

Assunto: Dia Mundial da Alimentação – 16
Outubro 2010

Para: Todos os Profissionais de Saúde

O Dia Mundial da Alimentação é uma comemoração anual, que foi instituído em Novembro de 1979 durante a Conferência da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO). O dia 16 de Outubro foi escolhido por ser o aniversário da FAO. Esta data é comemorada em cerca de 180 países há 29 anos. O tema proposto para este ano é “Unidos contra a Fome”, pretendendo assim fomentar a **consciencialização** sobre a fome e a desnutrição no mundo sensibilizando para que todos **adoptem medidas** para combater a fome.

Estudos recentes da FAO revelam que cerca de 1 bilião de pessoas passam fome em todo o mundo. Nos diversos países e também em Portugal esta questão deve merecer a preocupação de todos:

- 78 milhões de pessoas na União Europeia vivem em risco de pobreza, 19 milhões das quais são crianças;
- Em 2003, 8,1% das **famílias portuguesas** referiu alterações no consumo de algum alimento considerado essencial (ex: leite, fruta, hortícolas, peixe, carne, arroz, batatas, massa), devido a dificuldades económicas para a sua aquisição (INSA, 2003);
- Em 2009, mais de **260.000 portugueses** foram assistidos pelo Banco Alimentar;
- Em 2009, o Banco Alimentar apoiou cerca de 1700 instituições;
- **Em Portugal**, 18% da população encontra-se em risco de pobreza (EUROSTAT, 2010).

Apelamos aos profissionais de saúde que se associem a estas comemorações e disseminem as estratégias sugeridas como forma de enfrentar a pobreza no nosso país:

- Divulgar o E-Book “**Semana de Ementas Saudáveis e Económicas**”, elaborado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas e que se anexa, como forma de demonstrar a possibilidade de se ter uma alimentação saudável a baixo custo.

Estas ementas são compostas por 5 refeições diárias com um custo total diário inferior a 4€. A sua construção teve como pressuposto que o peso da alimentação não ultrapassasse 25% do valor do Ordenado Mínimo Nacional (475€), ou seja, cerca de 120€/mês ou 30€/semana para alimentação, o que se traduz num gasto máximo diário de 4€ para todas as refeições.

- Divulgar e subscrever a petição online, organizada pela FAO, a qual pede aos governos para definir como principal prioridade a erradicação da fome. Acedendo através do endereço <http://www.1billionhungry.org>

Enquanto cidadãos, o nosso papel para reduzir a “fome”, será o de criar condições para que todos possamos ter acesso a uma alimentação segura e saudável.

Na prática, podemos minorar a “fome”, por meio de iniciativas sustentáveis e simples.

Ao nível da comunidade:

- Ampliar o conceito das hortas urbanas, comunitárias ou escolares;
- Apoiar os produtores locais, através da compra de alimentos produzidos localmente;
- Colaborar e estabelecer relações com os Bancos Alimentares para fornecer/adquirir alimentos disponíveis;
- Ser voluntário nas iniciativas de combate à “fome”, participando e desenvolvendo projectos;
- Incentivar o debate entre pessoas que trabalhem com a produção/comércio de alimentos para se conseguir estratégias de combate à “fome” em cada comunidade.

Ao nível individual:

- Elaborar uma lista de compras e cumpri-la. Assim não se gasta para além do que se precisa;
- Planear e estruturar as refeições antes de ir às compras;
- Procurar os preços mais baixos;
- Consultar os rótulos das embalagens;
- Preferir os frutos e os hortícolas da época;

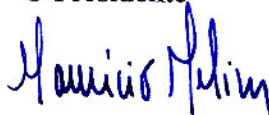
- Escolher as carnes e os peixes mais económicos (ex: aves e porco), e reduzir a quantidade total que se consome;
- Incluir as leguminosas, bons fornecedores proteicos, em alternativa ou em complemento à carne ou ao peixe;
- Incluir os ovos, bons fornecedores proteicos, em alternativa ou em complemento à carne ou ao peixe;
- Evitar os alimentos processados, ricos em gordura, sal ou açucarados;
- Eleger a sopa para o início das refeições principais, pois é muito rica nutricionalmente;
- Procurar levar alimentos de casa para as refeições intercalares, como a merenda da manhã e/ou da tarde;
- Levar preparado de casa o almoço e/ou o jantar, sempre que não for possível fazer estas refeições em casa e, se necessário, aquecer no local de trabalho ou levar em mala térmica;
- Comer diariamente alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos e variar o mais possível.

