

# COMER... COM SABER

dos 14 aos 18 anos





## Ficha técnica

**Coordenação e Textos dos Nutricionistas:** Carmo Faria; Ricardo Oliveira; Teresa Esmeraldo; Teresa São Marcos.

**Ilustração e Design Gráfico:** Catarina Gomes; Nelson Henriques; Raúl Pestana.

**Edição:** SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS/ DIRECÇÃO REGIONAL DE PLANEAMENTO E SAÚDE PÚBLICA

**Impressão e Acabamentos:** O LIBERAL, Empresa de Artes Gráficas, LDA

**Ano:** 2005

**Depósito Legal** - 233470/05

**ISBN** - 972-8901-02-X

Depois da «Aventura dos Alimentos» surge agora «Comer...com Saber» numa sequência normal do trabalho desenvolvido pela Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública, numa das suas vertentes mais importantes – a educação para a saúde.

O corpo com que cada um de nós foi dotado ao nascer é o nosso veículo de transporte durante a nossa vida. É nossa responsabilidade!

Como qualquer veículo tem regras de funcionamento, deve usar produtos adequados às suas características de fábrica - no nosso caso as características genéticas - deve adequar o combustível às necessidades do consumo, leia-se alimento versus energia a gastar e, também, de vez em quando, deve ser objecto de revisão – uma visita aos serviços e profissionais de saúde.

É algum do conhecimento necessário para manter o vosso «veículo» sempre em óptimo estado de conservação que este livrinho vos traz.

Muito mais há para aprender sobre estas coisas, mas, se começarem a pôr em prática os conselhos que aqui se dão, terão uma longa e saudável vida para aprender essas e muitas outras coisas interessantes que vos farão crescer fisicamente e não só.

Bom proveito!

A Secretária Regional dos Assuntos Sociais  
**Conceição Almeida Estudante**



# COMER... COM SABER

dos 14 aos 18 anos



SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS  
**DIRECÇÃO REGIONAL DE PLANEAMENTO E SAÚDE PÚBLICA**

Quando me lembro daquela cena...  
quatro dias de viagem.

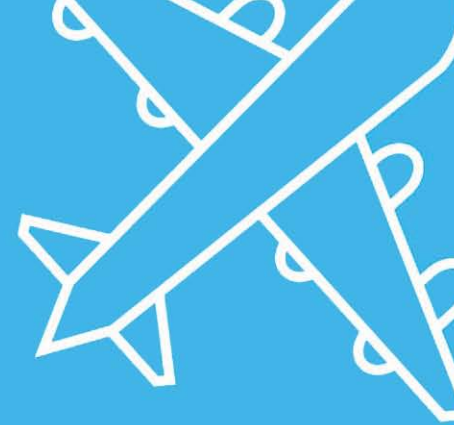


O que é giro é que só me recordo da ida, à vinda estávamos todos baralhados, menos a Rita. Mesmo que vos quisesse contar os pormenores foi tudo tão confuso. O Luís e o Pedro sabem o que se passou. Quero dizer, acho que sabem. Foram eles que prepararam aquela última refeição. Horrível! Ficámos tão mal com aquele esparguete que ainda hoje não consigo comer massa.





