

# Anote *Dicas* nutritivas em família



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 152/ 20 a 23 de abril de 2020

## Juntos para tornar as refeições mais divertidas!

Chega mais uma semana e com ela mais oportunidades para aproveitar da melhor forma o tempo com a família em casa. São já vários dias aqueles que passamos em isolamento, por isso devemos praticar hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, a prática de exercício físico, que nos vai proporcionar bem-estar e conforto ao longo desta quarentena.

Assim, por forma a contribuir para uma semana mais positiva, sugerimos um plano de ementas fácil de confeccionar e adequado para toda a família!

### Sugestão de refeições

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
<i>Prato</i>	Bacalhau à Brás, salada de alface e cenoura raspada	Almôndegas de carne de vaca estufadas com cenoura e esparguete	Dourada grelhada com arroz de tomate e couve-flor cozida	Cubos de porco estufados no tacho com batata e salada de alface e tomate	Massa com atum gratinada no forno com salada de tomate.	Perninhas de frango assadas com batata doce assada e salada mista (alface, tomate e cenoura)	Arroz de polvo com couve branca salteada
<i>Prato alternativo</i>	Arroz de pato** com salada de tomate	Salmão grelhado com salada russa (batata, feijão verde e cenoura cozida) e salada de alface	Coelho estufado com cenouras e ervilhas e esparguete	Filetes de solha no forno com alho e limão e arroz com raspas de cenoura e brócolos cozidos	Lombo de porco assado com batata a murro e feijão verde cozido	Pizza de couve-flor.****	Bifinhos de peru grelhados com cogumelos e esparguete e gomos de tomate cru

\*Todas as refeições devem ser acompanhadas com sopa de legumes.

\*\*Sugestão: experimente cozinhar o arroz de pato com açafrão.

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

\*\*\*\*Receita na dica da próxima quinta-feira, dia 23 de abril.

\*\*\*\*\*Aproveite para fazer as receitas com os mais pequenos!



<http://are.cm-porto.pt/documentos>



Porto.

https://www.bing.com/images/search?view=detailv2&id=736029697296A4564C674B9D84E0B1B29E68D07F&thid=OIP:m1m6f8sqgRxa8wB7fmclZgHaC&mediarurl=http%3A%2F%2Fwww.valeo-clique.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F01%2Fatividades-sobre-alimentata%25C3%25A7%25C3%25A3o-saudavel-maternal.jpg&expn=262&expw=700&q=alimentata%3%7%25C3%25A3o-saudud%3%25A1vel+cartoon&sectedindex=122&ajaxhist=0&vt=0&eim=0,1