Todos nós temos um papel activo no combate à “fome”.

Vamos participar disseminando este conjunto de ideias!

Com os melhores cumprimentos

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: E-book – “Semana de Ementas Saudáveis e Económicas”

DPPS -AC/CF

1ª SEMANA

	Domíngo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Pequeno - Almoço	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 2 fatias de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 pão bijou (50g) + Compota de morango (5g) + ½ chávena de leite meio gordo (120ml) + 1 colher de chá de cevada (5g)	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 2 bolachas tipo cream cracker + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml) + 1 pão bijou (50g) + 1 colher de chá de Compota de morango (5g)	1 iogurte sólido de arona de morango (125g) + 4 bolachas de água e sal redondas	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml) + 2 tostas integrais (tamanho médio) + 8 bagos de uva	1 iogurte sólido de aroma de morango (125g) + 2 bolachas tipo cream cracker + 12 morangos
Merenda da Manhã	1 pão bijou (50g) + 1 maçã (100g)	3 bolachas maria + 1 iogurte líquido de aroma a banana (185ml)	1 pão bijou (50g) + 1 colher de chá de Compota de morango (5g) + 1 tangerina (100g)	6 bolachas Maria + 1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml) + 1 tangerina (100g)	1 pão bijou (50g) + 1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml) + 1 maçã (100g)	½ chávena de leite meio gordo (120ml) + Café + 2 bolachas tipo cream cracker	Por ser fim-de-semana, admite-se um pequeno-almoço mais tarde e omite-se a merenda da manhã.
Almoço	Sopa de couve-flor (120g batata+25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Arroz de bacalhau (90g bacalhau desfiado + 80g arroz + 50g tomate + 50g cebola + 10ml azeite) + 1 tangerina (100g)	Creme de alho francês (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Jardineira de frango (240g batata + 90g frango + 50g ervilhas + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 tangerina (100g)	Sopa de alface (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Bife de porco grelhado com arroz de feijão (90g bife + 80g arroz + 40g feijão + 10ml azeite) + 1 kiwi (100g)	Creme de tomate (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Solha grelhada com batata cozida e cenoura (90g solha + 360g batata + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 banana (50g)	Sopa de agrião (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Ferveras de frango puré de batata e cenoura valada (90g batata + 0,4dl leite + 5g margarina + 90g feveira porco + 25g cenoura) + 1 tangerina (100g)	Creme de grão-de-bico (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Carapau grelhado com arroz de ervilhas (90g carapau + 80g arroz + 50g ervilhas + 10ml azeite) + 1 maçã (100g)	Creme de favas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Sandes de queijo fresco com tomate e alface (100g pão baguete + 75g tomate + 25g alface + 50g queijo fresco) + 1 maçã (100g)
Merenda da Tarde	1 pão bijou (50g) + 1 iogurte sólido natural açucarado (125g)	1 pão bijou (50g) + 5 g de margarina + 1 maçã (100g)	1 iogurte sólido natural açucarado (125g) + 1 pão bijou (50g)	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 1 mão de cereais não açucarados	1 iogurte sólido natural açucarado (125g) + 4 bolachas de água e sal redondas	1 iogurte sólido de aroma de morango (125g) + 1 fatia de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml) + 1 pão bijou (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)
Jantar	Sopa de couve-flor (120g batata+25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Almôndegas com massa espiral (4 almôndegas, 20g cada + 80g massa + 10ml azeite) + 8 bagos de uva	Creme de alho francês (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Maruca cozida com batata, cenoura e ervilhas (90g maruca + 240g batata + 50g ervilhas + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 maçã (100g)	Sopa de alface (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Massa de lulas (80g massa cotovelos + 90g lulas + 100g tomate + 10ml azeite) + 12 morangos	Creme de tomate (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Hamburgueres de peru com arroz de cenoura (1 hamburger, de 90g aprox + 80g arroz + 25g cenoura + 10ml azeite) + 12 morangos	Sopa de agrião (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Peixe espada estufado com arroz de penca (90g peixe espada + 80g arroz + 50g penca + 10ml azeite) + 8 bagos de uva	Creme de grão-de-bico (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Carne de vaca picada com macarrão (90g carne picada + 80g macarrão + 10ml azeite) + 1 banana (50g)	Creme de favas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Massa à primavera (com ovo, ervilhas e cenoura) (80g massa espiral + 1 ovo médio + 50g ervilhas + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 tangerina (100g)
Ceia	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml)	1 iogurte líquido de aroma a banana (185ml)	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml)	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 1 mão de cereais não açucarados

