

# receitas

para ficar em forma



# NAVEGAÇÃO



ÍNDICE



ACEDE À RECEITA



VOLTA À RECEITA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL



PLANO SEMANAL



NAVEGAR PELA  
PUBLICAÇÃO



## FICHA TÉCNICA

**Projeto gráfico:** Isabel Espírito Santo

**Revisão técnica:** Dulce Ricardo

**Edição:** Fátima Ramos

**Fotografia:** João Ribeiro

**Receitas:** chefe Paulo Vieira,  
com a colaboração técnica  
da nutricionista Marília Ferreira

Trabalho realizado em  
colaboração com a Sociedade  
Portuguesa de Hipertensão

 **Prefácio**

 **Plano semanal**

 **Sopa**

 **Vegetariano**

 **Carne**

 **Peixe**

 **Sobremesa**

 **Composição nutricional**





### DULCE RICARDO

Coordenadora técnica alimentar

Licenciada em Engenharia Agro-industrial pelo Instituto Superior de Agronomia. Começou o seu percurso na DECO PROTESTE em fevereiro de 1997, como gestora de projetos técnicos na área alimentar, nomeadamente no âmbito da nutrição e da segurança alimentar.

É representante da DECO na Aliança Portuguesa para a Preservação do Antibiótico, que funciona no âmbito da DGS, e no BEUC (Organização Europeia dos Consumidores), na área da Segurança Alimentar.

Atualmente, desempenha funções de coordenadora técnica no departamento Alimentação e Saúde.

## Receitas para controlar o peso

Para desfrutar de uma vida longa, repleta de saúde e bem-estar, é essencial cuidar da alimentação.

Mais de metade da população portuguesa com mais de 18 anos tem excesso de peso, e aproximadamente 14% é obesa. Cerca de um terço das crianças tem quilos a mais, posicionando Portugal acima da média europeia. O excesso de peso e a obesidade aumentam o risco da diabetes, hipertensão, AVC (acidente cardiovascular) e ataque cardíaco.

Prevenir é o melhor remédio. Para evitar ganhar os quilos indesejados, é preciso mudar as suas escolhas alimentares.

Estas receitas irão ajudar a tornar a sua alimentação mais saudável e equilibrada. As refeições serão irresistíveis, com tudo aquilo que o organismo necessita para funcionar bem.

Atingir um peso adequado não implica mudanças radicais. Devagar se chega ao longe. Uma alimentação equilibrada e ajustada às suas necessidades é a melhor forma de obter resultados duradouros e conseguir controlar melhor o seu peso. Esqueça as dietas demasiado restritivas que podem ter um impacto negativo na saúde.

Porque uma alimentação saudável não tem de ser monótona, sem cor, nem sabor, elaborámos, com a colaboração da Sociedade Portuguesa de Hipertensão, 52 receitas para ajudar a perder peso.

Não se esqueça de aliar a alimentação à prática de exercício físico. Assim, conseguirá perder peso mais facilmente e, em simultâneo, tonificar o seu corpo.




Lembre-se ainda que é necessário seguir os princípios-base de uma alimentação saudável: não estar mais de 3h30 sem comer, fazer várias refeições ao dia, iniciar o almoço e o jantar com sopa e ingerir, pelo menos, um litro e meio de água. Não deixe que falte a fruta e os legumes.

A adoção de um estilo de vida saudável só depende de si. Aproveite este saboroso incentivo para viver mais feliz e em grande forma. 🍏

















**Receitas  
nutricionalmente  
equilibradas  
e com poucas  
calorias**

## SEMANA 1
























## PLANO SEMANAL

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura 	Sopa de legumes 	Creme de brócolos 	Sopa de alho-francês 	Creme de cenoura com leite de coco 	Sopa de grão com abóbora 	Creme de beringelas 
<b>PRATO</b>	Arroz de pato 	Douradas no forno com ervas aromáticas 	Risoto de cogumelos 	Postas de maruca 	Peito de frango no forno 	Strogonoff de lulas 	Lasanha vegetariana 
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	Maçã	Pêssego	Ameixa	Banana	Morangos	Espetadas de fruta com gelatina 
<b>JANTAR</b>							
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura 	Sopa de legumes 	Creme de brócolos 	Sopa de alho-francês 	Creme de cenoura com leite de coco 	Sopa de grão com abóbora 	Creme de beringelas 
<b>PRATO</b>	Salada de polvo 	Salada de frango e cogumelos 	Choquinhos com ervilhas 	Bife de vitela grelhado 	Pescada aromatizada 	Bife de vaca picado 	Sardinhas assadas com salada mista 
<b>SOBREMESA</b>	Morangos	Pera	Quivi	Melancia	Maçã	Pera	Laranja

## SEMANA 2

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>SOPA</b>	Creme de brócolos 	Sopa de alho-francês 	Creme de beringelas 	Sopa de legumes 	Creme de cenoura com leite de coco 	Sopa de grão com abóbora 	Creme de cenoura 
<b>PRATO</b>	Caldeirada de chocos 	Perninhas de frango grelhadas 	Filetes de pescada com cogumelos 	Vitela com laranja 	Dourada assada com cogumelos 	Salmão na grelha 	Polvo assado com legumes 
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	Banana	Laranja	Melão	Quivi	Pera	Crumble de frutas com iogurte grego 
<b>JANTAR</b>							
<b>SOPA</b>	Creme de brócolos 	Sopa de alho-francês 	Creme de beringelas 	Sopa de legumes 	Creme de cenoura com leite de coco 	Sopa de grão com abóbora 	Creme de cenoura 
<b>PRATO</b>	Lombinho de porco grelhado 	Salada de cavala à portuguesa 	Massada de cogumelos e peru 	Lulas salteadas ao alho 	Salada de queijo fresco 	Omeleta de legumes 	Salada de abacate e fiambre de peru 
<b>SOBREMESA</b>	Abacaxi	Morangos	Pera	Maçã	Pêssego	Laranja	Ameixa

## SEMANA 3

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>SOPA</b>	Sopa de grão com abóbora 	Creme de cenoura 	Sopa de alho-francês 	Creme de brócolos 	Creme de cenoura com leite de coco 	Creme de beringelas 	Sopa de legumes 
<b>PRATO</b>	Crepe de espinafres 	Robalo assado 	Costeleta grelhada com esparguete 	Atum grelhado com ervas 	Cozido de frango 	Arroz de tomate com lascas de bacalhau 	Polvo grelhado com grelos salteados 
<b>SOBREMESA</b>	Pera	Laranja	Maçã	Abacaxi	Ameixa	Melão	Mousse de frutos vermelhos 
<b>JANTAR</b>							
<b>SOPA</b>	Sopa de grão com abóbora 	Creme de cenoura 	Sopa de alho-francês 	Creme de brócolos 	Creme de cenoura com leite de coco 	Creme de beringelas 	Sopa de legumes 
<b>PRATO</b>	Tamboril estufado 	Espetadas de peito frango 	Salada de salmão fumado 	Strogonoff de peru e vegetais 	Potas salteadas com salada 	Salada de manga e gengibre 	Canelones de espinafres 
<b>SOBREMESA</b>	Morangos	Nectarina	Quivi	Pera	Laranja	Maçã	Pêssego



sopa







## INGREDIENTES

900 g de cenoura

1,2 litros de água

2 cebolas

1 colher de chá de coentros picados

1 colher de café de cominhos em pó

1 colher de café de canela em pó

200 ml de leite de coco *light*

1 colher de café de sal

Pimenta acabada de moer q.b.

# Creme de cenoura com leite de coco

## PREPARAÇÃO

- Raspe as cenouras e corte-as às rodelas
- Leve as cenouras a cozer durante 30 minutos em água com sal
- Retire do lume e junte as cebolas cortadas em rodelas finas
- Adicione o leite de coco
- Passe com a varinha
- Leve o lume brando mais um pouco, para ligar
- Salpique com coentros, cominhos, canela e pimenta

## NUTRIÇÃO

A mistura de ervas aromáticas e especiarias dá um sabor diferente e bastante agradável ao creme de cenoura.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	101 kcal
Proteínas	3 g
Gordura	4 g
Hidratos de carbono	14 g
Sal	0,7 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos



PREÇO: € 1,20 (€ 0,30/pessoa)



## INGREDIENTES

- 120 g de grão-de-bico cru
- 1 cenoura grande
- 250 g de abóbora
- 1 cebola grande
- 2 colheres de sopa de azeite
- Água e sal q.b.

