

Ementas Saudáveis em tempos de **COVID-19**

#FiqueEmCasa

FICHA TÉCNICA

Título:

Ementas Saudáveis em tempos de COVID-19

Autoria:

Universidade do Algarve – Área Departamental de Dietética e Nutrição

Santa Casa da Misericórdia de Lagos – Serviço de Dietética e Nutrição

Nutriviva – Serviços de Nutrição

Autores:

Conceição Jardim

Joana Margarida Bôto

Ezequiel Pinto

Maria Palma Mateus

Hugo Silvestre

Nídia Braz

Lúcia Rocha

Paulo Niza

Luísa Geadá

Responsável técnico:

Maria Palma Mateus – Área Departamental de Dietética e Nutrição

Organização e *design*:

Joana Margarida Bôto

ISBN: [Suporte Eletrónico]

978-989-9023-03-1

As imagens utilizadas neste documento são de uso livre, disponíveis no *site*: <https://www.freepik.com/>

Introdução

Este documento pretende contribuir para a promoção de uma alimentação saudável numa altura em que todos enfrentamos novos desafios e novas rotinas.

Os hábitos alimentares adequados e saudáveis, bem como o planeamento e confeção de refeições, sozinhos ou em família, tendo por base um conjunto de regras e objetivos comuns, podem também ser uma forma de nos aproximarmos uns dos outros e de ultrapassar o distanciamento social a que temos de nos confinar.

Apoiados nas orientações da Direção-Geral da Saúde sobre cuidados alimentares em tempos de COVID-19, divulgamos uma ementa para catorze dias. Esperamos que esta ementa possa ajudar a descobrir ou redescobrir sabores e confeções culinárias simples, que têm por base a tradição mediterrânica e que utilizam alimentos que a maior parte de nós já tem na despensa. Seja um agente de saúde pública, não só ficando em casa mas também promovendo uma alimentação saudável para toda a família!

Introdução

Este documento foi desenvolvido com base no *Kit Alimentar para 14 dias* da Direção-Geral da Saúde. Para garantir uma alimentação nutricionalmente adequada neste período, vai precisar, por pessoa, de:

ALIMENTOS	QUANTIDADE POR PESSOA PARA 14 DIAS
1. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	
1.1 Alimentos para refeição do pequeno-almoço e merendas	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) (apenas cereais)	1kg
OU	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) + bolacha Maria/água e sal + Tostas	500g + 300g + 200g
OU	
Pão + cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia)	700g + 500g
1.2 Alimentos para refeições principais	
Arroz, massa ou batata	3kg
2. HORTÍCOLAS	
Hortícolas (legumes, hortaliças...)	2,5kg
3. FRUTA	
Fruta	3kg
4. LACTICÍNIOS	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo)	5L + 600g
OU	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo) + iogurtes	3L + 600g + 14 iogurtes
5. CARNE, PESCADO E OVOS	
Carne, pescado e ovos	3kg (meia dúzia de ovos + 700g ou 6 latas conservas de pescado + 2kg de carne ou pescado (congelado/fresco))
6. LEGUMINOSAS	
Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas)	1kg (leguminosas em conserva) ou 350g (leguminosas secas)
7. GORDURAS E ÓLEOS	
Azeite	350 ml
8. OUTROS ALIMENTOS	
Café, tomate pelado, frutos oleaginosos, compota	Não aplicável

Dicas em tempos de COVID-19

- 1 Planeie as suas refeições semanais;
- 2 Faça entre 4 a 6 refeições diárias, com pequenas porções de alimentos;
- 3 Faça sopa 100% de origem vegetal;
- 4 Escolha confeções simples, à base de sopas, cozidos, caldeiradas, ensopados e grelhados;
- 5 Opte por pratos à base de produtos de origem vegetal, como as leguminosas, em complemento dos produtos de origem animal;
- 6 Os alimentos congelados, os enlatados e as leguminosas secas conservam-se por mais tempo e constituem uma alternativa aos alimentos frescos;

Cereais pouco refinados
Tubérculos
Vegetais
Leguminosas



Pescado
Carne e derivados
Ovos



- 7 Utilize o azeite para confecionar e temperar;
- 8 Utilize ervas aromáticas em substituição do sal;
- 9 Opte pela água como bebida principal;
- 10 Opte por fruta fresca, local e da época, como sobremesa.

O que comer?

Pequeno-almoço

Para um pequeno-almoço completo e equilibrado, escolha um alimento de cada um dos seguintes grupos alimentares e componha a sua refeição de forma variada.