3,09€

3,47€

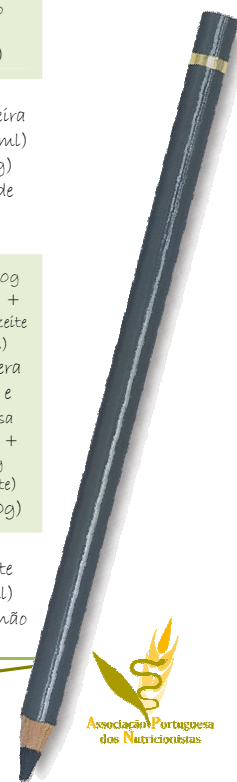
3,27€

3,73€

3,08€

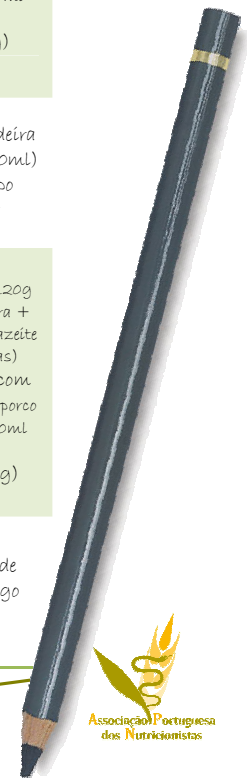
3,70€

3,87€



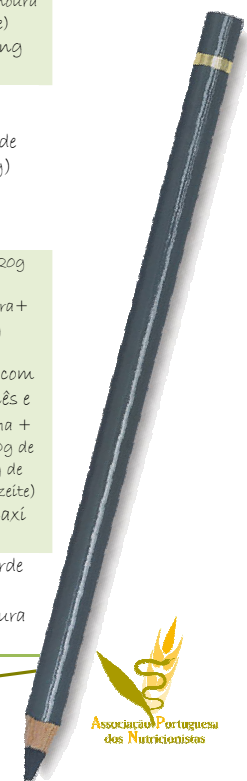
2ª SEMANA

	Domíngo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Pequeno - Almoço	1 chávena almoçadeira de chá de camomila (240ml) + 3 bolachas do tipo Torrada +1 tangerina (100g)	2 tostas integrais (tamanho médio) + 1 fatia fina de fiambre (15g) + 1 iogurte líquido de aroma a banana (185ml)	½ chávena de leite meio gordo + Café + 1 pão bijou (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	½ chávena de leite meio gordo (240ml) + cevada + 6 bolachas Maria + 8 bagos uvas	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo com café (120ml) + 3 bolachas do tipo Torrada	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo + 30g cereais não açucarados	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240ml) + café + 6 bolachas maria
Merenda da Manhã	Por ser fim-de-semana, admite-se um pequeno-almoço mais tarde e omite-se a merenda da manhã.	1 fatia de pão de forma integral + 1 café	1 café + 1 iogurte sólido natural açúcarado (125g) + 4 bolachas de água e sal redondas	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 2 tostas integrais + Compota de morango (5g)	1 carioca de limão + 1 fatia de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g) + 8 bagos de uva	1 café + ½ pão bijou (25g) + 1 fatia fina de fiambre (15g)	4 bolachas de água e sal redondas + 1 tangerina (100g)
Almoço	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Red fish estufado com arroz de cenoura (90g red fish + 80g arroz + 25g cenoura + 10ml azeite) + 1 kiwi (100g)	Sopa de nabo (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Arroz de coelho com esparregado de espinafres (80g arroz + 0,5dl vinho branco + 50g cebola + 90g coelho + 100g esparregado congelado) + 1 tangerina (100g)	Sopa de cenoura e beterraba (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Macarrão de frango (90g frango + 80g macarrão + 10ml azeite + 50g tomate) + 12 morangos	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Esparguete de atum (60g atum + 80g esparguete + 10ml azeite) + 1 tangerina (100g)	Sopa de couve penca (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Salmão grelhado com arroz de tomate (90g salmão + 80g arroz + 50g tomate + 10ml azeite) + 12 morangos	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Rancho à nortenha (50g cebola + 90g entrecosto + 50g grão de bico + 10g polpa de tomate + 0,5dl vinho branco + 125g couve lombarda + 80g massa cotovelos + 5 ml azeite) + 1 maçã (100g)	Creme de favas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Abrótea no forno com arroz de tomate (90g abrótea + 80g arroz + 50g tomate + 10ml azeite) + 1 kiwi (100g)