# Sopa de grão com abóbora

## PREPARAÇÃO

- Deixe o grão a demolhar de véspera
- Coza em água com sal, na panela de pressão. Reserva a água
- Prepare a abóbora, a cenoura e a cebola. Corte-as em pedaços e coza-as na água que reservou
- Quando os legumes estiverem quase cozidos, junte o grão e deixe mais um pouco
- Reduza a puré e leve novamente ao lume
- Assim que começar a ferver, junte o azeite e deixe cozinhar durante alguns minutos

## NUTRIÇÃO

Pode cozer uma quantidade substancial de grão, congelá-lo em porções, para usar posteriormente.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	89 kcal
Proteínas	3 g
Gordura	4 g
Hidratos de carbono	9 g
Sal	0,8 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos



PREÇO: € 0,40 (€ 0,10/pessoa)





## INGREDIENTES

- 3 beringelas médias
- 1 cenoura média
- 1 cebola média
- 1 litro de água
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 25 g de nozes picadas
- 1 colher de café de sal
- Pimenta branca moída e manjerona q.b.
- Nozes inteiras e salsa para guarnecer

# Creme de beringelas

## PREPARAÇÃO

- Descasque as beringelas e corte-as em quartos. Polvilhe-as com sal e deixe escorrer cerca de 30 minutos
- Descasque a cenoura, a cebola e os alhos e corte-os em cubos
- Passe as beringelas por água fria e coloque-as num litro de água a ferver, juntamente com a cenoura, a cebola, os alhos, uma pitada de manjerona e pimenta. Deixe cozer
- Retire do lume, junte o azeite e passe com a varinha mágica até obter um creme homogéneo
- Sirva a sopa quente, enfeitada com salsa picada e miolo de noz

## NUTRIÇÃO

A beringela é rica em água, vitaminas A, B1, B2, C, niacina e C e minerais, como cálcio, ferro, potássio, magnésio e fósforo. Inclui ainda compostos com propriedades antioxidantes, como os flavonoides.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	138 kcal
Proteínas	4 g
Gordura	11 g
Hidratos de carbono	6 g
Sal	0,6 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos



PREÇO: € 2,40 (€ 0,60/pessoa)



### INGREDIENTES

250 g de cenouras

100 g de aipo

2 curgetes médias

1 cebola grande

3 dentes de alho

1 colher café de sal

3 colheres sopa de azeite

Água q.b.

# Sopa de legumes

## PREPARAÇÃO

- Descasque e corte os legumes em meias-luas e passe-os por água
- Coloque o azeite, a cebola e o alho numa panela e leve ao lume brando
- Junte os restantes legumes e deixar suar um pouco
- Cubra com água fria e deixe cozer em lume brando, durante 30 minutos
- Passe com a varinha mágica e adicione sal, se necessário

## NUTRIÇÃO

O sal pode ser substituído por ervas aromáticas a gosto. Pique-as e adicione-as à sopa já confeccionada.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	104 kcal
Proteínas	4 g
Gordura	6 g
Hidratos de carbono	9 g
Sal	0,7 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos



PREÇO: € 1,20 (€ 0,30/pessoa)



**INGREDIENTES**

4 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite

150 g de alho-francês

100 g de curgete

500 g de cenoura

1 colher café de sal

1 litro de água

Cebolinho fresco picado q.b.

# Creme de cenoura

**PREPARAÇÃO**

- Pique a cebola e o alho, coloque-os numa panela com o azeite e leve ao lume brando
- Adicione o alho-francês, a curgete e a cenoura, cortados em meias-luas
- Tempere com sal e deixe cozer mais ou menos 30 minutos
- Passe com a varinha até reduzir a puré
- Sirva a sopa salpicada com cebolinho picado

**4 PESSOAS** **TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos** **PREÇO: € 0,60 (€ 0,15/pessoa)****NUTRIÇÃO**

A cenoura é rica em betacaroteno, importante para a boa visão e a saúde da pele.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	<b>69 kcal</b>
Proteínas	<b>2 g</b>
Gordura	<b>4 g</b>
Hidratos de carbono	<b>7 g</b>
Sal	<b>0,7 g</b>



## INGREDIENTES

800 g de brócolos frescos

1 cebola

3 dentes de alho

3 colheres de sopa de azeite

1 litro de água

Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

# Creme de brócolos

## PREPARAÇÃO


- Aqueça o azeite, junte a cebola e os alhos picados e, sem deixar alourar, adicione os brócolos bem lavados e cortados aos pedaços
- Envolve tudo e adicione a água. Deixe cozer com o recipiente destapado
- Quando os brócolos estiverem cozidos, retire do lume e reduza a puré com a varinha mágica. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada
- Sirva quente

## SUGESTÃO DE NUTRIÇÃO

Os brócolos são ricos em vitamina A, C, K, carotenos, potássio, cálcio e fibra.

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos

 PREÇO: € 1,60 (€ 0,40/pessoa)

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	109 kcal
Proteínas	7 g
Gordura	7 g
Hidratos de carbono	4 g
Sal	0,6 g



**INGREDIENTES**

250 g de alho-francês

100 g de curgete

1 colher de sopa de azeite

3 dentes de alho

100 g de cenoura

50 g de cebola

1 colher de café de sal

1 litro de água

Segurelha q.b.

# Sopa de alho-francês

**PREPARAÇÃO**

- Leve uma panela ao lume com 1 litro de água, a cebola, o alho e metade da curgete cortados em cubos. Deixe cozer
- Passe com a varinha, até reduzir a puré
- Tempere com sal. Junte o azeite, o alho-francês às rodela, meia curgete e a cenoura, ambas cortadas em cubos pequenos. Deixe cozer
- Retire do lume e decore com folhas de segurelha

**NUTRIÇÃO**

O alho-francês é composto essencialmente por água. É rico em vitamina A, C, carotenos e fibra alimentar.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	42 kcal
Proteínas	2 g
Gordura	2 g
Hidratos de carbono	4 g
Sal	0,6 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 45 minutos



PREÇO: € 0,80 (€ 0,20/pessoa)



**vegetariano**







## INGREDIENTES

100 g de cebola

4 talos de aipo

350 g cogumelos

2 colheres de sopa de azeite

200 g arroz para risotto

1,5 dl vinho branco

5 dl de água

1 colher de café de sal

1 colher de sopa de coentros secos

Orégãos e pimenta acabada de moer q.b.


# Risoto de cogumelos

## PREPARAÇÃO

- Descasque a cebola e pique-a finamente. Lave o aipo e corte-o em lâminas finas. Limpe os cogumelos e corte-os grosseiramente
- Coloque o azeite, a cebola e o aipo num tacho e deixe cozinhar, em lume brando, cerca de 10 minutos
- Acrescente o arroz e deixe fritar, mexendo de vez em quando, até ficar translúcido. Refresque com o vinho branco e adicione os cogumelos. Deixe cozinhar, mexendo frequentemente, até absorver o líquido
- Ferva a água com o sal e junte ao arroz a pouco e pouco, mexendo
- Quando o arroz estiver cozido (demora cerca de 20 minutos), retire do lume
- Tempere com pimenta moída e polvilhe com coentros e orégãos

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 55 minutos

 PREÇO: € 3,20 (€ 0,80/pessoa)

## NUTRIÇÃO

Os cogumelos são pobres em gordura e ricos em água, o que os torna pouco calóricos.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	251 kcal
Proteínas	6 g
Gordura	4 g
Hidratos de carbono	41 g
Sal	0,6 g



## INGREDIENTES

- 4 tomates chucha ou de cacho maduros
- 2 queijos frescos grandes
- 300 g de folhas de rúcula
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 limão
- 1 colher de café de sal
- Pimenta preta em grão moída q.b.