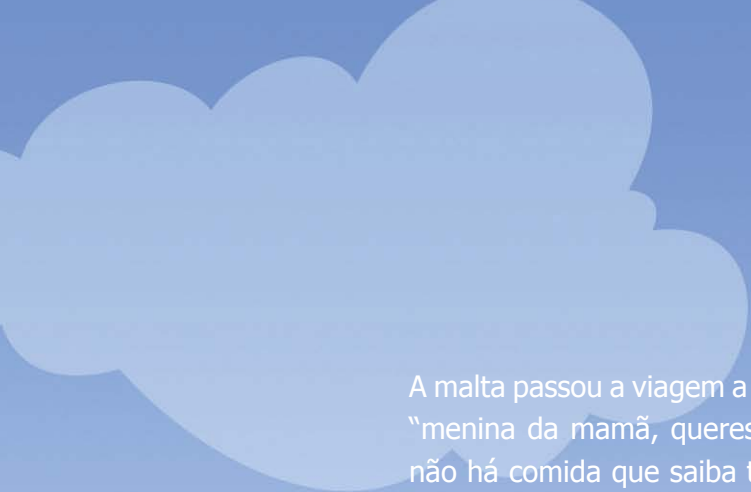
# PORTO AEROPORTO



ENTRADA



A viagem para Lisboa foi impecável, cheguei atrasada ao aeroporto, por culpa da minha mãe que insistiu em meter umas sandes de fiambre na minha mochila. Parece estranho mas as mães têm aquele sentido, sei lá, adivinham e por mais que não se queira têm sempre razão.



A malta passou a viagem a gozar-me por causa das sandes: “menina da mamã, queres um copo de leite?”. “Olha que não há comida que saiba tão bem como a preparada pela nossa mãe!”

Durante a viagem, o Pedro, a Joana e eu fizemos os últimos planos: chegaríamos lá ao meio-dia, teríamos que correr para a estação de comboio para comprar os bilhetes. O Luís viu na “Net” o horário de saída do comboio, nada podia falhar.





Não entendi porque é que o tipo da estação não percebeu o que dissemos: "por favor, cinco bilhetes para Vale da Barca". Vocês acreditam que fomos parar a Vale da Parga?



A Rita comeu as palavras, com aquela mania de saber falar.

Enquanto esperávamos pelo comboio para regressar a Lisboa, jantámos toneladas de batata frita e latas de gás à força toda. Depois veio a barrigada de arrotos uns atrás dos outros a ver quem aguentava o gasganete a vibrar mais tempo.



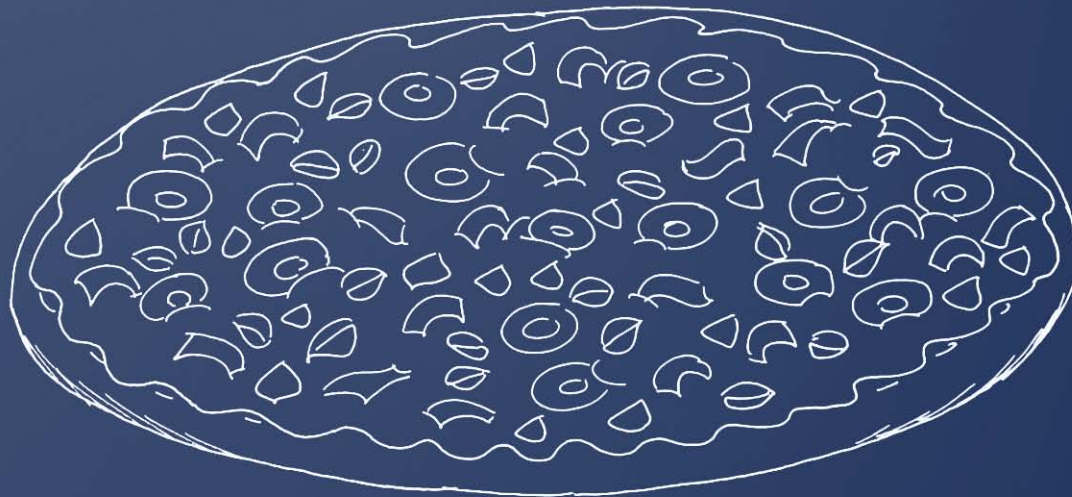
Só quando nos sentámos na carruagem é que adormecemos...dormi mal.





COMER... COM SABER dos 14 aos 18 anos





Chegámos tarde, onze e tal da noite. Juntámos uns trocos e fomos comer pizza. Não é novidade nenhuma que o pessoal adora comer pizza quando tem montes de fome. A Rita comeu uma “Vegetariana” e eu dividi com a Joana uma “Bolonhesa”. Ficámos o resto da noite no parque a ver passar a lua.

Desta vez, eu e o Pedro repetimos três vezes: “cinco para Vale da Barca, por favor!”. Estava um sol de rachar, as minhas sandes tinham desaparecido. Fiquei sempre desconfiada do Pedro, aqueles quilos a mais não eram de ar.