Merenda da Tarde	Por ser fim-de-semana, admite-se um almoço mais tarde e omite-se a merenda da tarde.	½ chávena de leite meio gordo (120ml) + Café + 1 pão bijou (50g) + 1 kiwi (100g)	½ chávena de leite meio gordo + Café + 4 bolachas de água e sal redondas + 8 bagos de uva	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila + 1 fatia de pão de forma integral + 1 banana (50g)	1 café + 1 fatia de pão de forma integral	1 iogurte sólido açúcarado (125g) + 1 mão de cereais não açucarados + 1 tangerina (100g)	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml) + 2 bolachas tipo cream cracker
Jantar	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Sandes de carne assada (100g pão baguete + 60g carne + 25g tomate + 25g alface) + 1 tangerina (100g)	Sopa de nabo (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Bolinhos de bacalhau com batatas cozidas (360g batata + 3 bolinhos + 10ml azeite) + 1 banana (50g)	Sopa de cenoura e beterraba (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Bife de vaca com arroz de ervilhas (60g arroz de ervilhas + 60g bife + 30g ervilhas + 80g arroz) + 1 tangerina (100g)	Sopa de couve penca (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Perú estufado com arroz de brócolos (60g peito peru + 80g arroz + 100g brócolos + 10ml azeite) + 12 morangos	Sopa de couve penca (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Empadão de carne (90g vitela + 50g cebola + 0,5dl vinho branco + 10g margarina + 10ml azeite + 10g polpa tomate + 300g batata + 0,4dl leite)	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Carapau assado no forno com arroz de cenoura (90g carapau + 80g arroz + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 kiwi (100g)	Creme de favas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Lombo assado com batatas (90g lombo porco + 360g batata + 10ml azeite) + 1 banana (50g)
Ceia	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240ml) + 1 pão bijou (50g) + 1 fatia de marmelada	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml)	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml)	1 fatia de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g) + 1 banana (50g)	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml) + ½ pão bijou (25g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 iogurte sólido de aroma de morango (125g)
	+	+	+	+	+	+	+
	2.53€	3.91€	3.71€	3.10€	4.21€	4.46€	4.45€

