



## *- Dia Mundial da Saúde -*

*Este conjunto de receitas foi realizado pelos alunos e alunas do 1º A e do 5º B da E. B. nº2 da Lousã, com o apoio dos pais, durante o ano letivo 2016/2017, inseridos no Projeto Alimentação Saudável e Sustentável, do Programa Eco-Escolas.*

O tema alimentação saudável deve ser um motivo de preocupação dos encarregados de educação e educadores, visto que o mercado oferece uma enorme quantidade de produtos alimentares, repletos de ingredientes, que comprovadamente, são nocivos para a saúde, tais como o sal, o açúcar, os corantes e os conservantes. Através da comunicação social e da publicidade, estes produtos, mais especificamente os que são direcionados para os mais jovens, invadem as nossas casas e tornam os nossos hábitos alimentares bastante inadequados.

Lançamos um desafio aos encarregados de educação para experimentarem algumas refeições saudáveis e equilibradas, elaboradas por alunos e alunas do Agrupamento de Escolas da Lousã.

## Exemplos de Lanches Outono / Inverno

### Lanche 1

- 1 iogurte sólido natural
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- 2 kiwis
- 1 colher de chá de sementes de chia

Misturar tudo e deliciar-se! Pode ser adicionada canela em pó a gosto, disfarçando o sabor acre do iogurte natural sem ser necessário recorrer ao açúcar.

### Lanche 2

- 1 bolinha de pão de alfarroba
- 1 fatia fina de queijo tipo flamengo
- 1 banana pequena
- 4 metades de noz

Um lanche mais trivial, mas muito saboroso! A adição de frutos secos ao lanche das crianças torna-o mais saciante.

## Exemplos de Lanches Outono / Inverno

### Lanche 3

- 1 pacote de leite meio gordo (240ml)
- 1 bolinha de pão integral
- 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim
- 1 maçã com casca

A manteiga comum poderá ser substituída por manteiga de amendoim, ou de outro fruto gordo, transformando assim a gordura saturada em gordura polinsaturada, esta é mais saudável para o organismo.

### Lanche 4

- 1 iogurte sólido magro de aroma
- 3 colheres de sopa de granola
- 2 tangerinas

Substituir os cereais de pequeno-almoço açucarados por cereais integrais, ajuda a regular o trânsito intestinal e os níveis de açúcar no sangue.

## Exemplos de Lanches Outono / Inverno

### Lanche 5

- 1 pera
- 3 bolachas de milho
- 1 iogurte líquido magro com aroma

Poderá ser adicionado doce de frutas às bolachas de milho, de modo a torná-las mais apetecíveis.

### Lanche 6

- 1 peça de fruta
- 1 pão de mistura com uma fatia de queijo meio-gordo ou magro;
- Água
- 2 Nozes

\*o queijo pode ser substituído por creme de Nutella caseiro (ver página 7)

## Nutella Caseira

1. Num processador de alimentos começa-se por triturar 200g de avelãs.
2. Juntam-se 100g de tâmaras, 20g de cacau em pó sem açúcar e bate-se novamente até se obter uma pasta homogénea.
3. Por fim, junta-se 100ml de leite (ou bebida vegetal) e bate-se tudo até se obter uma pasta que está pronta para colocar em frascos e guardar no frigorífico.

## Exemplos de Lanches Primavera / Verão

### Lanche 1

- 1 iogurte sólido natural
- 3 colheres de arroz tuado
- 7-10 morangos
- 1 colher de chá de sementes de chia

Os morangos e todos os frutos vermelhos são poderosos antioxidantes. Usar mas não abusar, tudo deverá ser consumido com peso e medida!

### Lanche 2

- 1 bolinha de pão de sementes
- 3 tomates cherry
- ½ queijo fresco
- 2 ameixas

Tomate ao lanche?! Sim, claro! Super saborosos e fonte de licopeno, um amigo íntimo do nosso coração!

## Exemplos de Lanches Primavera / Verão

### Lanche 3

- Palitos de 1 cenoura média
- 1 iogurte sólido natural
- 1 colher de chá de sementes de linhaça ou de girassol
- 2 bolachas de arroz

Não ter medo de inovar no lanche dos mais novos e lhes mandar vegetais, ainda por cima as cenouras têm pro vitamina A, aliadas a uma boa visão.

### Lanche 4

- 1 sumo de laranja natural
- 1 bolinha de pão integral
- 1 fatia fina de queijo tipo flamengo

O pão integral tem mais fibra que o pão branco, devendo por isso ser preferido.

## Exemplos de Lanches Primavera / Verão

### Lanche 5

- 1 ovo
- 1 pêssego
- 1 bolinha de pão de sementes
- 1 iogurte líquido magro com aroma

O ovo pode ser cozido ou mexido, é “ao gosto do freguês”, depois pode ser servido no pão, é uma excelente fonte de proteína, os músculos têm de ser alimentados!

## Ementa Primavera / Verão

### Sopa de Feijão do André (4 pessoas)

#### Ingredientes:

- 2 chávenas de feijão branco ou manteiga previamente demolhado
- 6 cenouras grandes
- 2 courgetes
- 1 beterraba pequena
- 2 cebolas grandes
- 1 dente de alho
- 1 rodela de gengibre pequena
- ½ couve coração
- 1 chávena de cogumelos frescos
- Azeite a gosto
- Sal q. b.