# Salada de queijo fresco

## PREPARAÇÃO

- Numa travessa, faça uma cama com a rúcula
- Por cima disponha o tomate às rodelas e, depois, o queijo fresco, também às rodelas
- Regue com o azeite e com o sumo de limão
- Polvilhe com o sal fino
- Tempere com pimenta preta

## NUTRIÇÃO

O verde intenso das folhas de rúcula é sinal de frescura.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	208 kcal
Proteínas	16 g
Gordura	11 g
Hidratos de carbono	11 g
Sal	0,9 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 10 minutos



PREÇO: € 8 (€ 2/pessoa)






## INGREDIENTES

- 8 ovos
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 tomate maduro
- 2 chávena de legumes congelados para saltear
- 1/2 pimento verde
- 1/2 pimento amarelo
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e ervas aromáticas a gosto


# Omeleta de legumes

## PREPARAÇÃO

- Numa frigideira antiaderente, aqueça o azeite e salteie ligeiramente a cebola e os alhos, bem picados
- Adicione o tomate (sem pele), os pimentos cortados em cubos, e os legumes. Mexa e envolva os legumes com a cebola e os alhos
- Tempere com sal e ervas aromáticas. Tape a frigideira e deixe que os legumes cozam no seu próprio molho, durante cerca de 10 minutos, em lume brando
- Bata os ovos ligeiramente
- Aumente o lume dos vegetais e acrescente os ovos. Vá revolvendo a mistura com garfo, de modo a que os ovos contactem com o fundo da frigideira
- Baixe o lume e deixe que os ovos assentem e sequem. Dobre ao meio e sirva.

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos

 PREÇO: € 2,40 (€ 0,60/pessoa)

## NUTRIÇÃO

Os ovos são ricos em proteínas de alto valor biológico. São ainda uma fonte importante de vitamina A, D, B6 e B12.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	234 kcal
Proteínas	15 g
Gordura	16 g
Hidratos de carbono	8 g
Sal	0,3 g



## INGREDIENTES

2 mangas descascadas e cortadas em cubos

2 tomates cortados em cubos

1/2 pimento vermelho em cubos

1/2 pimento verde em cubos

1 pepino

1 colher de sopa de cebola picada

4 folhas de hortelã fresca

1 colher de chá de gengibre picado

1 colher de sopa de azeite

1 laranja para sumo

# Salada de manga e gengibre

## PREPARAÇÃO

- Misture todos os ingredientes numa tigela e mexa bem
- Regue com o sumo de laranja e deixe repousar 20 minutos
- Mexa de novo e sirva

**Acompanhamento:** queijo mozarela.

## NUTRIÇÃO

O gengibre apresenta grande quantidade de fitoquímicos, como o gingerol, responsável pelo sabor picante, e propriedades antioxidantes.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	127 kcal
Proteínas	3 g
Gordura	3 g
Hidratos de carbono	22 g
Sal	0,1 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 35 minutos



PREÇO: € 2,40 (€ 0,60/pessoa)

**INGREDIENTES**

90 g de farinha integral

1 ovo

150 ml de iogurte natural

2 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de azeite

200 g de folhas de espinafres reduzidas a puré

Noz-moscada, sal e pimenta, limão e coentros frescos q.b.

**Recheio**

1 colher de sopa de azeite

3 chalotas cortadas finamente

225 g de queijo ricota

50g de queijo *gruyère*, ralado

4 colheres de sopa de iogurte natural

1 ovo ligeiramente batido

2 colheres de sopa de salsa picada

Pimenta caiena q.b.

# Crepe de espinafres

**PREPARAÇÃO**

- Peneire a farinha e o sal para uma tigela. Noutro recipiente, bata o ovo, o iogurte, a água e o azeite. Adicione gradualmente na farinha, batendo sempre. Junte os espinafres em puré e tempere com pimenta e noz-moscada
- Unte ligeiramente a frigideira e aqueça. Deite 3 a 4 colheres de sopa do preparado. Incline a frigideira para cobrir toda a base. Cozinhe durante cerca de 3 minutos, até surgirem bolhas no centro. Vire e cozinhe mais 3 minutos
- Espalhe um pouco de recheio sobre cada crepe e dobre-os, em estilo de envelope. Deite o recheio restante na abertura
- Unte um tabuleiro com azeite e disponha os crepes. Polvilhe com o restante queijo e leve ao forno aquecido (180 graus) durante 15 minutos

**Recheio**

- Aqueça o azeite e salteie as chalotas, até ficarem translúcidas. Retire-as, deixe escorrer em papel absorvente. Bata o queijo ricota, metade do *gruyère* e o iogurte. Acrescente o ovo e a salsa, batendo sempre e tempere com sal e pimenta caiena



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos



PREÇO: € 4,40 (€ 1,10/pessoa)

**NUTRIÇÃO**

Para reduzir o valor calórico desta receita, substitua metade do queijo por queijo fresco.

**VALOR NUTRICIONAL por pessoa**

Energia	389 kcal
Proteínas	20 g
Gordura	21 g
Hidratos de carbono	30 g
Sal	1 g



**INGREDIENTES**

1 embalagem de massa lasanha com ovo

1 aipo

1 cenoura

1 cebola picada

100 g de lentilhas

200 g de tomate

200 ml de molho bechamel

1 colher de sobremesa de maizena

1,5 l de água

Azeite, parmesão, noz moscada e pimenta rosa q.b.

# Lasanha vegetariana

**PREPARAÇÃO**

- Salteie o aipo, a cenoura e a cebola em azeite
- Coloque o alho laminado e as lentilhas numa panela
- Junte 1,5 litros de água e o tomate
- Cubra a panela até que as lentilhas fiquem macias
- Prepare o molho bechamel em lume brando. Adicione noz-moscada a gosto. Junte a maizena e mexa sempre. Corrija o sal e a pimenta e adicione os vegetais
- Unte a forma e disponha a massa pincelada com azeite. Coloque o preparado e, de novo, a massa e o preparado, acabando com massa. Cubra com queijo parmesão a gosto e leve ao forno previamente aquecido (180 graus) durante 20 minutos



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 50 minutos



PREÇO: € 4 (€ 1/pessoa)

**NUTRIÇÃO**

Para reduzir o valor calórico desta receita, substitua a massa de lasanha por curgete laminada.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	340 kcal
Proteínas	16 g
Gordura	7 g
Hidratos de carbono	52 g
Sal	0,8 g



## INGREDIENTES

- 1 molho de espinafres
- 4 queijos frescos
- 1 colher de chá de orégãos secos
- 40 ml de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 tomates
- 2 dl de caldo de legumes
- 8 canelones
- 2 dl de molho bechamel
- 50 g de queijo ralado
- Sal e pimenta q.b.

# Canelones de espinafres

## PREPARAÇÃO

- Coza os espinafres durante 2 minutos, em água a ferver. Arrefeça-os em água com gelo e escorra, espremendo bem
- Pique os espinafres com uma faca e envolva-os no queijo fresco esfarelado. Tempere com sal, pimenta e orégãos
- Pique a cebola e os alhos e aloure-os no azeite. Junte o tomate aos pedaços, sem pele, nem sementes. Deixe amaciar e junte o caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta. Deixe apurar durante 5 minutos
- Recheie os canelones com o preparado de queijo e coloque-os num recipiente fundo. Regue com o molho de tomate e, a seguir, com o molho bechamel. Polvilhe com queijo ralado e coloque na parte inferior do forno. Cozinhe durante 35 minutos, a 200 graus

## NUTRIÇÃO

Opte por espinafres com a folha verde-escuro e viçosa. Contêm muita fibra e poucos açúcares.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	314 kcal
Proteínas	18 g
Gordura	13 g
Hidratos de carbono	31 g
Sal	1,3 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 35 minutos



PREÇO: € 6,40 (€ 1,60/pessoa)



**carne**





**INGREDIENTES**

- 8 pernas de frango
- 1 colher de sopa de piri-piri
- 2 colheres de sopa de azeite
- 120 ml de sumo de laranja natural
- 2 colheres de sopa de vinho branco
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de orégãos
- 1 dente de alho
- 60 ml de vinagre
- Raspa de 1 limão
- 1 colher de café de sal
- 80 g de arroz
- 200 g de mistura de legumes
- Pimenta preta q.b.

# Perninhas de frango grelhadas

**PREPARAÇÃO**

- Faça uns cortes nas pernas de frango e tempere com pouco sal
- Numa taça ,coloque ½ colher de piri-piri, junte o sumo de laranja e mexa
- Junte o vinagre e o vinho e mexa novamente. Adicione o azeite, os orégãos, a pimenta preta e o alho esmagado e mexa muito bem
- Cubra as pernas de frango com este molho e coloque-o no frio 4 horas
- Coloque a mostarda numa taça. Junte o mel, meia colher de piri-piri e raspa de limão. Misture bem
- Ponha o fango num grelhador com brasa fraca durante uns 20 minutos, virando, para grelhar de ambos os lado. Pincele com o molho de mel, mostarda e limão dos 2 lados e deixar grelhar mais 10 minutos

**Acompanhamento:** arroz de legumes



**4 PESSOAS**



**TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos**



**PREÇO: € 5,60 (€ 1,40/pessoa)**

**NUTRIÇÃO**

Incluir vários vegetais e fruta na dieta é uma boa estratégia para atingir a quantidade diária recomendada pela Organização Mundial de Saúde: 5 peças de fruta e 5 doses de vegetais por dia.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	327 kcal
Proteínas	39 g
Gordura	9 g
Hidratos de carbono	21 g
Sal	1 g



## INGREDIENTES

- 4 bifes de peru cortados em tirinhas
- 1 cebola pequena cortada em meias-luas
- 1 lata de cogumelos laminados
- ½ curgete cortada em tiras
- 1 pimento cortado em tiras
- 100 ml Leite de coco *light*
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 2 colheres de chá de azeite
- 1 colher de café de sal
- Pimenta q.b.

