

Anote *Dicas* nutritivas em família



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 148/30 de março a 5 de abril de 2020

Este é o momento de partilha e de convívio, aproveite-o!

Atravessamos dias de exceção que, de forma direta ou indireta, alterou as nossas rotinas, colocando-nos à prova para uma nova realidade. É importante manter alguma normalidade e boa disposição, principalmente para quem tem crianças em casa. Por isso, nas próximas semanas iremos apresentar sugestões de receitas, ementas e atividades para potencializar o tempo em que devemos permanecer em casa, tornando-o na partilha de momentos positivos e divertidos para toda a família! Juntos na superação desta causa, para construir a cidade em que sonhamos viver.



Sugestão de refeições

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
Prato	Massa de atum (tipo bolonhesa) com salada de alface	Bifes de frango grelhados (temperados com limão e alho) e arroz de cenoura e ervilhas com salada de tomate	Lulas estufadas à bordalesa com batata cozida aos cubos e feijão verde cozido	Massa estufada com carne de vaca aos cubos e couve branca incorporada	Douradinhos de peixe caseiros no forno com arroz branco e brócolos cozidos	Jardineira de peru com salada de tomate	Abrótea assada no forno com pimentos, arroz branco, salada de alface e cenoura raspada
Prato alternativo	Fêveras de porco grelhadas, com arroz malandrinho de espinafres e gomos de tomate cru	Salmão assado no forno com limão e alecrim, puré de batata (batata vulgar ou doce) e salada de alface	Massa à Bolonhesa (esparguete com carne de vaca picada) e brócolos cozidos	Pataniscas de bacalhau**, com arroz de tomate, salada de alface e cenoura raspada	Bifes de peru com cogumelos, esparguete cozido e salada de tomate	Lombinhos de pescada estufados com cebola e tomate, com arroz de ervilhas e cenoura raspada	Perninhas de frango assadas no forno, batata assada e feijão verde cozido

*Comece as refeições com uma sopa de legumes.

**Sugestão: experimente cozinhar as pataniscas no forno.

***A sobremesa deve ser fruta da época. Uma vez por semana faça um doce para a sobremesa.

Fique em casa para proteção de todos! 😊



Porto.

