

Ementas Saudáveis e Económicas

A insegurança alimentar é um problema prevalente um pouco por todo o Mundo e Portugal não é excepção. A desnutrição tem efeitos negativos a nível da qualidade de vida, morbilidade e mortalidade. Entristece-nos saber que há pessoas no nosso País que convivem com a insegurança alimentar devido ao custo da alimentação. Assim, depois da pesquisa do preço comercial de variados alimentos e do cálculo das necessidades nutricionais e energéticas, elaborámos estas ementas que correspondem a uma escolha alimentar saudável e económica.

Apresentámos para cada item alimentar o preço mais baixo resultante da consulta *online* de duas cadeias de hipermercados, optámos sempre que possível por produtos de marca branca, por fruta e hortícolas da época, escolhemos sempre as variedades de carne e peixe mais económicas, incluímos os ovos como fonte proteica, procuramos dar relevo às leguminosas e não incluímos alimentos processados. Diminuímos também a quantidade de carne e de peixe por refeição, mantendo-a no entanto dentro das recomendações. Desta forma, as ementas apresentadas constituem opções equilibradas, saudáveis e económicas.

Para a confecção da sopa e do prato, utilizou-se o azeite como gordura de adição. Os cálculos foram feitos para a quantidade de alimento a adquirir em bruto e não foram contabilizados os gastos relativos à água, electricidade ou gás, bem como com condimentos.

As ementas foram elaboradas entre Fevereiro e Março de 2009 e os preços dizem respeito a esse período.

M^a Inês Silva
Rita S. Guerra
(Nutricionistas)



Ementas Saudáveis e Económicas



Pequeno-almoço	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Jantar	Ceia
½ chávena almoçadeira de leite meio gordo 2 fatias de pão de forma integral 1 colher de chá de margarina	1 pão <i>bijou</i> 1 maçã	Sopa de couve-flor Arroz de bacalhau 1 tangerina	1 pão <i>bijou</i> 1 iogurte sólido natural açucarado	Sopa de couve-flor Almôndegas com massa espiral 8 bagos de uva	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira
Custo dia alimentar: 3,09 €					
1 pão <i>bijou</i> Compota de morango ½ chávena de leite meio gordo 1 colher de chá de cevada	3 bolachas maria 1 iogurte líquido de aroma a banana	Creme de alho francês Jardineira de frango 1 tangerina	5 g de margarina 1 pão <i>bijou</i> 1 maçã	Creme de alho francês Maruca cozida com batata, cenoura e ervilhas 1 maçã	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira
Custo dia alimentar: 3,47 €					
2 bolachas tipo <i>cream cracker</i> 1 colher de chá de margarina ½ chávena almoçadeira de leite meio gordo	1 pão <i>bijou</i> 1 colher de chá de compota de morango 1 tangerina	Sopa de alface Bife de porco grelhado com arroz de feijão 1 kiwi	1 iogurte sólido natural açucarado 1 pão <i>bijou</i>	Sopa de alface Massa de lulas 12 morangos	1 chávena almoçadeira de chá de tília
Custo dia alimentar: 3,27 €					
1 pão <i>bijou</i> 1 colher de chá de compota de morango 1 chávena almoçadeira de chá de cidreira	6 bolachas maria 1 chávena almoçadeira de chá de camomila 1 tangerina	Creme de tomate Solha grelhada com batata cozida e cenoura 1 banana	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo 1 mão de cereais não açucarados	Creme de tomate Hambúrgueres de peru com arroz de cenoura 12 morangos	1 iogurte líquido de aroma a banana
Custo dia alimentar: 3,73 €					

