dentes de alho numa frigideira com 2 colheres de azeite;
2. Juntar 300 g de tomate em cubos, 120 g de cenoura e o louro;
3. Adicionar as lulas, temperar e regar com vinho;
4. Cozinhar tapado. Ajustar a água e finalizar as lulas com água;
5. Numa panela, refogar 1 dente de alho. Juntar o arroz e envolver e adicionar água (proporção de 2 para 1);
6. Noutra frigideira, refogar a cebola no azeite;
7. Juntar à panela os legumes, temperar e cozinhar tapado.

SOBREMESA

Pêra





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)
44 kcal	6 g	1 g	1 g	0 g	3 g	2 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	61 kcal	1 g	1 g	1 g	0 g	9 g	1 g	120 mg
Hidratos de Carbono	116 kcal	26 g	0 g	0 g	0 g	2 g	1 g	3 mg
Hortícolas	40 kcal	3 g	3 g	2 g	0 g	1 g	2 g	16 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	9,4 g	0,4 g	0 g	0,3 g	2,2 g	8 mg

Estratégia Nutricional:

As leguminosas devem ser lavadas em água corrente após a demolha e antes da confeção, para remover resíduos, reduzir fatores antinutricionais (como fitatos e oligossacarídeos) e melhorar a digestibilidade.

SÁBADO

SOPA

Sopa de legumes sem batata

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 200 g de cenouras;
- 300 g de courgette;
- 150 g de alho-francês;
- 150 g de nabo;
- 120 g de brócolos;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1,2L de água;
- Sal a gosto.

Modo de preparação:

1. Lavar bem todos os legumes em água corrente;
2. Descascar e cortar a cebola, o alho, a cenoura e o nabo;
3. Colocar os legumes numa panela e adicionar a água. Deixar cozinhar. Triturar e adicionar o azeite no final.

PRATO PRINCIPAL EM T

Carne de porco à alentejana com arroz, grelos e brócolos salteados

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 600 g de carne de porco;
- 600 g de amêijoas;
- 4 dentes de alho;
- 150 g de cebola;
- 100 mL de vinho branco;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- 300 g de grelos;
- 300 g de brócolos;
- 240 g de arroz;
- Especiarias: pimentão-doce, 1 folha de louro, coentros frescos, sal e pimenta.

Modo de preparação:

1. Lavar as amêijoas em água fria com sal até libertarem a areia;
2. Temperar a carne com alho picado, pimentão-doce, louro, sal, pimenta e vinho branco. Deixar marinar cerca de 1 hora;
3. Aquecer o azeite e refogar ligeiramente a cebola picada. Juntar a carne e deixar dourar. Adicionar as amêijoas e cozinhar até abrirem. Finalizar com coentros picados;
4. Numa panela, aquecer o azeite e juntar o alho;
5. Adicionar o arroz, envolver e juntar água. Temperar com sal e deixar cozinhar;
6. Lavar os legumes. Saltear o alho no azeite, juntar os grelos e os brócolos. Ajustar o sal e servir.

SOBREMESA

Mirtilos





SÁBADO

Informação Nutricional/100g (Sopa):

Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
16 kcal	1 g	1 g	1 g	0 g	1 g	1 g	9 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	150 kcal	1 g	0 g	8 g	3 g	17 g	0 g	268 mg
Hidratos de Carbono	116 kcal	26 g	0 g	0 g	0 g	2 g	1 g	3 mg
Hortícolas	30 kcal	2 g	2 g	1 g	0 g	3 g	3 g	14 mg

Informação Nutricional/100g (Pêra):

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:

Os frutos vermelhos são ricos em antioxidantes, fibras e vitamina C, promovendo saúde cardiovascular, controlo da glicemia, boa digestão, função cognitiva e reforço do sistema imunitário, sendo também pouco calóricos e saciantes.

DOMINGO

SOPA

Sopa de ervilhas secas | Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 250 g de ervilhas secas;
- 100 g de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 150 g de cenoura;
- 50 g de aipo;
- 200 g de batata;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1,2 L de água;
- Especiarias: Sal, pimenta e 1 folha de louro.

Modo de preparação:

1. Lavar bem as ervilhas secas;
2. Numa panela, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho;
3. Adicionar a cenoura, aipo e batata cortados em cubos, juntamente com as ervilhas escorridas e a folha de louro;
4. Cobrir com água. Retirar a folha de louro e triturar a sopa até ficar cremosa. Ajustar a consistência com água;
5. Temperar com sal e pimenta a gosto. Servir quente.

PRATO PRINCIPAL EM T

Polvo à lagareiro com batata assada com pele e espinafres

Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 1 kg de polvo limpo;
- 3 dentes de alho;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 600 g de batata;
- 800 g de espinafres;
- Especiarias: 2 folhas de louro, sal, pimenta, alecrim e coentros.

Modo de preparação:

1. Cozer o polvo em água com 1 folha de louro, até ficar macio;
2. Num tabuleiro de forno, colocar o polvo, o azeite e juntar o alho;
3. Lavar as batatas e cortar ao meio. Temperar com azeite, sal e ervas aromáticas. Levar ao forno a 200°C, até adourar;
4. Lavar os espinafres e escorrer bem. Saltear o alho picado no azeite. Juntar os espinafres e cozinhar até murcharem;
5. Ajustar o sal e servir como acompanhamento.

SOBREMESA

Laranja com canela e romã | Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 100 g de romã;
- 500 g de laranja;
- Canela em pó.

Modo de preparação:

1. Abrir a romã ao meio e retirar os bagos, reservando o sumo que conseguir aproveitar;
2. Descascar as laranjas de modo a eliminar qualquer película branca, cortar em rodela e dispor nos pratos de serviço;
3. Colocar a romã por cima. Temperar com sumo de romã e com canela em pó.





DOMINGO

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	5 g	1 g	1 g	0 g	1 g	1 g	41 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	79 kcal	0 g	0 g	2 g	0 g	15 g	0 g	258 mg
Hidratos de Carbono	90 kcal	19 g	1 g	0 g	0 g	3 g	2 g	9 mg
Hortícolas	35 kcal	1 g	1 g	2 g	0 g	3 g	3 g	169 mg

Informação Nutricional/100g (Laranja com canela e romã):

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	4 mg

Estratégia Nutricional:

Consumir a fruta inteira é especialmente benéfico por causa da fibra alimentar presente na polpa e na casca, que ajuda a regular o trânsito intestinal, promove saciedade, controla a glicemia e contribui para a saúde da microbiota intestinal, efeitos que se perdem quando a fruta é processada em sumos ou purés.