

PLANO DE EMENTAS (SEMANAL)

Sugestões que lhe podem ser úteis!

Faça uso da imaginação e a nutrição pode ser descomplicada!

SEMPRE QUE NECESSÁRIO CONSULTE

UM(A) NUTRICIONISTA!

Principalmente se tiver alguma patologia...



desenvolvido pelo Gabinete de Nutrição da APPC

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
pequeno almoço	pão de sementes + queijo + sumo 100% de melancia	bolachas de milho + queijo fresco + mirtilos	1 iogurte sólido natural + fruta	papas de aveia + pêsego	pão de centeio torrado + queijo fresco + orégãos
lanche da Manhã	1 peça de fruta + bolachas tostadas	grão-de-bico torrado+ fruta	1 chávena de chá + frutos vermelhos	sumo 100% de laranja + torradas	leite simples/com cevada + fruta
almoço	empadão de carne + puré de batata	tentáculos de pota à lagareiro	salada de grão de bico, batata cozida, grelos, cenoura e feijão verde	lombo de peru assado + arroz de tomate	bacalhau cozido + couve + cenoura + batata cozida
lanche da Tarde	1 iogurte de pedaços + bolachas "maria"	1 pão de alfarroba + manteiga de amendoim	abacate + ovo + tostas integrais	1 iogurte líquido + 1 pão de centeio com queijo ou fiambre de peru	cubos de melão+melancia
jantar	bolonhesa de soja e lentilhas + courgette e massa esparguete	robalo grelhado + batata cozida	bifes de frango grelhados + legumes salteados + puré de batata doce	pargo grelhado + batata doce cozida	carne de vaca aos cubos estufada + arroz de ervilhas

- **Água:** Preferencialmente **acompanhe as suas refeições com água**, evitando as bebidas açucaradas.
- **Sumo** de fruta natural, **leite** e **chá** ou **infusões:** Ingerir **sem adição de açúcar**.
- **Gelatina:** Pode **fazer uma embalagem em casa e dividir** em porções pequenas para levar para o trabalho/escola.
- **Iniciar sempre as refeições principais com sopa** de legumes. Adicionar hortaliças e saladas nas suas refeições, de preferência da época.
- **Termine** o almoço e jantar **com fruta da época**.
- **Ceia:** Se for necessário pode, por exemplo, consumir chá / leite com 3 bolachas / 3 tostas integrais.