Ementas Saudáveis e Económicas



Pequeno-almoço	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Jantar	Ceia
4 bolachas de água e sal redondas	1 pão <i>bijou</i>	Sopa de agrião	1 iogurte sólido natural açucarado	Sopa de agrião	1 chávena almoçadeira de chá de tília
1 iogurte sólido de aroma de morango	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira	Fêveras de frango, puré de batata e cenoura ralada	4 bolachas de água e sal redondas	Peixe espada estufado com arroz de penca	
	1 maçã	1 tangerina		8 bagos de uva	
Custo dia alimentar: 3,70 €					
2 tostas integrais	2 bolachas tipo <i>cream cracker</i>	Creme de grão-de-bico	1 iogurte sólido de aroma de morango	Creme de grão-de-bico	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira
1 chávena almoçadeira de chá de camomila	½ chávena de leite meio gordo	Carapau grelhado com arroz de ervilhas	1 fatia de pão de forma integral	Carne de vaca picada com macarrão	
8 bagos de uva	café	1 maçã	1 colher de chá de margarina	1 banana	
Custo dia alimentar: 3,08 €					
2 bolachas tipo <i>cream cracker</i>	Por ser fim-de-semana, admite-se um pequeno-almoço mais tarde e omite-se a merenda da manhã.	Creme de favas	1 chávena almoçadeira de chá de tília	Creme de favas	1 mão de cereais não açucarados
1 iogurte sólido de aroma de morango		Sandes de queijo fresco com tomate e alface	1 pão <i>bijou</i>	Massa à primavera (com ovo, ervilhas e cenoura)	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo
morangos		1 maçã	1 colher de chá de margarina		
Custo dia alimentar: 3,87 €					
3 bolachas do tipo torrada	Por ser fim-de-semana, admite-se um pequeno-almoço mais tarde e omite-se a merenda da manhã	Creme de abóbora	Por ser fim-de-semana, admite-se um almoço mais tarde e omite-se a merenda da tarde	Creme de abóbora	1 pão <i>bijou</i>
1 chávena almoçadeira de chá de camomila		<i>Red fish</i> estufado com arroz de cenoura		Sandes de carne assada	1 fatia de marmelada
1 tangerina		1 kiwi		1 tangerina	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo
Custo dia alimentar: 2,53 €					

Ementas Saudáveis e Económicas



Pequeno-almoço	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Jantar	Ceia
2 tostas integrais	1 fatia de pão de forma integral	Sopa de nabo	1 pão <i>bijou</i>	Sopa de nabo	1 chávena almoçadeira de chá de tília
1 fatia fina de fiambre	1 café	Arroz de coelho com esparregado de espinafres	½ chávena de leite meio gordo + Café	Bolinhos de bacalhau com batatas cozidas	
1 iogurte líquido de aroma a banana		1 tangerina	1 kiwi	1 banana	
Custo dia alimentar: 3,91 €					
½ chávena de leite meio gordo + Café	1 café	Sopa de cenoura e beterraba	½ chávena de leite meio gordo + Café	Sopa de cenoura e beterraba	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira
1 pão <i>bijou</i>	1 iogurte sólido natural açucarado	Macarrão de frango	4 bolachas de água e sal redondas	Bife de vaca com arroz de ervilhas	
1 colher de chá de margarina	4 bolachas de água e sal redondas	12 morangos	8 bagos de uva	1 tangerina	
Custo dia alimentar: 3,71 €					
½ chávena de leite meio gordo com cevada	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo com cevada	Creme de abóbora	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila	Sopa de couve penca	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila
6 bolachas maria	2 tostas integrais	Esparguete de atum	1 fatia de pão de forma integral	Peru estufado com arroz de brócolos	
8 bagos uvas	Compota de morango	1 tangerina	1 banana	12 morangos	
Custo dia alimentar: 3,10 €					
½ chávena almoçadeira de leite meio gordo com café	1 carioca de limão	Sopa de couve penca	1 café	Sopa de couve penca	1 fatia de pão de forma integral
3 bolachas do tipo Torrada	1 fatia de pão de forma integral	Salmão grelhado com arroz de tomate	1 fatia de pão de forma integral	Empadão de carne	5 g de margarina
	1 colher de chá de margarina	12 morangos			1 banana
	8 bagos de uva				
Custo dia alimentar: 4,21 €					