Leite, queijo
ou iogurte
meio-gordo ou magro



Pão de mistura ou
cereais pouco açucarados
(Cornflakes, muesli ou aveia)



Fruta da época

POSSÍVEIS OPÇÕES



Leite + Cereais + Fruta



Leite + Pão de mistura + Fruta



Pão de mistura + Queijo + Fruta



iogurte natural + Cereais + Fruta

1 Porção de laticínios

Meio-gordos ou magros
Sem adição de açúcar

- 1 chávena de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido (180 ml)
- 1 e 1/2 iogurte sólido natural (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- 1/4 de queijo fresco (50g)
- 1/2 requeijão (100g)

**2 a 3
porções dia**

O que comer?

Meio da manhã e da tarde

São refeições leves entre o pequeno-almoço e o almoço e entre o almoço e o jantar. Combine alimentos de **dois** destes grupos alimentares.



Laticínios



Cereais ou Pão de mistura



Fruta da época



Frutos oleaginosos



Vegetais



Leguminosas

POSSÍVEIS OPÇÕES



Frutos oleaginosos + Fruta



Fruta + Tostas



Vegetais + Frutos oleaginosos



Iogurte natural + Fruta



Vegetais + Queijo



Leite + Cereais



Iogurte natural + Bolacha Maria



Pasta de grão + Vegetais

O que comer?

Almoço e Jantar



- Coma **sopa** 100% vegetal ao almoço e ao jantar;
- Adicione **leguminosas** (grão, feijão, ervilhas, favas, lentilhas) à sopa;
- Coma mais vezes **pescado** do que carne;
- Consuma, pelo menos, 2x por semana **peixe gordo** (sardinha, cavala, atum);
- Prefira **carnes brancas** (peru, frango, coelho) às carnes vermelhas (porco, vaca);
- Utilize as **leguminosas** ou **ovos** em substituição da carne e do peixe;
- Prefira métodos culinários como os cozidos, grelhados, estufados, guisados e assados com pouca gordura;
- Coma devagar em ambiente tranquilo e agradável.

Sopa



Produtos hortícolas

3 a 4 variedades

Batata, massa ou arroz

Leguminosas

Água

Azeite e sal

Em quantidade moderada. Azeite adicionado no final da confeção

Prato



A - Produtos hortícolas

Podem ser saladas e/ou legumes cozidos, assados, salteados em pouca gordura

B - Arroz, massa, batata, papas de milho ou pão

Variar o consumo destes componentes

C - Carne, pescado, ovos e/ou leguminosas

Variar diariamente

Hidratação

Água

A água é fundamental para o correto funcionamento do organismo. Beba água ao longo do dia, mesmo que não sinta sede.

PODE OPTAR POR:

- **Água** na sua **forma natural**;
- Águas **aromatizadas** sem adição de açúcar
Exemplo: rodela de limão ou laranja e hortelã, maçã ou morango e canela;
- **Infusões** sem adição de açúcar
Exemplo: tília, cidreira, camomila, limão, hortelã, canela, gengibre.

A água da torneira é adequada para consumo

Económica

Prática

Segura



Sinais de desidratação

Sensação de boca seca

Dor de cabeça

Alterações do estado de consciência


Urina com cor e odor intensos

Diminuição da transpiração

Redução da elasticidade da pele

Ementas semanais

1ª Semana	PEQUENO-ALMOÇO	MEIO DA TARDE	MEIO DA MANHÃ/CEIA
Sexta-feira Santa 10.04.2020	Papas de aveia com leite e pera	Pão de mistura com queijo e bebida solúvel cereais	Cereais com iogurte natural
Sábado 11.04.2020	Cereais com iogurte natural e maçã	Tosta com paté de atum e bebida solúvel de cereais	Pera e amêndoas
Domingo de Páscoa 12.04.2020	Leite, pão de mistura torrado com pouca manteiga, tangerina	Folar de Páscoa, infusão/chá sem adição de açúcar	Requeijão e nozes
Segunda-feira 13.04.2020	Leite aromatizado com bebida solúvel de cereais, pão de mistura com fiambre, morangos	Folar de Páscoa, infusão/chá sem adição de açúcar	Bebida solúvel de cereais/Infusão/chá sem adição de açúcar
Terça-feira 14.04.2020	Panquecas de aveia com maçã e canela, bebida solúvel de cereais	Tostas com queijo fresco e compota de fruta, infusão/chá sem adição de açúcar	Leite aromatizado com bebida solúvel de cereais
Quarta-feira 15.04.2020	Papas de aveia com leite e morangos	Panquecas de aveia com requeijão, infusão/chá sem adição de açúcar	Iogurte natural e amêndoas
Quinta-feira 16.04.2020	Cereais com iogurte natural e banana	Pão de mistura com queijo e infusão/chá sem adição de açúcar	Iogurte natural e bolacha Maria


 Aproveitamento do requeijão

 Receita disponível na secção de receitas deste documento

Nota: Uma dose de nozes = 2 unidades; uma dose de amêndoas = 6 unidades;
Uma dose de bolacha Maria/Torrada = 3 bolachas.

