

DIA 1

Sopa - Caldo Verde
Prato - Bifanas com
arroz de espinafres e
salada de alface e
cenoura raspada
Fruta
ALMOÇO

DIA 2

Sopa - Creme de
lentilhas
Prato - Arroz de
salmão com salsa
acompanhado com
salada de tomate e
orégãos
Fruta
ALMOÇO

DIA 3

Sopa - Creme de
cenoura
Prato - Empadão de
atum acompanhado
com salada de alface
e beterraba raspada
Fruta
ALMOÇO

EXEMPLO DE EMENTA SEMANAL

ABRIL 2020

Sopa - Caldo Verde
Prato - Filetes de
peixe assados
acompanhados com
batata cozida e
legumes salteados
Fruta
JANTAR

Sopa - Creme de
lentilhas
Prato - Strogonoff de
frango com massa
Tagliatelle
acompanhado de
salada de tomate e
cebola picada
Fruta
JANTAR

Sopa - Creme de
cenoura
Prato - Bife de peru
acompanhado com
arroz de feijão e
salteado de curgete,
feijão verde e alho
Fruta
JANTAR

DIA 4

Sopa - Sopa de feijão
inteiro e repolho
picado
Prato - Pernas de
galinha estufadas
com cenoura
acompanhadas de
massa e salada de
rúcula e tomate
Fruta
ALMOÇO

DIA 5

Sopa - Creme de alho
francês
Prato - Omelete com
cebola picada
acompanhada com
arroz de salsa e
salteado de pimento,
alho e feijão verde
Fruta
ALMOÇO

DIA 6

Sopa - Sopa de grão
de bico com
espinafres
Prato - Peixe assado
com molho de azeite,
limão e alho
acompanhado de
batata doce cozida e
brócolos
Fruta
ALMOÇO

DIA 7

Sopa - Creme de
couve-flor
Prato - Ervilhas
guisadas com ovo
escalfado
acompanhadas com
salada de alface e
tomate
Fruta
ALMOÇO

Sopa - Sopa de feijão
inteiro e repolho
picado
Prato - Filetes de
pescada cozidos
acompanhados de
batata assada e
hortícolas cozidos
Fruta
JANTAR

Sopa - Creme de alho
francês
Prato - Lasanha com
carne moída e
vegetais
acompanhada com
salteado de repolho,
brócolos e alho
Fruta
JANTAR

Sopa - Sopa de grão
de bico com
espinafres
Prato - Bife de
novilho com arroz
branco simples
acompanhado com
couve de bruxelas
Fruta
JANTAR

Sopa - Creme de
couve-flor
Prato - Massa de lulas
acompanhada de
espinafres, pimentos
e cogumelos
salteados
Fruta
JANTAR



Catarina Faria
nutricionista

CP 3780N

EXEMPLOS DE LANCHES

ABRIL 2020

1

1 peça de
fruta
+
1 porção de
17g de frutos
oleaginosos

2

1 iogurte
magro
+
1 colher de
sopa de aveia

3

Meio pão
integral com
queijo magro
+
infusão

4

1 copo de leite
magro
+
3 bolachas
tipo Maria

5

1 peça de
fruta
+
1 iogurte
magro

6

Papas de
aveia - 40g de
aveia + 250ml
de leite magro

NOTAS

- As porções e alimentos a consumir devem ser ajustados e/ou substituídos mediante patologia que assim o exija e de acordo com as necessidades energéticas individuais.
- Algumas opções que pode experimentar para controlar o apetite sem aumentar excessivamente o seu consumo diário de calorias: palitos de cenoura, tremoços, pipocas caseiras (sem óleo, açúcar e/ou sal), gelatinas light, iogurtes ou pudins proteicos, entre outros.