

MENU SEMANAL

DIAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E ECONÓMICOS

SEGUNDA-FEIRA

4,39€

PEQUENO-ALMOÇO

logurte líquido, pão de mistura com compota e tangerina

MERENDA DA MANHÃ

logurte líquido com flocos de trigo integral e uvas

ALMOÇO

Sopa de hortícolas
Bacalhau no forno com batata e couve lombarda | Laranja

MERENDA DA TARDE

Sumo de laranja 100% e pão de mistura com queijo de barra

JANTAR

Sopa de hortícolas
Rancho de peru com couve portuguesa | Pera

TERÇA-FEIRA

3,78€

PEQUENO-ALMOÇO

Leite, pão de mistura com manteiga e pera

MERENDA DA MANHÃ

logurte sólido e ameixa

ALMOÇO

Sopa de hortícolas
Omelete de legumes e hortícolas com arroz branco | Ananás

MERENDA DA TARDE

Tostas integrais com queijo fresco e kiwi

JANTAR

Sopa de hortícolas
Cavala assada no forno com tomate e arroz | Maçã

QUARTA-FEIRA

3,64€

PEQUENO-ALMOÇO

logurte sólido com cereais de trigo integral, kiwi e nozes

MERENDA DA MANHÃ

Pão de mistura e banana

ALMOÇO

Sopa de hortícolas
Arroz de sardinha com tomate e pimentos | Diospiro

MERENDA DA TARDE

Tostas integrais com compota e ameixa

JANTAR

Sopa de hortícolas
Massa de frango com cenoura | Romã

QUINTA-FEIRA

4,51€

PEQUENO-ALMOÇO

Sumo de laranja 100% e pão de mistura com queijo fresco

MERENDA DA MANHÃ

logurte sólido com flocos de aveia

ALMOÇO

Sopa de hortícolas
Costeleta de porco grelhada com arroz de brócolos | Maçã

MERENDA DA TARDE

Chá verde, pão de mistura e nozes

JANTAR

Sopa de hortícolas
Pescada com molho de cebola, batata e grelos | Kiwi

SEXTA-FEIRA

3,84€

PEQUENO-ALMOÇO

Panqueca de banana

MERENDA DA MANHÃ

logurte líquido e pera

ALMOÇO

Sopa de hortícolas
Arroz de repolho e cenoura com filete de pescada e tomilho
Tangerina

MERENDA DA TARDE

Leite com café e pão de mistura com manteiga

JANTAR

Sopa de hortícolas
Bife de frango de cebolada e pimentos com batata | Uvas

CUSTO POR PESSOA/DIA

NOTA: Menu para um indivíduo adulto saudável com necessidades energéticas de 2000 Kcal.



ORDEM DOS
NUTRICIONISTAS

MENU SEMANAL

DIAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E ECONÓMICOS



SEGUNDA-FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
logurte líquido, pão de mistura com compota e tangerina
160g de iogurte líquido magro
160g de tangerina
50g de pão de mistura
10g de compota de morango

MERENDA DA MANHÃ
logurte líquido com flocos de trigo integral e uvas
160g de iogurte líquido magro
50g de flocos de trigo integral
160g de uvas

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, bacalhau no forno com batata e couve lombarda, laranja (160g)
100g de bacalhau
160g de batata
150g de couve lombarda
10g de cebola
20ml de leite magro
5g de alho
10ml de azeite
Pimenta q.b.

MERENDA DA TARDE
Sumo de laranja 100% e pão de mistura com queijo
200ml de sumo de laranja 100% fruta
25g de pão de mistura
20g de queijo de barra magro

JANTAR
Sopa de hortícolas*, rancho de peru com couve portuguesa, pera (160g)
90g de bife de peru
80g de massa cotovelos
50g de tomate
60g de couve portuguesa
20g de grão de bico
10g de cebola
10g de alho
2g de louro
Pimenta q.b.

TERÇA-FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
Leite, pão de mistura com manteiga e pera
125ml de leite magro
50g de pão de mistura
10g de manteiga
160g de pera

MERENDA DA MANHÃ
logurte sólido e ameixa
125g de iogurte sólido magro
160g de ameixa

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, omelete de legumes e hortícolas com arroz, ananás (160g)
55g de ovo
80g de arroz
50g de espinafres
50g de alho francês
10g de cebola
10ml de azeite
Pimenta q.b.