Ementas semanais

1ª Semana	ALMOÇO	JANTAR
Sexta-feira Santa 10.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de feijão-verde Bacalhau no forno com broa de milho e couve Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de feijão-verde Salada de bacalhau com grão, ovo, rúcula e cebola Fruta da época
Sábado 11.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de feijão-verde Pota guisada com favas, salada de alface Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de feijão-verde Bifinhos de peru estufados com tomate e cebola, arroz de feijão e esparregado de nabijas Fruta da época
Domingo de Páscoa 12.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de nabijas Borrego assado com batata-doce, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de nabijas Omelete de espinafres com arroz de ervilhas, milho e cenoura Fruta da época
Segunda-feira 13.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de nabijas Arroz de borrego no forno com grelos salteados Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de nabijas Massa com atum, tomate, cogumelos, brócolos e curgete Fruta da época
Terça-feira 14.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Creme de legumes com ervilhas Caril de frango, arroz de coentros, salada de alface e rúcula Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Creme de legumes com ervilhas Peixe cozido com batata, brócolos e cenoura Fruta da época
Quarta-feira 15.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Creme de legumes com ervilhas Arroz de peixe, salada de alface e couve-roxa Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Sopas de tomate com ovos escalfados Fruta da época
Quinta-feira 16.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de beldroegas Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete, salada de alface e agrião Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de beldroegas Carapaus "alimados" com batata-doce, salada de tomate, cebola e orégãos Fruta da época

 Aproveitamento das sobras do peixe/carne

 Aproveitamento do caldo de cozedura do peixe ou legumes

 Receita disponível na secção de receitas deste documento

Nota: Sopa para dois dias, ou seja, 4 refeições (2 almoços e 2 jantares)

Ementas semanais

2ª Semana	PEQUENO-ALMOÇO	MEIO DA TARDE	MEIO DA MANHÃ/CEIA
Sexta-feira 17.04.2020	Papas de aveia com leite e pera	Leite, pão de mistura com fiambre	Iogurte natural e maçã
Sábado 18.04.2020	Cereais com iogurte natural e maçã	Tosta de queijo com tomate e orégãos, infusão/chá sem adição de açúcar	Queijo tipo flamengo e nozes
Domingo 19.04.2020	Leite, pão de mistura torrado com pouca manteiga, tangerina	Panquecas de aveia com canela, infusão/chá sem adição de açúcar	Pera e amêndoas
Segunda-feira 20.04.2020	Leite aromatizado com bebida solúvel de cereais, pão de mistura com fiambre, morangos	Tosta com paté de atum e bebida solúvel de cereais	Infusão/chá sem adição de açúcar e bolacha Maria
Terça-feira 21.04.2020	Panquecas de aveia, iogurte natural, maçã e canela	Cereais com iogurte natural	Leite aromatizado com bebida solúvel de cereais
Quarta-feira 22.04.2020	Papas de aveia com leite e morangos	Iogurte natural e pão de mistura com compota de fruta	Pasta de grão com palitos de cenoura
Quinta-feira 23.04.2020	Cereais com iogurte natural e banana	Pão de mistura com queijo, infusão/chá sem adição de açúcar	Iogurte natural

 Aproveitamento das pancakes

 Receita disponível na secção de receitas deste documento

Nota: Uma dose de nozes = 2 unidades; uma dose de amêndoas = 6 unidades.

Uma dose de bolacha Maria/Torrada = 3 bolachas

Ementas semanais

2ª Semana	ALMOÇO	JANTAR
Sexta-feira 17.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de beldroegas Curgete recheada com tomate, cenoura, cebola e carapau, arroz de feijão Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de beldroegas Pá de porco no forno com puré de fava, salada de alface Fruta da época
Sábado 18.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Caldo-verde de couve-flor Lasanha de carne com curgete, espinafres e iogurte Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo-verde de couve-flor Bacalhau à Gomes de Sá com couve Fruta da época
Domingo 19.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Cozido à Portuguesa Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Massa do caldo do cozido (massa cotovelo, couve e carnes sobrantes do cozido) Fruta da época
Segunda-feira 20.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Caldo-verde de couve-flor Feijoada de cogumelos com arroz branco (feijão branco) Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo-verde de couve-flor Cavala enlatada com batata-doce e salada de beterraba à algarvia Fruta da época
Terça-feira 21.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Creme de cenoura com coentros Arroz malandrinho de frango, cenoura e feijão-verde Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Creme de cenoura com coentros Massinha de peixe Fruta da época
Quarta-feira 22.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Creme de cenoura com coentros Ervilhas com ovos escalfados Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Creme de cenoura com coentros Bruschetas de atum (pão, atum, azeitona, tomate, cebola e salsa) com salada de cenoura Fruta da época
Quinta-feira 23.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de grão com espinafres Caldeirada de peixe Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de grão com espinafres Peixinhos da horta no forno com arroz de cenoura Fruta da época