# Strogonoff de peru e vegetais

## PREPARAÇÃO

- Tempere o peru com sal e pimenta
- Numa frigideira, refogue a cebola em azeite, até ficar translúcida
- Adicione os vegetais, tempere com sal e deixe cozinhar cerca de 10 minutos
- Retire os vegetais e reserve
- Coloque o peru na frigideira e cozinhe-o bem, de ambos os lados
- Acrescente novamente os vegetais à frigideira
- Junte o leite de coco e a polpa de tomate. Deixe cozinhar em lume brando durante alguns minutos
- Assim que o molho começar a engrossar, está pronto a servir

## NUTRIÇÃO

A carne de peru é magra. Sem pele, tem apenas 1% de gordura. Do ponto de vista nutricional, assemelha-se à de frango.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	284 kcal
Proteínas	32 g
Gordura	8 g
Hidratos de carbono	4 g
Sal	0,7 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos



PREÇO: € 4,40 (€ 1,10/pessoa)



### INGREDIENTES

4 bifes de vitela

1 limão

3 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite

1 colher de café de Sal

1 embalagem de legumes congelados para saltear

Pimenta q.b.

# Bife de vitela grelhado

## PREPARAÇÃO

- Unte os bifos de azeite, salpique levemente de sal e grelhe
- Tempere com o sumo de limão, alho picado e pimenta

**Acompanhamento:** legumes salteados

## NUTRIÇÃO

As carnes vermelhas têm lugar na alimentação, mas deve moderar o consumo.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	277 kcal
Proteínas	39 g
Gordura	10 g
Hidratos de carbono	6 g
Sal	0,8 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos



PREÇO: € 4,80 (€ 1,20/pessoa)



**INGREDIENTES**

300 g de peru em tiras

200 g de fusilli

200 g de cogumelos laminados

150 g de cebola picada

4 dentes de alho laminados

4 colheres de sopa de azeite

1 Limão para sumo

1 colher de sopa de salsa

1 colher de sopa de orégãos

Pimenta acabada de moer q.b.

# Massada de cogumelos e peru

**PREPARAÇÃO**

- Coza a massa, conforme as instruções da embalagem
- Numa frigideira, aqueça o azeite, junte a cebola e o alho e deixe refogar
- Junte as tiras de peru e os cogumelos salteados.
- Deixe cozinhar cerca de 15 minutos. Tempere com o sumo de limão e pimenta acabada de moer
- Junte a massa e envolva tudo
- Polvilhe com orégãos e salsa

**NUTRIÇÃO**

Pode encontrar à venda massas com espinafre, tomate ou cenoura, por exemplo. Se optar por estas variedades, obtém um prato mais colorido.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	342 kcal
Proteínas	25 g
Gordura	9g
Hidratos de carbono	38 g
Sal	0,1g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 35 minutos



PREÇO: € 4,40 (€ 1,10/pessoa)



## INGREDIENTES

- 500 g de lombinhos de porco
- 1 colher de café de sal
- 2 limões para sumo
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta acabada de moer q.b.
- 1 alface
- 2 tomates
- 1 cebola pequena
- 1 beterraba cozida
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 limão para sumo

# Lombinho de porco grelhado

## PREPARAÇÃO

- Corte os lombinhos em rodela e espalme-os um pouco
- Tempere com o sumo de limão, o sal fino, o azeite e a pimenta
- Leve a grelhar numa frigideira antiaderente ou num grelhador cerca de 3 minutos de cada lado
- Acompanhe com salada mista, de alface, tomate, cebola, beterraba cozida, temperada com azeite e sumo de limão

## NUTRIÇÃO

O valor nutricional da carne de porco varia bastante com as peças. As mais magras são as do lombo.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	235 kcal
Proteínas	30 g
Gordura	10 g
Hidratos de carbono	5 g
Sal	0,7 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 35 minutos



PREÇO: € 5,60 (€ 1,40/pessoa)




## INGREDIENTES

- 1 frango pequeno
- 4 cenouras
- 2 batatas
- 1 nabo
- 2 alhos-franceses
- 1 cebola
- 2 cravinhos
- 5 grãos de pimenta
- 1 colher de molho de iogurte
- 1 ramo de coentros


# Cozido de frango

## PREPARAÇÃO

- Tire a pele e a gordura ao frango e prepare os legumes, aproveitando a rama do nabo
- Numa panela, introduza o frango e os legumes, a cebola espetada com os cravinhos, a pimenta e um ramo de coentros. Cubra com água fria e cozinhe em lume brando
- Corte o frango coloque-o numa travessa com os legumes à volta
- Numa taça, misture o iogurte natural com sumo de limão e alho
- Sirva o molho de iogurte numa taça

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos

 PREÇO: € 3,20 (€ 0,80/pessoa)

## NUTRIÇÃO

O nabo é rico em compostos sulfurados, que têm propriedades antioxidantes.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	347 kcal
Proteínas	48 g
Gordura	6 g
Hidratos de carbono	26 g
Sal	0,8 g





## INGREDIENTES

4 lombos de vitela

3 laranjas

1 limão

1 colher de sopa de azeite

125 g de arroz integral

1 cebola

Sal, pimenta e manjeriço q.b.

# Vitela com laranja

## PREPARAÇÃO

- Esprema uma laranja e o limão
- Tempere o sumo com sal e pimenta. Junte o manjeriço picado. Coloque os lombos a marinar neste preparado durante 2 horas
- Retire a vitela da marinada, seque-a e salteie os pedaços em azeite. Adicione a marinada passada
- Tape e coza durante 20 minutos, em lume brando. A meio da cozedura, juntar os gomos das duas restantes laranjas peladas e 1 colher de casca de laranja picada
- Coloque a carne numa travessa rodeada de laranja
- Aromatize a carne e os legumes com o molho coado

**Acompanhamento:** arroz integral e salada



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos



PREÇO: € 4,40 (€ 1,10/pessoa)

## NUTRIÇÃO

A laranja facilita a absorção pelo organismo do ferro presente na carne.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	337 kcal
Proteínas	29 g
Gordura	12 g
Hidratos de carbono	27 g
Sal	0,6 g



## INGREDIENTES

500 g de peito de frango

150 g de tomate

200 g de abacaxi

150 g de beringela

150 g de pimento vermelho

2 limões para sumo

1 colher de café de sal

Pimenta q.b.

2 tomates grandes

1 colher de sopa de azeite

Orégãos secos q.b.

# Espetadas de peito de frango

## PREPARAÇÃO

- Corte o frango, o tomate, a beringela, o abacaxi e o pimento em cubos grandes, para fazer as espetadas
- Monte as espetadas, intercalando os ingredientes anteriores. Tempere com limão sal e pimenta e leve a grelhar
- Acompanhe com tomate temperado com azeite e orégãos

## NUTRIÇÃO

O abacaxi tem poucas calorias, é fácil de digerir e tem propriedades diuréticas. É pobre em sódio e rico em vitamina C e potássio.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	225 kcal
Proteínas	33g
Gordura	4 g
Hidratos de carbono	12 g
Sal	0,7 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos



PREÇO: € 4,80 (€ 1,20/pessoa)



### INGREDIENTES

- 360 g de costeletas de porco do lombo
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 300 g de esparguete
- 1 limão grande para o sumo
- 1 colher de sopa de orégãos frescos

# Costeleta grelhada com esparguete

## PREPARAÇÃO

- Coza o esparguete conforme as instruções da embalagem e escorra
- Numa frigideira antiaderente, coloque 1 colher de sopa de azeite, a cebola e 2 dentes de alho picados
- Junte a massa e salteie em lume brando
- Grelhe as costeletas, tempere com o sumo de limão
- Polvilhe a massa com orégãos frescos.