#### Preparação:

Coze-se o feijão na panela de pressão e reserva-se. Coloca-se novamente na panela as cebolas, a courgete, o alho, as cenouras, a beterraba, o gengibre e um pouco de sal. Cobrem-se os legumes com água e deixa-se cozer durante 15 minutos. Acrescenta-se metade do feijão cozido anteriormente e tritura-se tudo. Por fim, juntam-se os cogumelos partidos em pequenos pedaços, a couve cortada em juliana e o restante feijão. Coze mais cerca de 10 minutos, retificam-se os temperos, junta-se azeite e está pronta a servir.



## Ementa Primavera / Verão

### Salada da Violeta (4 pessoas)

#### Ingredientes

- 250 g de alfaces variadas;
- 200g de manga
- 250g de camarão cozido
- 25g de tomate seco
- 10g de cebolinho fresco
- Vinagre a gosto
- Azeite a gosto
- Sal q. b.
- Pimenta q. b.

#### Preparação:

Lave as alfaces e corte em "juliana". Descasque e prepare a manga em cubos. Corte o miolo de amarelo em pedaços pequenos. Pique o tomate seco e o cebolinho.

Junte tudo numa taça, tempere e sirva.

\* poderão acrescentar-se alguns frutos secos



## *Ementa Primavera / Verão*

### *Sumo de Laranja*

*Natural*

*(4 pessoas)*

#### *Ingredientes:*

- *16 Laranjas médias;*
- *Água q.b.;*
- *Gelo a gosto.*



#### *Preparação:*

*Lave e esprema as laranjas. Junte um pouco de água, água fresca ou até um pouco de gelo. Sirva num copo com uma rodela de laranja e uma palhinha.*

## Ementa Primavera / Verão

### Espetadas de Fruta à

Joana  
(4 pessoas)

### Ingredientes

- 150g de chocolate negro;
- 100g de framboesas frescas;
- 100g de abacaxi;
- 1 Manga;
- 1 Pera;
- 1 Banana;
- 1 Kiwi;
- Paus de espetada pequenos.

### Preparação:

Lave as framboesas e reserve. Descasque a restante fruta e corte em cubos e rodela de tamanho médio. Pegue nos paus de espetada e comece a montar as espetadas, alternando as várias frutas.

Derreta o chocolate com um pouco de manteiga e sirva com as espetadas.



## Ementa Primavera / Verão

### Feijoada de Tofu com Arroz Branco (4 pessoas)

#### Ingredientes:

- 1 Lata de feijão preto;
- 4 Fatias de Tofu grossas;
- 300g de legumes variados;
- 2 Cebolas;
- 1 Dente de alho;
- 1 Chávena de arroz agulha;
- Azeite a gosto;
- Sal q. b.
- Pimenta q. b.

#### Preparação:

Corte as fatias de tofu em cubos e reserve. Coloque numa panela os legumes variados cortados em pedaços pequenos, a cebola, o alho, água e um pouco de sal. Deixe cozer. Quando estiverem quase cozidos, junte o feijão, o tofu e o azeite. Enquanto termina a feijoada, noutra panela pique cebola miudinha e faça um refogado. Junte o arroz e o dobro da medida de água. Tempere com sal. Por fim, refogue os temperos e sirva.



## Ementa Primavera / Verão

### Salmão Grelhado com Batatinha Nova Cozida à Chef Vasco (4 pessoas)



#### Ingredientes:

- 4 Lombinhos de Salmão;
- 16 Batatinhas;
- Salsa fresca;
- 2 Limões médios;
- Azeite a gosto;
- Sal q. b. ;
- Pimenta q. b.

#### Preparação:

Tempere os lombinhos de Salmão com limão, sal e pimenta. Entretanto lave as batatinhas e coloque-as a cozer com casca, numa panela com água e sal. Grelhe o salmão.

Sirva tudo polvilhado com salsa fresca picada. Tempere com sal. Em simultâneo grelhe os bifes de peru. Sirva tudo, acompanhado com uma rodela de limão, num prato previamente aquecido.

\*Sugestão: acompanhar com uma salada variada. (Exp.: alface, tomate, cenoura, beterraba, milho...)

## Ementa Primavera / Verão

### Bifes de Peru à Moda da Cna com Arroz Branco (4 pessoas)



#### Ingredientes:

- 4 Bifes de peru médios;
- 1 Chávena de arroz basmati;
- 1 Cebola;
- Azeite a gosto;
- Sal q. b.;
- Pimenta q. b.

#### Preparação:

Tempere os bifes de peru com limão, sal e pimenta. Pique a cebola miudinha e faça um refogado. Junte o arroz e o dobro da medida de água. Tempere com sal. Em simultâneo grelhe os bifes de peru. Sirva tudo, acompanhado com uma rodela de limão, num prato previamente aquecido.

\*Sugestão: o arroz pode ser substituído por arroz integral e deve ser acompanhado por uma salada ou legumes.





## *Açúcar!!!*

- Os Iced Teas e bebidas similares têm imensa quantidade de açúcar sem mais nenhum nutriente benéfico! Não os coloque na lancheira dos seus educandos.
- A maioria dos iogurtes de sabores e pedaços, líquidos e sólidos também! Escolha com cuidado! Prefira os naturais e doce com fruta!
- Alguns sumos de fruta tais como os de néctar, também têm muito açúcar adicionado; prefira a fruta ao natural ou triture a fruta em casa em batido.
- Os pães de forma embalados, croissants e lanches com chocolate têm na sua composição açúcar, gorduras e diversos aditivos que a longo prazo prejudicam a saúde!
- Não os coloque na lancheira!

# vive em Grande

*Elaborado em dezembro de 2017 pelo grupo de trabalho de promoção de estilos de vida saudáveis e combate à obesidade.*

*Para mais informações: [www.nutrimento.pt](http://www.nutrimento.pt) | [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)*