 Aproveitamento das sobras do peixe/carne

 Aproveitamento do caldo de cozedura do peixe ou legumes

 Receita disponível na secção de receitas deste documento

Nota: Sopa para dois dias, ou seja, 4 refeições (2 almoços e 2 jantares)

Receitas

Papas de aveia

1 dose

INGREDIENTES

- 250ml de leite ou água ou bebida vegetal
- 1 banana ou 1 pera ou 1 maçã
- 4 c. de sopa de flocos de aveia
- 1 pau de canela
- Casca de limão q.b.

PREPARAÇÃO

- Num tacho colocar o leite ou água ou bebida vegetal, o pau de canela, a casca de limão e a fruta cortada em pedaços pequenos.
- Juntar a aveia e mexer, em lume brando, até ganhar a consistência desejada.
- Retirar do lume e servir.

Panquecas de aveia

8 doses

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 a 2 bananas bem maduras
- 1 chávena de leite ou bebida vegetal
- 1/2 chávena de flocos de aveia
- 1/2 chávena de farinha de trigo (ou outra)
- 1 c. de chá de essência de baunilha ou canela ou erva-doce
- 2 c. de chá de fermento

PREPARAÇÃO

- Aquecer uma frigideira antiaderente sem gordura em lume brando.
- Misturar bem todos os ingredientes num liquidificador.
- Deitar pequenas porções de massa na frigideira, deixar cozinhar e virar com uma espátula (a panqueca deverá descolar da frigideira facilmente).

Nota: Pode guardá-las no frigorífico dentro de um recipiente fechado até 5 dias

Receitas

Folar da Páscoa

INGREDIENTES

- 1kg de farinha de trigo sem fermento
- 4 ovos
- 2 a 3 maçãs
- 400ml de água
- 100g de mel
- 100g de óleo
- 1 c. de sopa de fermento seco ou 1 cubo de fermento de padeiro (25g)
- 1 c. de sopa de sal
- Canela em pó a gosto
- Açúcar mascavado a gosto

PREPARAÇÃO

- Cortar as maçãs em pedaços pequenos, deitar numa taça e misturar com canela em pó e açúcar mascavado. Deixar a marinar.
- Numa tigela misturar a água com o fermento, o sal, os ovos, o mel e o óleo.
- Juntar a farinha aos poucos e misturar bem usando uma colher (a massa fica com aspeto pegajoso mas não é preciso amassar).
- Deixar levedar durante 2h, tapada e afastada de correntes de ar.
- A massa pode ser usada após as 2h de fermentação, mas é preferível que seja mantida no frigorífico pelo menos 2h para se tornar mais simples de trabalhar.
- Dar forma ao folar, e para enriquecer acrescentar a mistura de maçã previamente preparada.
- Levar ao forno a 180°C até o folar ficar dourado.

Nota: Pode guardá-lo no frigorífico dentro de um recipiente fechado até 2 dias.

Receitas

Pasta de grão

INGREDIENTES

- 2 copos de grão cozido
- 2 dentes de alho picado
- 1 c. de sopa de pasta de sésamo (opcional)
- Água q.b.
- Sumo de limão q.b.
- 1 c. de sopa de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- Pimentão doce q.b.

PREPARAÇÃO

- Triturar o grão de forma a obter uma pasta dura, e em seguida acrescentar água aos poucos até obter uma pasta mais leve e cremosa.
- Adicionar os dentes de alho, o azeite, o sumo de limão e a pasta de sésamo e misturar bem.
- Por fim, temperar a gosto com sal, pimenta e pimentão doce.

Paté de atum

INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1 cenoura pequena
- 1 lata de atum ao natural
- 1 pitada de sal
- Salsa ou coentros ou orégãos q.b.
- 1 c. de sobremesa de azeite
- 3 a 4 colheres de sopa de iogurte natural

PREPARAÇÃO

- Lavar o tomate e retirar a pele e as sementes.
- Lavar a cenoura, retirar a pele e ralar.
- Abrir a lata de atum e escorrer a água.
- Num recipiente adicionar todos os ingredientes e envolver bem até formar uma pasta homogénea.