### NUTRIÇÃO

O alho inclui um composto sulfuroso que, em contacto com o ar, origina uma substância de odor forte e persistente.

### VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	335 kcal
Proteínas	22 g
Gordura	17 g
Hidratos de carbono	23 g
Sal	0,2 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos



PREÇO: € 2 (€ 0,50/pessoa)



**INGREDIENTES**

400 g de carne de vaca magra picada

1/2 cebola

2 dentes de alho

1/2 colher de café de sal

2 colheres de chá de Ketchup

80 g de arroz

200 g de tomate

100 g de alface

Pimenta, salsa e noz-moscada q.b.

# Bife de vaca picado

**PREPARAÇÃO**

- Misture a carne picada com a cebola e o alho picados finamente
- Tempere com sal, pimenta e noz-moscada
- Molde o preparado em 4 bolas e achate-as ligeiramente
- Grelhe os bifos dos dois lados
- Sirva os bifos com o Ketchup
- Polvilhe com salsa picada

**Acompanhamento:** arroz branco e uma salada de alface e tomate **4 PESSOAS** **TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos** **PREÇO: € 4,40 (€ 1,10/pessoa)****NUTRIÇÃO**

A salsa dá um sabor característico ao prato e é rica em cálcio.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	241 kcal
Proteínas	24 g
Gordura	7 g
Hidratos de carbono	20 g
Sal	0,8 g

**INGREDIENTES**

- 1 alface
- 1 abacate
- 2 tomates
- 1 cebola
- 1 limão
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 iogurte natural magro
- 4 fatias grossas de fiambre de peru
- Pimenta acabada de moer q.b.

# Salada de abacate e fiambre de peru

**PREPARAÇÃO**

- Lave e prepare a alface. Pique a cebola. Abra e corte abacate em pequenos cubos. Corte o tomate e o fiambre em cubos
- Prepare o molho com o azeite, o sumo de limão e o iogurte natural. Tempere com pimenta e mexer até obter um molho cremoso
- Faça uma cama com a alface. Disponha o abacate, o tomate, a cebola e o fiambre de peru. Regue com o molho cima

**NUTRIÇÃO**

Apesar do seu elevado teor calórico, o abacate é um fruto rico em vitamina E, gorduras monoinsaturadas, sais minerais, vitaminas e substâncias antioxidantes.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	188 kcal
Proteínas	8 g
Gordura	13 g
Hidratos de carbono	8 g
Sal	0,9 g

**4 PESSOAS****TEMPO DE CONFEÇÃO: 10 minutos****PREÇO: € 5,60 (€ 1,40/pessoa)**

**INGREDIENTES**

- 4 peitos de frango
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 1 limão para sumo
- 2 tomates em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 80 g de arroz
- 200 g de mistura de legumes

# Peito de frango no forno

**PREPARAÇÃO**

- Ponha os peitos de frango num tabuleiro e passe o azeite sobre a carne
- Cubra a carne com os restantes ingredientes e tape com papel de alumínio. Leve ao forno (180 graus) cerca de 20 minutos.

**Acompanhamento:** arroz de legumes

**NUTRIÇÃO**

Antes de confeccionar carne de aves, como frango e peru, retire a pele.  
A maior parte da gordura encontra-se nesta.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	269 kcal
Proteínas	30 g
Gordura	5 g
Hidratos de carbono	24 g
Sal	0,3 g

**4 PESSOAS****TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos****PREÇO: € 3,60 (€ 0,90/pessoa)**



**INGREDIENTES**

- 150 g de rúcula
- 2 coxas de frango
- ½ pimento vermelho
- 200 g de cogumelos laminados para saltear
- 1 tomate em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre

# Salada de frango e cogumelos

**PREPARAÇÃO**

- Faça uma cama com a rúcula. Desfie o frango cozido sobre a cama
- Numa frigideira antiaderente, salteie os cogumelos com o pimento. Junte à salada
- Adicione o tomate e regue com azeite e vinagre

**NUTRIÇÃO**

Pode decorar com nozes ou amêndoas laminadas. Preste, contudo, atenção à quantidade, devido ao seu elevado valor calórico.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	131 kcal
Proteínas	17 g
Gordura	5 g
Hidratos de carbono	4 g
Sal	0,7 g

**4 PESSOAS****TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos****PREÇO: € 5 (€ 1,25/pessoa)**



## INGREDIENTES

320 g de pato desfiado

160 g arroz agulha

1 cebola picada

20 g chouriço cortado em rodelas

1 colher de café de sal

1 colher de sopa de azeite

Açafrão, pimenta e água q.b.

# Arroz de pato

## PREPARAÇÃO

- Coza o pato (sem pele, nem gordura), numa panela com água, sal e pimenta
- Reserve duas chávenas da água da cozedura
- Num tacho, leve a cebola e o azeite ao lume, até a cebola ficar translúcida
- Junte o arroz, o açafrão e a água de cozer o pato
- Quando o arroz estiver cozido, disponha-o num tabuleiro, em camadas alternadas com o pato. Decore com as rodelas de chouriço e leve ao forno até dourar

4 PESSOAS

TEMPO DE CONFEÇÃO: 60 minutos

PREÇO: € 1,60 (€ 0,40/pessoa)

## NUTRIÇÃO

Pode substituir o pato por frango, carne com valor nutricional equivalente.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	288 kcal
Proteínas	20 g
Gordura	8 g
Hidratos de carbono	33 g
Sal	1 g



peixe







### INGREDIENTES

- 250 g de bacalhau demolhado
- 300 g de tomate em cubos
- 300 g de arroz carolino
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 800 ml de água
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de coentros picados


# Arroz de tomate com lascas de bacalhau

## PREPARAÇÃO

- Coza o bacalhau em água abundante
- Faça um refogado com o azeite, o alho e a cebola picada. Junte o tomate e deixe cozinhar cerca de 8 minutos
- Adicione a água, o arroz e deixe cozer em lume brando cerca de 10 minutos. Lasque o bacalhau sobre o arroz e polvilhe com coentros picados

### NUTRIÇÃO

Demolhe bem o bacalhau para reduzir o teor em sal.

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos

 PREÇO: € 2,40 (€ 0,60/pessoa)

### VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	274 kcal
Proteínas	16 g
Gordura	4 g
Hidratos de carbono	42 g
Sal	2,4 g

**INGREDIENTES**

- 500 g de atum
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de pimenta rosa em grão
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de chá de coentros
- 1 limão para sumo
- 80 g de arroz

# Atum grelhado com ervas

**PREPARAÇÃO**

- Grelhe as postas de atum de ambos os lados
- Faça o molho com o azeite, o sal, a pimenta, o tomilho e os coentros. Esprema o limão e mexa
- Regue as postas com o molho

**Acompanhamento:** arroz branco

**4 PESSOAS**

**TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos**

**PREÇO: € 6,40 (€ 1,60/pessoa)**

**NUTRIÇÃO**

O peixe gordo, como o atum, devem ser incluídos na ementa, pelo menos, uma vez por semana.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	346 kcal
Proteínas	32 g
Gordura	17 g
Hidratos de carbono	16 g
Sal	0,6 g



## INGREDIENTES

450 g de lulas limpas

1 cebola

3 dentes de alho

4 colheres de sopa de azeite

4 colheres de sopa de polpa de tomate

3dl de vinho branco

2dl de natas *light*

250 g legumes cozidos


Salsa picada, pimenta e sal a gosto

# Strogonoff de lulas


## PREPARAÇÃO

- Pique a cebola e o alho e leve a refogar no azeite, sem deixar alourar
- Corte as lulas em rodela e junte ao refogado
- Adicione a polpa de tomate e o vinho. Deixe cozinhar durante 20 minutos em lume forte
- Baixe o lume e adicione as natas. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando, até aveludar
- Polvilhe com a salsa picada e tape

**Acompanhamento:** legumes cozidos

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 35 minutos

 PREÇO: € 5,60 (€ 1,40/pessoa)

## NUTRIÇÃO

Pode abdicar das natas, para tornar o prato mais saudável.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	289 kcal
Proteínas	21 g
Gordura	13 g
Hidratos de carbono	9 g
Sal	1 g





## INGREDIENTES

400 g de robalo

600 g de brócolos

200 g de batata nova

100 g de cebola às rodelas

4 colheres de sopa de azeite

1 colher de café de sal

Pimenta, tomilho e salsa q.b.

