



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

Rua João das Regras,
248 r/c 3
4000-291 Porto

Tel.: +351 222 085 981
Fax +351 222 085 145

E-mail: geral@apn.org.pt
www.apn.org.pt



UNIDOS CONTRA A
FOME



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 de Outubro de 2010

**Semana
e
Saudáveis
e
económicas**





Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

PEQUENO-ALMOÇO

1 chávena almoçadeira de leite meio-gordo

1 pão

1 fatia de fiambre de peru

0,33€

MERENDA DA MANHÃ

1 iogurte líquido

6 bolachas maria

0,40€

ALMOÇO

1 prato de sopa de abóbora

Lombo de porco assado com castanhas e batatas assadas

Salada de tomate

1 maçã

0,99€

MERENDA DA TARDE

1 banana

1 pão de mistura

1 colher de chá de margarina

0,30€

JANTAR

1 prato de caldo verde

Salada de feijão frade com atum e arroz branco

Cenoura raspada

1 pêra

1,29€

CEIA

1 chávena de chá de camomila

3 bolachas de água e sal

0,06€

TOTAL

3,36€

Preço por
pessoa



Domingo

PEQUENO-ALMOÇO

- 1 chávena almoçadeira de leite meio-gordo
- 1 pão integral
- 1 fatia de marmelada

0,23€

MERENDA DA MANHÃ

- 1 laranja
- 2 tostas

0,28€

ALMOÇO

- 1 prato de sopa de cebola
- Carne de porco picada com esparguete
- Cenoura raspada
- 1 pêsego

1,02€

MERENDA DA TARDE

- 1 copo de leite meio-gordo
- 1 pão de mistura
- 1 fatia de queijo magro

0,32€

Sábado

JANTAR

- 1 prato de sopa de couve branca
- Arroz de bacalhau
- Salada de alface
- 1 maçã

1,08€

CEIA

- 1 iogurte sólido

0,39€

TOTAL

3,34€

Preço por
pessoa



Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

PEQUENO-ALMOÇO

1 chávena almoçadeira de leite meio-gordo
1 mão de cereais de pequeno-almoço
1 kiwi

0,37€

MERENDA DA MANHÃ

2 fatias de pão de forma
1 fatia de fiambre de peru
1 iogurte sólido

0,57€

ALMOÇO

1 prato de sopa de couve lombarda
Jardineira de carne de vaca e legumes
Salada de tomate
1 laranja

1,44€

MERENDA DA TARDE

1 copo de sumo de fruta
1 pão de mistura
1 colher de chá de margarina

0,54€

JANTAR

1 prato de sopa juliana
Salmão grelhado com arroz de tomate
1 pêra

0,51€

CEIA

1 copo de leite meio-gordo

0,07€

TOTAL

3,51€

Preço por
pessoa



Domingo

PEQUENO-ALMOÇO

1 iogurte líquido
2 fatias de pão de forma
1 fatia de marmelada

0,45€

Segunda

MERENDA DA MANHÃ

1 pacote de leite simples
6 bolachas torradas

0,27€

Terça

ALMOÇO

1 prato de sopa de legumes
Frango estufado com ervilhas e batatas cozidas
Salada de tomate
1 banana

0,72€

Quarta

Quinta

MERENDA DA TARDE

1 kiwi
4 tostas

0,43€

Sexta

Sábado

JANTAR

1 prato de sopa de espinafres
Omolete de fiambre de peru com arroz branco
Salada de alface
1 pêra

1,07€

CEIA

1 chávena de chá verde

0,04€

TOTAL

2,98€

Preço por
pessoa



Domingo

PEQUENO-ALMOÇO
1 copo de sumo de fruta
1 pão
1 fatia de queijo magro

0,65€

Segunda

MERENDA DA MANHÃ
1 iogurte líquido
1 pão de mistura

0,47€

Terça

ALMOÇO
1 prato de sopa de ervilhas
Maruca estufada com puré de batata
Salada de tomate
1 maçã

1,01€

Quarta

Quinta

MERENDA DA TARDE
1 pêsego
1 pão de mistura
1 fatia de fiambre de peru

0,47€

Sexta

Sábado

JANTAR
1 prato de creme de cenoura
Abrótea assada no forno com esparguete
Salada de alface
1 banana

0,94€

CEIA
1 iogurte sólido

0,39€

TOTAL

3,93€

Preço por
pessoa



Domingo
Segunda
Terça
Quarta
Quinta
Sexta
Sábado

PEQUENO-ALMOÇO 1 chávena almoçadeira de cevada 1 pão integral 1 fatia de queijo magro	0,41€
MERENDA DA MANHÃ 1 laranja 1 pão integral	0,34€
ALMOÇO 1 prato de creme de feijão Frango estufado com batatas e cenouras 1 kiwi	0,68€
MERENDA DA TARDE 1 copo de leite meio-gordo 6 bolachas maria	0,13€
JANTAR 1 prato de feijão verde Peixe vermelho grelhado com arroz de feijão 1 pêra	0,88€
CEIA 1 chávena de chá de limão 2 tostas	0,13€

TOTAL
2,57€
Preço por
pessoa



Domingo
Segunda
Terça
Quarta
Quinta
Sexta
Sábado

PEQUENO-ALMOÇO 1 iogurte sólido 4 tostas 1 queijo fresco	0,99€
MERENDA DA MANHÃ 1 pêsego 1 fatia de pão de forma	0,29€
ALMOÇO 1 prato de sopa de grão de bico com espinafres Bife de peru grelhado com arroz de brócolos e cenouras 1 banana	1,05€
MERENDA DA TARDE 1 chávena almoçadeira de leite 1 colher de sopa de cevada 5 bolachas de água e sal	0,33€
JANTAR 1 prato de sopa de favas Douradinhos no forno com massa espiral Salada de alface 1 laranja	0,91€
CEIA 1 chávena de cevada 2 tostas	0,25€

TOTAL
3,83€
Preço por
pessoa



	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
TOTAL semana	3,36€	3,34€	3,51€	2,98€	3,93€	2,57€	3,83€

Preço
Por pessoa
Por semana

23,52€



NOTAS FINAIS

Os valores foram estimados com base em consulta online de cadeias de hipermercados.

Os valores apresentados não contabilizam os gastos em electricidade, água e gás.

FICHA TÉCNICA

Título: Semana de Ementas Saudáveis e Económicas

Direcção Editorial: Alexandra Bento

Concepção: Helena Real

Corpo Redactorial: Helena Real

Produção Gráfica: Helena Real

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-96506-4-0

Outubro de 2010

©APN