Ementas Saudáveis e Económicas



Pequeno-almoço	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Jantar	Ceia
½ chávena almoçadeira de leite meio gordo	1 café	Creme de abóbora	1 iogurte sólido natural açucarado	Creme de abóbora	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila
30g cereais não açucarados	Meio pão bijou 1 fatia fina de fiambre	Rancho 1 maçã	1 mão de cereais não açucarados 1 tangerina	Carapau assado no forno com arroz de cenoura 1 kiwi	Meio pão bijou 5 g de margarina
Custo dia alimentar: 4,46 €					
1 chávena almoçadeira de leite meio gordo com café	4 bolachas de água e sal redondas	Creme de favas	1 chávena almoçadeira de chá de tília	Creme de favas	1 iogurte sólido de aroma de morango
6 bolachas maria	1 tangerina	Abrótea no forno com arroz de tomate 1 kiwi	2 bolachas tipo <i>cream cracker</i>	Lombo assado com batatas 1 banana	
Custo dia alimentar: 4.45 €					
1 carioca de limão	1/2 chávena de leite meio gordo	Creme de grão-de-bico	1 chávena de Chá de camomila	Sopa de agrião	1 chávena de chá de cidreira
1 fatia de pão de forma integral com margarina	30g cereais não açucarados	Empadão de peixe 1 pêra rocha	1 fatia de pão de forma integral 1 tangerina	Fêvera de porco com arroz de cenoura 1 kiwi	
Custo dia alimentar: 1,85 €					
6 bolachas maria	6 bolachas maria	Caldo verde	1 iogurte sólido de aroma de morango	Sopa de nabiças	1 chávena de Chá de camomila
1 chávena de Chá de camomila	1 iogurte liquido de aroma a banana	Costeleta com massa e ervilhas 1 maçã gala	2 fatias de pão de forma integral 1 colher de chá de margarina	Peixe-espada cozido com batata e feijão verde 1 fatia de ananás	
Custo dia alimentar: 3,31 €					

Ementas Saudáveis e Económicas



Pequeno-almoço	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Jantar	Ceia
2 fatias de pão de forma integral	½ chávena de leite meio gordo	Sopa de tomate	1 chávena de Chá de camomila	Sopa de nabo	1 chávena de Chá de camomila
1 colher de chá de margarina	6 bolachas maria	Caldeirada de lulas	1 fatia de pão de forma integral	Prego no prato com salada de alface e tomate	1 fatia de pão de forma integral
1 iogurte sólido natural açucarado		1 tangerina		1 maçã <i>starking</i>	
Custo dia alimentar: 2,67 €					
1 chávena de Chá de camomila	½ chávena de leite meio gordo	Sopa de espinafres	1 iogurte sólido de aroma de morango	Caldo verde	1 chávena de chá de tília
2 fatias de pão de forma integral	30g cereais não açucarados	Massinha de peru com legumes salteados	1 fatia de pão de forma integral	Arroz de peixe e tomate	
1 colher de chá de compota		½ banana		1 pêra rocha	
Custo dia alimentar: 2,35 €					
1 iogurte sólido natural açucarado	1 chávena de Chá de camomila	Sopa de agriões	1 carioca de limão	Creme de grão de bico	½ chávena de leite meio gordo
1 pão <i>bijou</i>	2 fatias de pão de forma integral	Fêvera de frango grelhada e arroz de cenoura	2 bolachas tipo <i>cream cracker</i>	Bolonhesa de soja	
1 colher de chá de margarina		1 fatia de melão		1 tangerina	
Custo dia alimentar: 2,75 €					
1 chávena de leite	1 clementina	Sopa de favas e cenoura	1 iogurte sólido de morango	Sopa de penca	1 chávena chá verde
1 Pão de mistura	2 tostas	Bife da pá de novilho com arroz de legumes	2 tostas	Solha no forno com batata, alho francês e tomate	½ pão de mistura
1 fatia fina de marmelada		1 maçã <i>starking</i>		1 fatia de abacaxi	1 colher de chá de margarina
Custo dia alimentar: 3,55 €					