# Robalo assado

## PREPARAÇÃO

- Amanhe e dê dois cortes laterais em cada lado do robalo
- Aqueça o forno a 180 graus
- Num tabuleiro, ponha a cebola, o robalo, as batatas inteiras. Regue com 3 colheres de azeite, tempere com sal, pimenta e o tomilho. Asse durante 30 minutos
- Cozer os brócolos
- Sirva o robalo, acompanhado das batatas e dos brócolos. Pode temperar com uma colher de Azeite e polvilhar com salsa

## NUTRIÇÃO

Para evitar a perda de sais minerais, coza os brócolos a vapor.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	297 kcal
Proteínas	25 g
Gordura	16 g
Hidratos de carbono	13 g
Sal	0,8 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 50 minutos



PREÇO: € 4,80 (€ 1,20/pessoa)

**INGREDIENTES**

- 4 postas de maruca
- 2 cebolas bem picadas
- 3 dentes de alho picados
- 3 tomates maduros em cubos (pode utilizar 480 g tomate pelado enlatado)
- 1/2 pimento verde
- 1/2 pimento vermelho
- 1 limão para sumo
- Açafrão ou tempero para peixe
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de coentros
- 80 g de arroz

# Postas de maruca

**PREPARAÇÃO**

- Num tacho largo, aqueça o azeite e junte a cebola e o alho. Sem deixar alourar, acrescente o tomate e o pimento cortados em cubos e tiras. Deixe ferver um pouco
- Faça um pequeno abertura na cebolada e coloque aí o peixe temperado com o sal e sumo de limão. Tempere com as especiarias
- Deixe estufar durante 10 a 12 minutos de cada lado. Vire as postas com cuidado, para não partirem
- Acrescente os coentros, um pouco antes de desligar o lume

**Acompanhamento:** arroz branco



**4 PESSOAS**



**TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos**



**PREÇO: € 6,40 (€ 1,60/pessoa)**

**NUTRIÇÃO**

Coma peixe, pelo menos, 3 vezes na semana. Em geral, este apresenta menos gordura do que a carne. A maruca é um peixe magro.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	<b>270 kcal</b>
Proteínas	<b>25 g</b>
Gordura	<b>8 g</b>
Hidratos de carbono	<b>24 g</b>
Sal	<b>0,9 g</b>




## INGREDIENTES

- 800 g de polvo
- 1 cebola
- 2 cravinhos-da-índia
- 2 folhas de louro
- 10 grãos de pimenta preta
- 2dl de azeite
- 1 colher de café de sal
- 4 dentes de alho esmagados
- 800 g de grelos cozidos e salteados em azeite e alho
- 200 g de batata nova
- 2 colheres de sopa de coentros picados


# Polvo grelhado com grelos salteados

## PREPARAÇÃO

- Coloque uma cebola inteira, 2 cravinhos-da-índia, 2 folhas de louro e grãos de pimenta preta numa panela com água e leve ao lume
- Quando levantar fervura, acrescente o polvo inteiro. Vá espetando com o garfo para verificar a cozedura. Quando estiver tenro, retire do lume e deixe arrefecer
- Coloque o azeite, o sal e o alho esmagado num tacho e leve ao lume
- Corte o polvo. Grelhe as partes mais grossas e, de seguida, mergulhe-as no azeite fervido com alho e sal
- Leve as batatas ao forno durante 10 minutos. Retire-as e pressione-as, para as abrir um pouco. Tempere com o azeite fervido
- No prato, coloque os grelos salteados, o polvo grelhado, a batata a murro e polvilhe coentros

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 50 minutos

 PREÇO: € 9,20 (€ 2,30/pessoa)

## NUTRIÇÃO

Os moluscos têm muito sal. Não adicione mais durante a confeção.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	293 kcal
Proteínas	38 g
Gordura	8 g
Hidratos de carbono	17 g
Sal	1,4 g





## INGREDIENTES

- 4 douradas médias
- 1 colher de sopa de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 colher de café de sal
- 300 g de cogumelos frescos laminados
- 200 g de alface
- Pimenta q.b.

# Dourada assada com cogumelos

## PREPARAÇÃO

- Aqueça o forno a 180 graus
- Coloque as douradas num tabuleiro untado com azeite. Tempere com o alho picado, o sal e a pimenta a gosto
- Coloque os cogumelos laminados por cima do peixe e regue com azeite
- Leve ao forno durante 10 minutos a 180 graus

**Acompanhamento:** salada ibérica.

## NUTRIÇÃO

Não deixe o peixe no forno mais tempo do que o indicado, para evitar que fique muito seco. Pode substituir a dourada por robalo.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	280 kcal
Proteínas	31 g
Gordura	17 g
Hidratos de carbono	0,6 g
Sal	0,7 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 35 minutos



PREÇO: € 6 (€ 1,50/pessoa)



## INGREDIENTES

- 4 douradas médias
- 1 colher de café de sal
- 3 dentes de alho
- 300 g de cebola às rodelas
- 70 g de coentros frescos
- 1 dl de vinho branco
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 limão
- Mistura de legumes para saltear

# Dourada no forno com ervas aromáticas

## PREPARAÇÃO

- Amanhe o peixe e dê dois golpes em cada lado dos lombos
- Disponha a cebola às rodelas num tabuleiro. Tempere o peixe com sal e ponha-o em cima da cebola
- Pique o alho, junte os coentros picados, o azeite e o vinho branco. Regue o peixe com este preparado
- Leve ao forno a 180 graus, durante 20 minutos

**Acompanhamento:** legumes salteados numa frigideira antiaderente, com o mínimo de azeite possível, e salpicados com sumo de limão

## NUTRIÇÃO

Os coentros são excelentes fontes de fibra, potássio, ferro e magnésio.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	384 kcal
Proteínas	34 g
Gordura	21 g
Hidratos de carbono	9 g
Sal	0,8 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos



PREÇO: € 6,80 (€ 1,70/pessoa)



### INGREDIENTES

4 fatias de salmão fumado

1 alface grande

1 requeijão

2 colheres de sopa de azeite

Cebolinho, orégãos e pimenta q.b.

# Salada de salmão fumado

## PREPARAÇÃO

- Arranje e ripe a alface em bocados pequenos
- Corte o salmão em tiras e disponha por cima da alface
- Corte o requeijão e coloque-o sobre o salmão
- Pique o cebolinho e os orégãos frescos e polvilhe-os na salada
- Tempere com pimenta e azeite

### NUTRIÇÃO

O salmão é um peixe gordo, rico em ácidos gordos ómega 3.

### VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	121 kcal
Proteínas	9 g
Gordura	8 g
Hidratos de carbono	3 g
Sal	0,4 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos



PREÇO: € 3,60 (€ 0,90/pessoa)





## INGREDIENTES

- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 800 g de choquinhos limpos
- 10 cl de vinho branco
- 300 g de ervilhas
- 200 g de tomate maduro
- 1 ramo de salsa fresca
- 1 ramo de manjeriçã fresco
- 1 colher de café de sal
- Pimenta q.b.

# Choquinhos com ervilhas

## PREPARAÇÃO

- Numa frigideira com azeite, coloque a cebola e o alho picados e deixe refogar um pouco
- Junte o tomate, os choquinhos cortados e meio copo de água
- Deixe cozinhar uns minutos e refresque com vinho branco
- Depois de apurar, acrescente as ervilhas e o manjeriçã
- Tempere com sal e pimenta
- Deixe cozinhar até os choquinhos ficarem tenros

## NUTRIÇÃO

Os choquinhos têm muito sal. O melhor é não adicionar este ingrediente durante a confeção.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	248 kcal
Proteínas	43 g
Gordura	3 g
Hidratos de carbono	9 g
Sal	1,1 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 20 minutos



PREÇO: € 5,60 (€ 1,40/pessoa)

**INGREDIENTES**

500 g de pescada em postas

1 aipo

1 cebola

1 cenoura

4 colheres de sopa de azeite

1 ramo pequeno de salsa

1 folha de louro

1 colher de café de sal

Pimenta moída

**Acompanhamento**

2 cenouras

1 alho-francês

200 g de feijão-verde

200 g de batata

# Pescada aromatizada

**PREPARAÇÃO**

- Faça um caldo com a cenoura, o alho-francês, o aipo, a cebola, 2 colheres de azeite, salsa, louro, temperando com sal e pimenta
- Deixe ferver cerca de 5 minutos
- Após a fervura, junte o peixe e deixe cozer cerca de 12 minutos
- Coza os legumes no mesmo caldo e sirva