Chegados a Vale da Barca, lá reunimos esforços para mais uns quilómetros até ao Rio Brás. O autocarro ia cheio e devagar. Era a vez de experimentar bolachas “a seco” com pão de forma e queijo aos triângulos. A Rita não aguentou a ração de combate e, tal como eu previa, o Pedro comeu os restos.

Era o segundo dia de viagem e ainda não tínhamos chegado ao Rio Brás, quando o autocarro pifou na subida. Fomos todos para a berma da estrada, ninguém acreditava que uma companhia de autocarros com tantos anos de serviço para cima e para baixo não tivesse uma lata de óleo de reserva para estas situações. Eu estava a achar piada, até o motorista sugerir que juntássemos as tralhas e seguíssemos a pé para a Fonte Nova. O Luís reclamou, o Pedro franziu a testa, a Joana queria uma casa de banho sem alcatrão, a Rita tinha fome e dores de cabeça e eu decidi orientar a malta. Em vez da Fonte Nova, porque não descer à gasoleira e pedir boleia numa carrinha de caixa aberta? Era fixe! Ao menos, enquanto esperávamos, sempre havia uma casa de banho, qualquer coisa para comer e com alguma sorte íamos direitos para o Rio Brás.

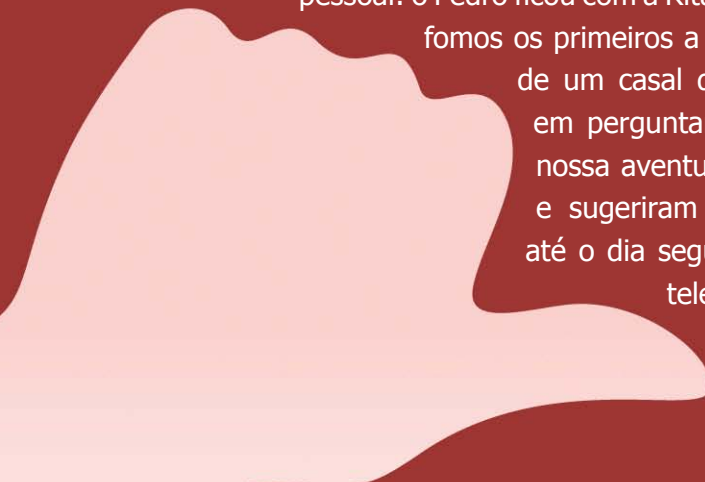




O Pedro, entusiasmado, agarrou a mochila e arrastou os seus noventa quilos pela estrada abaixo. Seguimos em fila, bem comportados, ao som da gravilha, até avistarmos o painel de boas vindas da gasolinera.



A malta deu à sola, a primeira a chegar foi a Joana, o último o Pedro, e, empatados por uma sapatilha, ficaram o Luís e a Rita. Eu fiquei sentada, ou melhor, prostrada na berma da estrada. Por instantes senti-me traída, quando reparei na carrinha que acabava de abandonar a gasolinera.



Miseráveis, imbecis, egoístas... fiquei possessa! Sei lá quantas obscenidades repeti ao vê-los agarrados aos gelados e bolos, enquanto perdíamos a boleia. Depois de atestarmos os estômagos com açúcar e alguns químicos, fizemo-nos à boleia com um sorriso amarelo e de polegar espetado. Dividimos o pessoal: o Pedro ficou com a Rita, e a Joana e eu com o Luís. Nós fomos os primeiros a conseguir boleia na companhia de um casal de meia-idade que não resistiu em perguntar se os nossos pais sabiam da nossa aventura. Ficaram muito preocupados e sugeriram que ficássemos em sua casa até o dia seguinte. Damos um toque para o telemóvel do Pedro para ficarem na Vivenda Amarela após o primeiro cruzamento.