Ementas Saudáveis e Económicas



Pequeno-almoço	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Jantar	Ceia
1 chávena de leite	1 kiwi	Sopa de nabiças	1 sumo de laranja	Sopa de legumes	1 iogurte pedaços de cereais
1 pão de trigo		Rancho	½ pão de água com margarina	Pota estufada em tomate com arroz branco	
1 fatia fina de queijo		Gelatina		1 fatia de melão	
Custo dia alimentar: 2,95 €					
1 chávena de leite	1 chávena de chá de tília	Sopa de alface	1 iogurte sólido	Creme de ervilhas	1 maçã <i>golden</i>
1 pão de trigo	½ pão de mistura	Bacalhau à Gomes de Sá com ovo e cenoura cozida	½ banana	Perna de peru estufada com massa e couve branca salteada	
1 colher de chá de margarina	1 fatia fina de marmelada	1 fatia de abacaxi		1 clementina	
Custo dia alimentar: 2,63 €					
1 iogurte líquido de pêssego	1 pêra rocha	Sopa de nabo	1 chávena de leite	Creme de abóbora	1 chávena chá de camomila
1 pão de mistura	2 bolachas tipo <i>cream cracker</i>	Salada de atum, feijão fradinho, tomate e cebola	½ pão de mistura	Pá de porco assada com arroz de feijão verde	2 tostas
1 colher de chá de margarina		1 kiwi	1 fatia fina de queijo	1 maçã gala	
Custo dia alimentar: 2,50 €					
1 chávena de leite	2 tostas	Creme de cenoura	1 sumo de laranja	Sopa de agrião	1 iogurte sólido de banana
1 pão de mistura	1 pêra rocha	Arroz de abrótea e salada de couve roxa e cenoura	½ pão de trigo com margarina	Lasanha de lentilhas	
1 fatia fina de queijo		1 maçã gala		1 kiwi	
Custo dia alimentar: 2,33 €					

Ementas Saudáveis e Económicas



Pequeno-almoço	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Jantar	Ceia
1 iogurte sólido de morango	1 maçã <i>starking</i>	Caldo verde	½ banana	Sopa de feijão vermelho e couves	1 chávena chá de cidreira
1 pão de água		Frango no tacho com tomate e pimentos e puré		Omeletas de espinafres com arroz branco	2 tostas
1 colher de chá de margarina		2 colheres gelado de baunilha		1 clementina	
Custo dia alimentar: 2,37 €					
1 carioca de limão	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo	Sopa de couve-flor	1 chávena almoçadeira de chá de camomila	Sopa de <i>couve-flôr</i>	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira
1 fatia de pão de forma integral	1 mão de cereais não açucarados	Massa com cogumelos, feijão vermelho e espinafres	1 fatia de pão de forma integral	Carne de porco com arroz de brócolos	
1 colher de chá de margarina	8 bagos de uva		1 tangerina	12 morangos	
Custo dia alimentar: 2,15 €					
6 bolachas maria	6 bolachas maria	Caldo verde	1 iogurte sólido de aroma de morango	Caldo verde	1 chávena almoçadeira de chá de camomila
1 chávena almoçadeira de chá de camomila	½ chávena de leite meio gordo	Tirinhas de peru com massa esparguete	2 fatias de pão de forma integral	Peixe espada cozido com batata e feijão vermelho	
1 banana		1 maçã	1 colher de chá de margarina	1 tangerina	
Custo dia alimentar: 4,10 €					
½ chávena almoçadeira de leite meio gordo	1 café	Creme de abóbora	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo	Caldo verde	1 chávena almoçadeira de chá de tília
1 mão de cereais não açucarados	1 fatia de pão de forma integral	Arroz de frango	1 pão bijou	Massa de salmão	
8 bagos de uva	1 fatia fina de fiambre	1 tangerina	1 colher de chá de margarina	12 morangos	
Custo dia alimentar: 3,06 €					