**NUTRIÇÃO**

Além de enriquecer os pratos com as suas vitaminas e minerais, a salsa melhora a apresentação e dá sabor.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	255 kcal
Proteínas	26 g
Gordura	9 g
Hidratos de carbono	18 g
Sal	0,8 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos



PREÇO: € 4,40 (€ 1,10/pessoa)



## INGREDIENTES

600 g de sardinhas

1 colher de café de sal

1 alface

1 pimento verde

2 tomates

1 cebola pequena

1 colher de sopa de azeite

1 limão para sumo

# Sardinhas assadas com salada mista

## PREPARAÇÃO

- Tempere as sardinhas com sal e asse-as, junto com um pimento verde
- Corte o tomate em gomos, a cebola, em meias-luas, e ripe as folhas de alface. Corte o pimento em tiras e misture tudo. Tempere com sumo de limão e azeite. Sirva ao lado das sardinhas

## SUGESTÃO DE NUTRIÇÃO

A sardinha é um peixe gordo, rico em ácidos gordos ómega 3 e cálcio. Este é essencial para a saúde dos ossos.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	289 kcal
Proteínas	31 g
Gordura	16 g
Hidratos de carbono	5 g
Sal	0,8 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 30 minutos



PREÇO: € 4 (€ 1/pessoa)





## INGREDIENTES

- 4 postas de salmão
- 1 limão
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de cebolinho picado
- 300 g de espargos
- 2 tomates para salada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola pequena
- Orégãos secos q.b.

# Salmão na grelha

## PREPARAÇÃO

- Grelhe as postas de salmão de ambos os lados. Tempere com o cebolinho picado, sumo de limão e sal

**Acompanhamento:** espargos cozidos e salada de tomate. Corte o tomate em gomos, a cebola, em meias-luas, polvilhe com os orégãos secos e regue com uma colher de azeite

## NUTRIÇÃO

O salmão é um peixe gordo, rico em ácidos gordos ómega 3.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	379 Kcal
Proteínas	23 g
Gordura	29 g
Hidratos de carbono	5 g
Sal	0,7 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos



PREÇO: € 8 (€ 2/pessoa)



## INGREDIENTES

- 600 g de lulas
- 4 dentes de alho
- 1 pimento vermelho em tiras
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 80 g de arroz

# Lulas salteadas ao alho

## PREPARAÇÃO

- Numa frigideira antiaderente, coloque o azeite, o alho, o pimento vermelho e as lulas.
- Tempere com sal
- Salteie e deixe confeccionar por 12 minutos

**Acompanhamento:** arroz branco

## NUTRIÇÃO

Pode acompanhar com salada de tomate. Para temperar e confeccionar, dê preferência ao azeite. As outras gorduras são menos saudáveis.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	255 kcal
Proteínas	26 g
Gordura	9 g
Hidratos de carbono	18 g
Sal	1 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos



PREÇO: € 6 (€ 1,50/pessoa)



## INGREDIENTES

- 400 g de lombinhos de tamboril
- 2 tomates
- 1 cebola
- 320 g de batata nova
- 2 colheres de chá de azeite
- 1 ramo de salsa
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto

# Tamboril estufado

## PREPARAÇÃO

- Coloque o azeite, os dentes de alho e a cebola cortada finamente num tacho. Junte o tomate, a salsa, o sal e a pimenta. Adicione o tamboril e deixe estufar em lume brando, com o tacho tapado
- Coza as batatas em água sem sal
- Decore o prato com salsa fresca

## NUTRIÇÃO

O tamboril é um peixe magro, pelo que se aconselha a sua inclusão em dietas de perda de peso.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	173 kcal
Proteínas	21 g
Gordura	2 g
Hidratos de carbono	19 g
Sal	0,8 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos



PREÇO: € 4,40 (€ 1,10/pessoa)





## INGREDIENTES

- 1 alface
- 4 tomates
- 1 pepino grande
- 4 cavalas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Orégãos secos e vinagre balsâmico q.b.

# Salada de cavala à portuguesa

## PREPARAÇÃO

- Coza ligeiramente as cavalas e reserve
- Lave e ripe a alface. Lave o tomate e corte-o em fatias finas
- Descasque o pepino e corte-o em fatias finas
- Numa travessa, disponha as ripas de alface e as fatias de tomate e pepino
- Lasque a cavala sobre a salada
- Tempere com azeite, vinagre e sal
- Polvilhe com orégãos secos

## NUTRIÇÃO

A cavala é um peixe gordo, rico em ácidos gordos ómega 3.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	169 kcal
Proteínas	14 g
Gordura	10 g
Hidratos de carbono	5 g
Sal	0,7 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 20 minutos



PREÇO: € 4,80 (€ 1,20/pessoa)



## INGREDIENTES

- 800 g de polvo (fresco ou congelado)
- 2 cebolas médias
- 5 tomate maduros
- 1 ramo de salsa
- 6 colheres de sopa de azeite
- Vinagre, sal e pimenta gosto
- 1 alface grande
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 limão para sumo

# Salada de polvo

## PREPARAÇÃO

- Prepare o polvo, lave-o e coloque-o numa panela de pressão. Cubra com água e junte uma cebola inteira. Leve a panela ao lume
- Quando levantar pressão, reduza o lume para o mínimo. Deixe cozer durante 30 minutos. Escorra o polvo e corte-o aos bocadinhos. Coloque-o numa saladeira
- Pique bem a cebola e a salsa. Corte o tomate em cubos e adicione ao polvo
- Regue com o azeite e vinagre. Tempere com sal e pimenta (se gostar) e misture bem. Leve ao frigorífico e sirva fresco
- Acompanhe com a salada de alface

## NUTRIÇÃO

Para reduzir o valor calórico desta salada, pode usar apenas metade do azeite.

Dado o elevado teor de sal dos moluscos, dispense a adição durante a confeção.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	310 kcal
Proteínas	34 g
Gordura	15 g
Hidratos de carbono	9 g
Sal	1,4 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 35 minutos



PREÇO: € 9,20 (€ 2,30/pessoa)



## INGREDIENTES

- 1 kg de pota
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 1 colher de café de sal
- 1 embalagem de salada
- Meio copo de água

# Potas salteadas com salada

## PREPARAÇÃO


- Passe um fio de azeite numa frigideira. Aloure o alho picado
- Junte as potas temperadas com sal. Adicione a água e deixe cozinhar em lume médio, até ficar tenra
- Sirva com salada temperada com azeite e vinagre

## NUTRIÇÃO

Evite adicionar sal durante a confeção. A pota já tem sal.

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 20 minutos

 PREÇO: € 3,20 (€ 0,80/pessoa)

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	201 kcal
Proteínas	40 g
Gordura	4 g
Hidratos de carbono	0,4 g
Sal	1,2 g

**INGREDIENTES**

- 500 g choco limpo
- 2 curgetes cortadas em cubos (com casca)
- 3 dentes de alho
- 1 cebola média em rodelas finas
- 2 tomates maduros em cubos
- 1/2 pimento verde
- 1/2 pimento vermelho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 1 ramo pequeno de coentros picados
- Sal e pimenta a gosto

# Caldeirada de chocos

**PREPARAÇÃO**

- Coza os chocos em água e sal. Reserve a água da cozedura
- Coloque o azeite, a cebola, o alho e a folha de louro numa panela e leve ao lume. Adicione o tomate e os pimentos cortados à tiras, quando a cebola estiver macia
- Acrescente um pouco de água da cozedura dos chocos às curgetes partidas aos cubos e deixe cozinhar. Tempere com sal e pimenta a gosto
- Junte os chocos e salpique com os coentros picados

**NUTRIÇÃO**

A curgete tem baixo valor calórico e fornece minerais, como potássio, magnésio e ferro, vitamina C e ácido fólico.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	176 kcal
Proteínas	28 g
Gordura	3 g
Hidratos de carbono	9 g
Sal	0,9 g

**4 PESSOAS****TEMPO DE CONFEÇÃO: 40 minutos****PREÇO: € 4,80 (€ 1,20/pessoa)**



**INGREDIENTES**

4 filetes de pescada

1 cebola média

1 alho

1 pacote de natas *light*

150 g de cogumelos frescos

1 limão para sumo

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de leite

200 g de alface

Noz-moscada, pimenta preta moída e sal q.b.