COMER... COM SABER dos 14 aos 18 anos



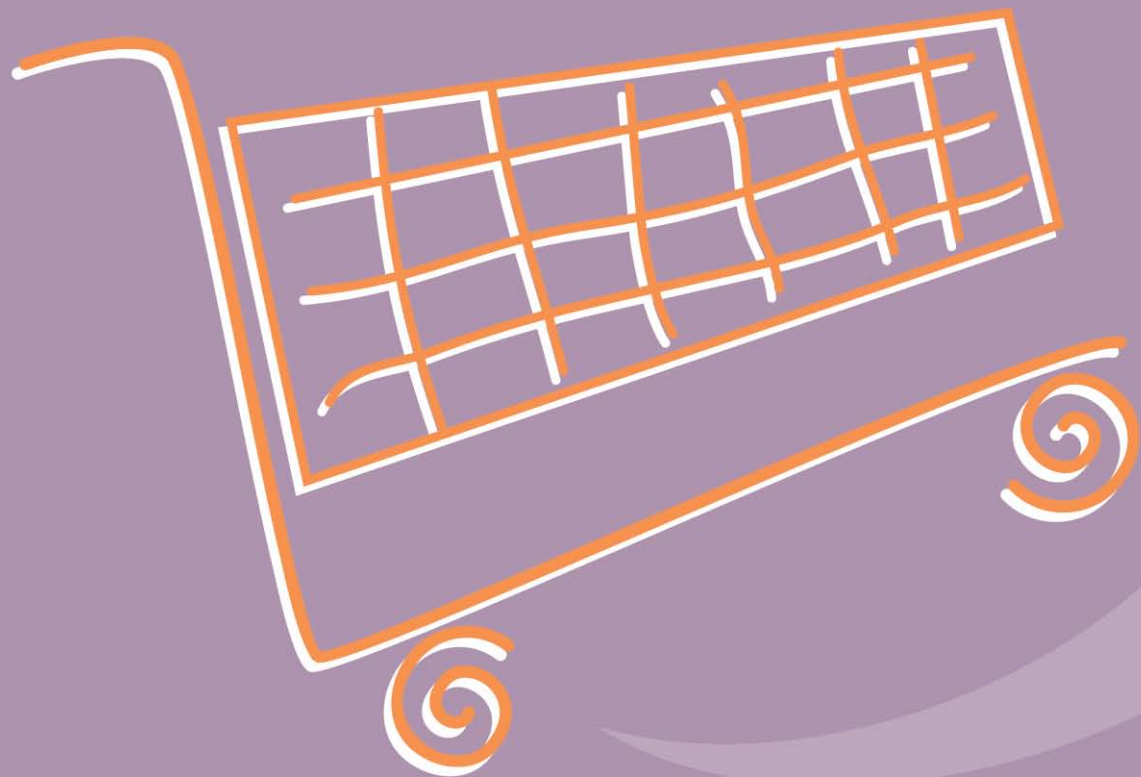
Era uma casa convidativa, com muitos quartos e uma excelente cozinha. Receberam-nos à mesa com um maravilhoso prato de sopa. A Joana mergulhou a colher e pescou dois feijões, havia muitas coisas verdes, e o mais estranho é que sabia tudo muito bem! Todos repetiram a sopa e o pão caseiro. Da fruta para os lençóis lavados foram segundos, quase nem deu tempo para agradecer.



Pela manhã acordámos bem dispostos para tomar o pequeno-almoço. Havia papas de aveia, frutos secos, leite e fatias de pão caseiro com doce de ameixa. Eu nunca tinha comido papas de aveia, a casca do limão fica a matar. Mais uma vez o Pedro fez das suas e comeu de tudo, menos a casca do limão.



20 kg



COMER... COM SABER dos 14 aos 18 anos

Seguimos finalmente para Rio Brás, mas antes havia que passar pelo supermercado e atestar as mochilas para os longos dias de descanso nos campos verdejantes.