Receitas

Caril de frango

4 doses

INGREDIENTES

- 1 frango inteiro
- 5 tomates
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 1 c. de sopa de caril
- 1 c. de chá de gengibre em pó
- 120ml de iogurte natural
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

- Numa panela refogar a cebola e o alho. Adicionar o frango e o tomate, e deixar cozinhar com a tampa em lume brando.
- Quando o frango estiver cozinhado, coloque-o numa taça.
- Adicione na panela o caril, o gengibre em pó, o iogurte, o sal e a pimenta e misture com a varinha mágica. Adicione o frango à panela e envolva.

Bruschetas de atum

4 doses

INGREDIENTES

- 4 fatias de pão
- 2 latas de atum ao natural
- 1/2 cebola picada e 1 dente de alho
- 2 tomate maduros aos cubinhos
- 4 folhas ripadas de alface
- Rúcula ao gosto
- 8 azeitonas picadas
- Salsa, sal e azeite q.b.

PREPARAÇÃO

- Juntar numa taça o tomate, a cebola e o atum previamente escorrido e desfeito em lascas.
- Acrescentar a alface, a rúcula e as azeitonas e envolver.
- Cortar o pão em fatias com um dedo de espessura e torrar de ambos os lados.
- Esfregar um dente de alho nas torradas e regar com pouco azeite.
- Distribuir o preparado de atum nas torradas e temperar com sal, salsa picada e pouco azeite.

Receitas

Sopas de tomate com ovos escalfados

4 doses

INGREDIENTES

- 1kg de tomate
- 2 cebolas e 4 dentes de alho
- 500g de pão caseiro
- 4 ovos
- 1L de água
- Azeite e sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Num tacho refogar com azeite, as cebolas e alhos picados e os tomates sem pele nem sementes. Temperar com sal e deixe cozer até apurar bem.
- Juntar a água e deixar ferver. Escalfar os ovos neste caldo.
- À parte, fatiar o pão para uma terrina. Colocar o caldo e os ovos escalfados sobre o pão.

Peixinhos da horta no forno

4 doses

INGREDIENTES

- 400g de feijão-verde
- 200g de farinha de trigo ou de milho
- 1 c. de chá de fermento
- 3 ovos
- 150ml de cerveja ou de água com gás
- 1 c. de sopa de azeite
- Sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

- Escaldar o feijão-verde previamente limpo, por 5 minutos, em água a ferver com um pouco de sal. Retirar e deixar escorrer a água em excesso.
- Para o polme, juntar numa taça a farinha, o fermento, a pimenta e um pouco de sal.
- Adicionar ao preparado anterior, na seguinte ordem, o azeite, as gemas mexidas, a cerveja ou a água com gás e as claras em castelo, mexendo sempre até ficar uma massa lisa.
- Passar o feijão pelo polme, um por um, e colocar por cima de um tabuleiro de ir ao forno, previamente forrado com papel vegetal.
- Levar ao forno pré-aquecido a 200°C, durante 10 a 15 minutos.

Receitas

Lasanha de carne com curgete e iogurte

4 doses

INGREDIENTES

- Sobras de carne de porco picadas
- 1 embalagem de placas de lasanha
- 1 curgete aos cubos
- 2 tomates maduros picados
- 1 cebola e 2 dentes de alho picados
- 200g de espinafres
- Azeite
- 250ml molho de tomate
- 150g queijo mozarela magro ralado (opcional)
- Iogurte sólido natural mexido
- Sal, pimenta e folhas de orégãos q.b.

PREPARAÇÃO

- Escaldar as folhas de espinafres em água a ferver.
- Refogar a cebola, o alho e o tomate picados com o azeite.
- Adicionar a carne picada e a curgete aos cubos e deixar cozinhar.
- Acrescentar os espinafres, o molho de tomate e temperar com sal, pimenta e orégãos. Deixar apurar em lume brando por mais 3 a 5 minutos.
- Forrar o fundo de um tabuleiro com um pouco de molho de tomate com iogurte, dispor uma camada de massa, de seguida o preparado de carne e um pouco de iogurte. Fazer diferentes camadas alternadas até acabar o preparado.
- Finalizar a lasanha com uma camada de massa e regar com molho de tomate e iogurte.
- Polvilhar com queijo mozarela magro ralado e orégãos.
- Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, até a lasanha alourar.

Redescubra o prazer de cozinhar e experimente novas receitas.

#FiqueEmCasa



#FiqueEmCasa