# Filetes de pescada com cogumelos

**PREPARAÇÃO**

- Prepare os filetes com, pelo menos, 1 hora de antecedência: deixe-os a marinar numa travessa com limão, sal e um fio de leite
- Deite um fio de azeite numa frigideira, junte os cogumelos laminados e deixe alourar
- Adicione as natas, uma pitada de sal, pimenta e noz-moscada e mexa até engrossar

**Acompanhamento:** salada de alface**NUTRIÇÃO**

Os cogumelos são pobres em gordura e açúcar e ricos em água, o que os torna pouco calóricos.

**VALOR NUTRICIONAL**  
por pessoa

Energia	223 kcal
Proteínas	29 g
Gordura	9,1 g
Hidratos de carbono	5,7 g
Sal	1 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos



PREÇO: € 5,60 (€ 1,30/pessoa)



## INGREDIENTES

- 500 g de polvo
- 3 cebolas
- 2 nabos
- 2 curgetes
- 1 molho brócolos
- 5 dentes de alho
- 1 fio de azeite
- 1/2 colher de café de sal
- Água e pimenta q.b.

# Polvo assado com legumes

## PREPARAÇÃO

- Coza o polvo numa panela de pressão durante 40 minutos. Escorra bem e corte em pedaços
- Num tabuleiro, coloque uma camada de cebola cortada em fatias finas e o alho picado. Regue com um fio de azeite. Acrescente os pedaços de polvo, a curgete, o nabo e os brócolos cortados
- Regue com 2 copos de água da cozedura do polvo temperada com sal. Leve ao forno durante 20 minutos

## NUTRIÇÃO

Os moluscos apresentam naturalmente elevado teor de sal. O melhor é evitar a adição deste ingrediente durante a confeção.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	228 kcal
Proteínas	26 g
Gordura	9 g
Hidratos de carbono	12 g
Sal	0,9 g



4 PESSOAS



TEMPO DE CONFEÇÃO: 60 minutos



PREÇO: € 5,80 (€ 1,40/pessoa)



**sobremesa**







## INGREDIENTES

2 quivis

250 g de morangos

200 g de Abacaxi

1 embalagem de gelatina de morango *light* (0% de açúcar adicionado)

Espetos de plástico ou de madeira q.b.

# Espetadas de fruta com gelatina

## PREPARAÇÃO


- Prepare a gelatina de véspera, conforme as instruções da embalagem, mas reduza um pouco a quantidade de água, para ficar mais sólida
- Quando a gelatina estiver sólida, corte-a em cubos
- Corte a fruta em pedaços e faça a espetada, intercalando as cores da fruta e a gelatina

## NUTRIÇÃO

Dê preferência a frutos da época. São mais saudáveis e menos dispendiosos. Nas espetadas, pode usar a fruta que mais lhe agradar.

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 10 minutos

 PREÇO: € 1,60 (€ 0,40/pessoa)

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	80 kcal
Proteínas	3 g
Gordura	0,6 g
Hidratos de carbono	15 g
Sal	0 g





### INGREDIENTES

250 g de queijo quark  
(0% de matéria gorda)

2 mãos-cheias de frutos vermelhos

# Mousse de frutos vermelhos

## PREPARAÇÃO


- Triture os frutos vermelhos no liquidificador, até ficarem em pedaços pequenos (não puré)
- Junte o queijo quark e volte a envolver tudo no liquidificador
- Coloque em taças e leve ao frigorífico

### NUTRIÇÃO

A framboesa é rica em pectina e fibras, o que a torna num bom regulador intestinal.

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 10 minutos

 PREÇO: € 2,80 (€ 0,70/pessoa)

### VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	43 kcal
Proteínas	5,8 g
Gordura	0,3 g
Hidratos de carbono	4,2 g
Sal	0 g



## INGREDIENTES

200 g de abacaxi

150 g de manga

100 g de morangos

100 g de quivi

75 g de farinha

60 g de açúcar

50 g de manteiga

1 iogurte grego natural magro

Canela moída q.b.


# Crumble de fruta com iogurte grego

## PREPARAÇÃO

- Descasque a manga, o abacaxi e o quivi e lave os morangos
- Corte a fruta em pedacinhos, deite-a numa taça grande e envolva delicadamente
- Distribua a fruta por taças pequenas
- Deite a manteiga, o açúcar e a farinha numa tigela e envolva com as mãos até ficar uma massa areada
- Cubra bem a fruta com pedaços de massa
- Leve as taças ao forno pré-aquecido (180 graus) durante 15 a 20 minutos ou até ficar a massa ficar crocante
- Retire, deixe arrefecer e sirva com o iogurte grego por cima. Pode polvilhar com canela.

 4 PESSOAS

 TEMPO DE CONFEÇÃO: 25 minutos

 PREÇO: € 2 (€ 0,50/pessoa)

## NUTRIÇÃO

O iogurte é rico em proteínas, cálcio e fósforo.

Os iogurtes magros sem açúcar adicionado são a melhor opção, por apresentarem menor valor calórico e menos gordura saturada.

## VALOR NUTRICIONAL por pessoa

Energia	194 kcal
Proteínas	4 g
Gordura	6 g
Hidratos de carbono	31 g
Sal	0,2 g

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL por pessoa

SOPA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	Hidratos de carbono (g)	Sal (g)
Creme de cenoura com leite de coco	101	3	4	14	0,7
Sopa de grão com abóbora	89	3	4	9	0,8
Creme de beringelas	138	4	11	6	0,6
Sopa de legumes	104	4	6	9	0,7
Creme de cenoura	69	2	4	7	0,7
Creme de brócolos	109	7	7	4	0,6
Sopa de alho-francês	42	2	2	4	0,6
VEGETARIANO					
Risoto de cogumelos	251	6	4	41	0,6
Salada de queijo fresco	208	16	11	11	0,9
Omeleta de legumes	234	15	16	8	0,3
Salada de manga e gengibre	127	3	3	22	0,1
Crepe de espinafres	389	20	21	30	1,0
Lasanha vegetariana	340	16	7	52	0,8
Canelones de espinafres	314	18	13	31	1,3
CARNE					
Perninhas de frango grelhadas	327	39	9	21	1,0
Strogonoff de peru e vegetais	284	32	8	20	0,7
Bife de vitela grelhado	277	39	10	6	0,8
Massada de cogumelos e peru	342	25	9	38	0,1
Lombinho de porco grelhado	235	30	10	5	0,7
Cozido de frango	347	48	6	26	0,8
Vitela com laranja	337	29	12	27	0,6
Espetadas de peito de frango	225	33	4	12	0,7
Costeleta grelhada com esparguete	335	22	17	23	0,2
Bife de vaca picado	241	24	7	20	0,8
Salada de abacate e fiambre de peru	188	8	13	8	0,9
Peito de frango no forno	269	30	5	24	0,6



<b>CARNE</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
Salada de frango e cogumelos	131	17	5	4	0,7
Arroz de pato	288	20	8	33	1
<b>PEIXE</b>					
Arroz de tomate com lascas de bacalhau	274	16	4	42	2,4
Atum grelhado com ervas	346	32	17	16	0,6
Strogonoff de lulas	289	21	13	9	1,0
Robalo assado	297	25	16	13	0,8
Postas de maruca	270	25	8	24	0,9
Polvo grelhado com grelos salteados	293	38	8	17	1,4
Dourada assada com cogumelos	280	31	17	0,6	0,7
Dourada com ervas aromáticas	384	34	21	9	0,8
Salada de salmão fumado	121	9	8	3	0,4
Choquinhos com ervilhas	248	43	3	9	1,1
Pescada aromatizada	255	26	9	18	0,8
Sardinhas assadas com salada mista	289	31	16	5	0,8
Salmão na grelha	379	23	29	5	0,7
Lulas salteadas ao alho	255	26	9	18	1,0
Tamboril estufado	173	21	2	19	0,8
Salada de cavala à portuguesa	169	14	10	5	0,7
Salada de polvo	310	34	15	9	1,4
Potas salteadas com salada	201	40	4	0,4	1,2
Caldeirada de chocos	176	28	3	9	0,9
Filetes de pescada com cogumelos	223	29	9	6	1,0
Polvo assado com legumes	228	26	9	12	0,9
<b>SOBREMESA</b>					
Espetadas de fruta com gelatina	80	3	0,6	15	0
Mousse de frutos vermelhos	43	6	0,3	4	0
Crumble de fruta com iogurte grego	194	4	6	31	0,2