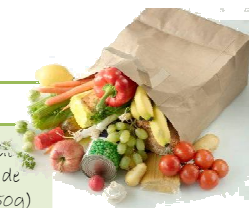


3ª SEMANA

	Domíngo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Pequeno - Almoço	1 carioca de limão + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 carioca de limão + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 6 bolachas maria	1 iogurte sólido natural açucarado (125g) + 2 fatias de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 2 fatias de pão de forma integral + 1 colher de chá de compota (5g)	1 iogurte sólido natural açucarado (125g) + 1 pão bójou (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 Pão de mistura (50g) + 1 fatia fina de marmelada (5g)
Merenda da Manhã	½ chávena de leite meio gordo (120mL) + 30g cereais não açucarados + 8 bagos de uva	½ chávena de leite meio gordo + 30g cereais não açucarados	1 iogurte líquido de aroma a banana (185mL) + 6 bolachas maria	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120mL) + 6 bolachas maria	½ chávena de leite meio gordo (120mL) + 30g cereais não açucarados	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 2 fatias de pão de forma integral	1 clementina (100g) + 2 tostas
Almoço	Sopa de couve-flor (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Massa com cogumelos, feijão vermelho e espinafres (80g macarrão + 20g cogumelos + 40g feijão + 20g espinafres congelados + 10ml azeite)	Creme de grão-de-bico (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Empadão de peixe (90g de peixe gato + 50g cebola + 0,5dl de vinho branco + 10g margarina + 10g azeite + 10g polpa de tomate + 5ml azeite) + 1 pêra rocha (100g)	Caldo verde (120g batata + 100g couve galega + 5ml azeite) + Costeleta com massa e ervilhas (90g de costeleta de porco + 80g de macarrão + 50g de ervilhas + 10ml de azeite) + 1 maçã gala (100g)	Sopa de tomate (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Caldeirada de lulas (90g de lulas + 80g de batatas + 10 ml de azeite) + 1 tangerina (100g)	Sopa de espinafres (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Massinha de peru com legumes salteados (90g de peru + 80g de massa espiral + 50g de cenoura + 10ml de azeite) + 1 banana (50g)	Sopa de agriões (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Fêvera de frango grelhada e arroz de cenoura (80g de fêvera de frango + 90g de arroz + 100g de cenoura + 10ml de azeite) + 1 fatia de melão (180g)	Sopa de favas e cenoura (120g Batata + 25g Abóbora + 25g Cenoura + 5ml Azeite + 25g Hortícolas + 45g Leguminosas) + Bife da pá de novilho com arroz de legumes (90g de bife + 80g de arroz + 50g de ervilhas + 50g de cenoura + 10ml de azeite) + 1 maçã starkeing (100g)
Merenda da Tarde	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml) + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 tangerina (100g)	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 tangerina (100g)	1 iogurte sólido de aroma de morango + 2 fatias de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena de Chá de camomila + 1 fatia de pão de forma integral (50g)	1 iogurte sólido de aroma de morango (125g) + 1 fatia de pão de forma integral (50g)	1 carioca de limão + 2 bolachas tipo cream cracker	1 iogurte sólido de morango (125g) + 2 tostas
Jantar	Sopa de couve-flor (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Carne de porco com arroz de brócolos (90g carne + 80g arroz + 50g brócolos + 10ml azeite) + 12 morangos	Sopa de agrião (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Fêvera de porco com arroz de cenoura (90g de fêvera de porco + 80g de arroz + 50g de cenoura + 10ml de azeite) + 1 kiwi (100g)	Sopa de nabiças (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Peixe-espada cozido com batata e feijão verde (90g de peixe-espada + 80g de batata + 50g de feijão verde + 10ml de azeite) + 1 fatia de ananás (100g)	Sopa de nabo (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Prego no prato com salada de alface e tomate (90g de carne de vaca + 80g de arroz + 50g de alface + 50g de tomate + 10ml de azeite) + 1 maçã starkeing (100g)	Caldo verde (120g batata + 100g couve galega + 5ml azeite) + Arroz de peixe e tomate (90g de peixe gato + 80g de arroz + 50g de tomate + 10ml de azeite) + 1 pêra rocha (100g)	Creme de grão de bico (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Bolonhesa de soja (80g de soja seca + 90g de massa + 100g de tomate + 10ml de azeite) + 1 tangerina (100g)	Sopa de penca (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Solha no forno com batata, alho francês e tomate (90g de solha + 360g de batata + 50g de alho francês + 50g de tomate + 10ml de azeite) + 1 fatia de abacaxi (100g)
Ceia	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	1 chávena de chá de cidreira (240mL)	1 chávena de Chá de camomila (240mL)	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 1 fatia de pão de forma integral (50g)	1 chávena de chá de tília (240mL)	1/2 chávena de leite meio gordo (120mL)	1 chávena chá verde (240mL) + ½ pão de mistura (25g)
	+ 2,94€	+ 1,85€	+ 3,31€	+ 2,67€	+ 2,35€	+ 2,75€	+ 3,55€