MERENDA DA TARDE
Tostas integrais com queijo fresco e kiwi
25g de toastas de trigo integrais
50g de queijo fresco
160g de kiwi

JANTAR
Sopa de hortícolas*, cavala assada no forno com tomate e arroz, maçã (160g)
100g de cavala
80g de arroz
75g de tomate
15g de cebola
10g de alho
10ml de azeite
10ml de vinho branco

***Economize confeccionando sopa de hortícolas para a semana**
200g de batata, 150g de cenoura, 150g de cebola, 150g de repolho, 50g de alho

QUARTA-FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
logurte sólido com cereais de trigo integral, kiwi e nozes
125g de iogurte sólido magro
15g de cereais de trigo integrais
15g de nozes
160g de kiwi

MERENDA DA MANHÃ
Pão de mistura e banana
25g de pão de mistura
100g de banana

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, arroz de sardinha com tomate e pimentos, diospiro (80g)
100g de sardinha
80g de arroz
75g de tomate
20g de pimento
10g de cebola
10g de alho
10ml de azeite
5g de salsa
Pimenta q.b.

MERENDA DA TARDE
Tostas integrais com compota e ameixa
25g de toastas de trigo integrais
5g de compota de morango
160g de ameixa

JANTAR
Sopa de hortícolas*, massa de frango com cenoura, romã (160g)
100g de frango
80g de massa esparguete
75g de tomate
50g de cenoura
10g de cebola
10g de alho
Pimenta q.b.

INGREDIENTES POR PESSOA/SEMANA

QUINTA FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
Sumo de laranja 100% e pão de mistura com queijo fresco
200ml de sumo de laranja 100%fruta
50g de pão de mistura
50g de queijo fresco meio gordo

MERENDA DA MANHÃ
logurte sólido com flocos de aveia
125g de iogurte sólido magro
35g de flocos de aveia

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, costeleta de porco grelhada com arroz de brócolos, maçã (160g)
100g de costeleta de porco
80g de arroz
80g de brócolos
10g de cebola
10ml de azeite
15g de sumo de limão
Pimenta q.b.

MERENDA DA TARDE
Chá verde, pão de mistura e nozes
200ml de chá verde
25g de pão de mistura
30g de nozes

JANTAR
Sopa de hortícolas*, pescada com molho de cebola, batata e grelos, kiwi (160g)
100g de postas de pescada
160g de batata
150g de grelos
20g de cebola
10g de vinagre
10g de colorau
10ml azeite
2g de louro

NOTA: Menu para um indivíduo adulto saudável com necessidades energéticas de 2000 Kcal.

SEXTA FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
Panqueca de banana
200ml de leite magro
30g de farinha de trigo
20g de farinha de trigo integral
55g de ovo
80g de banana

MERENDA DA MANHÃ
logurte líquido e pera
160g de iogurte líquido magro
160g de pera

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, arroz de repolho e cenoura com filete de pescada e tomilho, tangerina (160g)
100g de filetes de pescada
80g de arroz
50g de repolho
50g de cenoura
15g de sumo de limão
10g de cebola
10ml de azeite
5g de alho
5g de tomilho

MERENDA DA TARDE
Leite com café e pão de mistura com manteiga
250ml de leite magro
25g de pão de mistura
5g de café solúvel
5g de manteiga

JANTAR
Sopa de hortícolas*, bife de frango de cebolada e pimentos com batata, uvas (100g)
90g de bife de frango
160g de batata
80g de tomate
40g de cebola
40g de pimento
10g de alho
Pimenta q.b.

MENU SEMANAL

DIAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E ECONÓMICOS

SEGUNDA-FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
logurte líquido, pão de mistura com compota e tangerina
Energia 256,6kcal
Proteína 14,8g
Gordura 3,1g
Hidratos de Carbono 51,8g

MERENDA DA MANHÃ
logurte líquido com flocos de trigo integral e uvas
Energia 211,0kcal
Proteína 7,1g
Gordura 1,2g
Hidratos de Carbono 43,6g

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, bacalhau no forno com batata e couve lombarda, laranja (160g)
Energia 483,7kcal
Proteína 31,7g
Gordura 11,6g
Hidratos de Carbono 62,0g

MERENDA DA TARDE
Sumo de laranja 100% e pão de mistura com queijo
Energia 198,0kcal
Proteína 6,6g
Gordura 16,5g
Hidratos de Carbono 19,5g

JANTAR
Sopa de hortícolas*, rancho de peru com couve portuguesa, pera (160g)
Energia 603,2kcal
Proteína 39,8g
Gordura 4,9g
Hidratos de Carbono 98,7g

TERÇA-FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
Leite, pão de mistura com manteiga e pera
Energia 292,6kcal
Proteína 14,8g
Gordura 3,1g
Hidratos de Carbono 51,8g

MERENDA DA MANHÃ
logurte sólido e ameixa
Energia 91kcal
Proteína 5,1g
Gordura 0,5g
Hidratos de Carbono 18,6g

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, omelete de legumes e hortícolas com arroz, ananás (160g)
Energia 400,8kcal
Proteína 14,3g
Gordura 17,1g
Hidratos de Carbono 46,2g

MERENDA DA TARDE
Tostas integrais com queijo fresco e kiwi
Energia 159,4kcal
Proteína 5,1g
Gordura 1,6g
Hidratos de Carbono 30,5g

JANTAR
Sopa de hortícolas*, cavala assada no forno com tomate e arroz, maçã (160g)
Energia 574,4kcal
Proteína 26,0g
Gordura 24,9g
Hidratos de Carbono 60,1g

QUARTA-FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
logurte sólido com cereais de trigo integral, kiwi e nozes
Energia 293,7kcal
Proteína 11,6g
Gordura 11,5g
Hidratos de Carbono 35,2g

MERENDA DA MANHÃ
Pão de mistura e banana
Energia 162,6kcal
Proteína 2,0g
Gordura 13,9g
Hidratos de Carbono 22,3g

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, arroz de sardinha com tomate e pimentos, diospiro (80g)
Energia 546,4kcal
Proteína 25,2g
Gordura 27,6g
Hidratos de Carbono 48,0g

MERENDA DA TARDE
Tostas integrais com compota e ameixa
Energia 159,4kcal
Proteína 5,1g
Gordura 1,6g
Hidratos de Carbono 30,5g

JANTAR
Sopa de hortícolas*, massa de frango com cenoura, romã (160g)
Energia 569,4kcal
Proteína 36,9g
Gordura 4,6g
Hidratos de Carbono 94,1g

QUINTA FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
Sumo de laranja 100% e pão de mistura com queijo fresco
Energia 278,3kcal
Proteína 9,2g
Gordura 5,2g
Hidratos de Carbono 47,9g

MERENDA DA MANHÃ
logurte sólido com flocos de aveia
Energia 177,8kcal
Proteína 10,5g
Gordura 2,3g
Hidratos de Carbono 28,1g

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, costeleta de porco grelhada com arroz de brócolos, maçã (160g)
Energia 591,4kcal
Proteína 27,3g
Gordura 27,6g
Hidratos de Carbono 57,6g

MERENDA DA TARDE
Chá verde, pão de mistura e nozes
Energia 206,7kcal
Proteína 5,0g
Gordura 20,3g
Hidratos de Carbono 1,1g

JANTAR
Sopa de hortícolas*, pescada com molho de cebola, batata e grelos, kiwi (160g)
Energia 528,9kcal
Proteína 56,5g
Gordura 12,5g
Hidratos de Carbono 46,0g

SEXTA FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO
Panqueca de banana
Energia 344,8kcal
Proteína 14,4
Gordura 7,2g
Hidratos de Carbono 55,2g

MERENDA DA MANHÃ
logurte líquido e pera
Energia 98kcal
Proteína 5,1g
Gordura 0,5g
Hidratos de Carbono 18,6g

ALMOÇO
Sopa de hortícolas*, arroz de repolho e cenoura com filete de pescada e tomilho, tangerina (160g)
Energia 425,6kcal
Proteína 23,9g
Gordura 12,1g
Hidratos de Carbono 53,5g

MERENDA DA TARDE
Leite com café e pão de mistura com manteiga
Energia 184,2kcal
Proteína 7,9g
Gordura 18,0g
Hidratos de Carbono 12,4g

JANTAR
Sopa de hortícolas*, bife de frango de cebolada e pimentos com batata, uvas (100g)
Energia 408,8kcal
Proteína 30,3g
Gordura 2,4g
Hidratos de Carbono 66,4g