4ª SEMANA



	Domíngo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Pequeno - Almoço	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 pão de trigo (50g) + 1 fatia fina de queijo (15g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 pão de trigo (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 iogurte líquido de pêssego (185mL) + 1 pão de mistura (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 pão de água (50g) + 1 colher de chá de compota (5g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 pão de mistura + 1 fatia fina de queijo (15g)	1 iogurte sólido de morango (125g) + 1 pão de água (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 carioca de limão + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)
Merenda da Manhã	1 kiwi (100g)	1 chávena de chá de tília (240mL) + 1/2 pão de mistura (25g) + 1 fatia fina de marmelada (5g)	1 pêra rocha (100g) + 2 bolachas tipo cream cracker	1 iogurte sólido de aromas (125g) + 1 maçã starking (100g)	2 tostas + 1 pêra rocha (100g)	1 maçã starking (100g)	1/2 chávena almoçadeira de leite meio gordo (120mL) + 30g de cereais não açucarados + 8 bagos de uva
Almoço	Sopa de nabijas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Rancho à nortenha (50g cebola + 90g entrecosto + 50g grão de bico + 10g polpa de tomate + 0,5dl vinho branco + 125g couve lombarda + 80g massa cotovelos + 5 ml azeite) + Gelatina (50g)	Sopa de alface (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Bacalhau à Gomes de Sá com ovo e cenoura cozida (1 ovo médio + 45g de bacalhau desfiado + 360g de batata + 100g cenoura + 10mL de azeite) + 1 fatia de abacaxi (100g)	Sopa de nabo (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Salada de atum, feijão fradinho, tomate e cebola (1 lata de atum em óleo + 90g de feijão + 50g de tomate + 50g cebola) + 1 kiwi (100g)	Creme de grão de bico (120 g Batata + 25 g Abóbora + 25 g Cenoura + 5 ml Azeite + 90 g Leguminosas) + Sandes de lombo com tomate, alface e cenoura (75g de pão bijou + 90g lombo + 50g de tomate + 25g alface) + 1 clementina (100g)	Creme de cenoura (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Arroz de abrótea e salada de couve roxa e cenoura (90g abrótea + 80g arroz + 50g couve roxa + 50g de cenoura + 10mL azeite) + 1 maçã gala (100g)	Caldo verde (120g batata + 100g couve galega + 5ml azeite) + Frango no tacho com tomate e pimentos e puré (90g frango + 240g batata + 0,4dl leite + 5g margarina + 50g tomate + 50g pimento + 10ml azeite) + 2 colheres gelado de baunilha (100g)	Sopa de couve-flor (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Massa com cogumelos, feijão vermelho e espinafres (80g massa espiral + 30g de cogumelos + 30g feijão vermelho + 30g espinafres + 10mL azeite)
Merenda da Tarde	1 sumo de laranja (120mL) + 1/2 pão de água (25g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 iogurte sólido (125g) + 1 banana (50g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1/2 pão de mistura (25g) + 1 fatia fina de queijo (15g)	1 clementina (100g) + 2 tostas	1 sumo de laranja (120mL) + 1/2 pão de trigo (25g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 banana (50g)	1 chávena almoçadeira de chá de camomila (240mL) + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 tangerina (100g)
Jantar	Sopa de legumes (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Pota estufada em tomate com arroz branco (90g de pota congelada + 100g de tomate + 80g de arroz + 10mL de azeite) + 1 fatia de melão (180g)	Creme de ervilhas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Perna de peru estufada com massa e couve branca salteada (90g de perna de peru + 80g de massa cotovelo + 100g de couve branca + 10mL de azeite) + 1 clementina	Creme de abóbora (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Pá de porco assada com arroz de feijão verde (90g pá de porco + 80g de arroz + 100g de feijão verde + 10mL de azeite) + 1 maçã gala (100g)	Sopa de alho francês (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola (90g de carapau + 360g batata + 25g alface + 25g cebola + 50g tomate + 10mL azeite) + 1 pêra rocha (100g)	Sopa de agrião (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Lasanha de lentilhas (70g lentilhas + 30g cebola + 10mL azeite + 70g tomate + 140mL leite + 80g folhas lasanha + 15g queijo) + 1 kiwi (100g)	Sopa de feijão vermelho e couves (120 g Batata + 25 g Abóbora + 25 g Cenoura + 5 ml Azeite + 25 g Hortícolas + 45 g Leguminosas) + Omeletes de espinafres com arroz branco (2 ovos médios + 100g espinafres congelados + 80g arroz + 10mL azeite) + 1 clementina (100g)	Sopa de couve-flor (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Carne de porco com arroz de brócolo (90g de carne de porco + 80g de arroz + 100g brócolos + 10mL de azeite) + 12 morangos
Ceia	1 iogurte pedaços de cereais (125g)	1 maçã golden (100g)	1 chávena chá de camomila (240mL) + 2 tostas	1 chávena de chá verde (240mL) + 3 bolachas tipo maria	1 iogurte sólido de banana (125g)	1 chávena chá de cidreira (240mL) + 2 tostas	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240mL)

+
+
+
+
+
+
+

2,95€
2,63€
2,50€
3,13€
2,33€
2,37€
2,15€