Discutimos tanto que acabámos por desarrumar as prateleiras do supermercado. O Pedro queria os cereais com mel desde que enriquecidos com vitaminas e minerais, porque eram saudáveis; o Luís preferia sumos de fruta em vez das toneladas de fruta fresca que a Rita teimava em embalar, e eu fiz a vontade a todos, levámos salsichas, pão de forma, atum em lata, sumos, cereais, fruta fresca, esparguete, montes de bolachas e mais uns refrigerantes e mais leite condensado e...bom, que horror!! Eram para aí vinte quilos de comida para os cinco dias, mas com trinta graus de temperatura e sete quilómetros a pé até Rio Brás, mais pareciam quarenta quilos de comida!

A paisagem serviu de aperitivo ao longo do rio Brás. Que lindo!





Ao chegarmos, recordo-me de largarmos as mochilas, os sacos, a roupa e a vergonha, e correremos para a margem do rio. A água estava saborosa, meia verde, mas refrescante. Deixámo-nos ficar de molho até às cinco da tarde, hora em que a fome apertou.







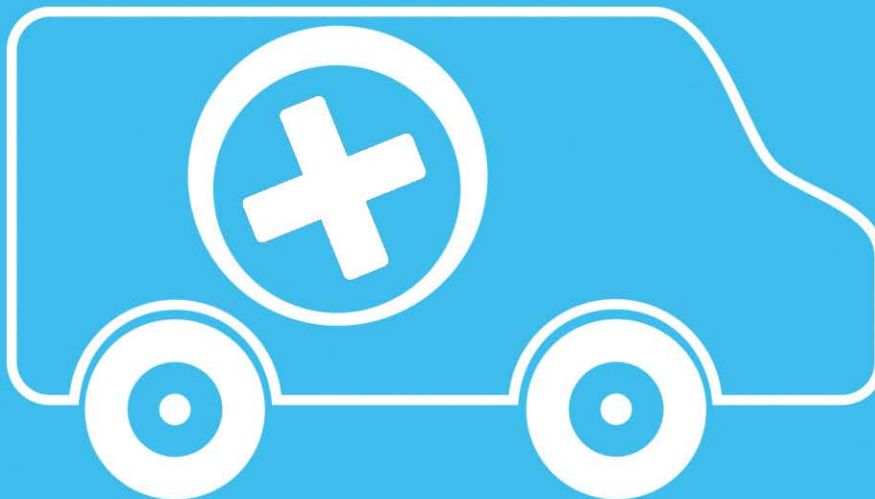


Dividimos as tarefas, as raparigas ficaram de montar as tendas e os rapazes ficaram de preparar o jantar. Deram-lhe o nome de "Esparguete à la Brás". Tinha bom aspecto, orégãos fresquíssimos, salsichas e fiambre. O que foi curioso é que não me recordava de comprar fiambre. Perguntei ao Pedro e ele ofereceu-me com um sorriso malandro um copo de sumo. Estava bom, estava muito fixe! Até a Rita que agora resolveu ser vegetariana provou o esparguete. Os nossos cozinheiros estavam de parabéns. As horas passaram rapidamente em brincadeiras.



COMER... COM SABER dos 14 aos 18 anos

Durante a madrugada ouviu-se um som invulgar vindo da tenda dos rapazes. Seguiu-se o grito de ajuda do Luís travado pelo inóspito som.... Ficamos assustados e só percebemos o que se tinha passado, quando o Luís nos abriu a tenda com a camisola conspurcada de esparguete. O episódio mal cheiroso estendeu-se a cada um de nós, com excepção da Rita que valentemente ia e vinha com água e muita paciência. O pior veio depois, quando o maldito jantar acelerou o trânsito intestinal. A situação complicou-se até ao final da manhã, e não houve solução senão pedir auxílio.



Passadas três horas, a Rita chegava com os bombeiros e o delegado de saúde. Saímos de Rio Brás directos para o Hospital de São Pedro, no Porto.

Acordei com uma sensação de vazio e alguma fome. Os nossos pais tinham telefonado e o nosso quarto dia de viagem seria o último.



**H**oje, quando penso naquela cena toda, fica a certeza de que os amigos são muito importantes. A Rita foi incrível, mas nunca percebi o que provocou tamanha tempestade em Rio Brás. Terá sido a água verde, o sumo, o esparguete. Foram tantas guloseimas que é difícil perceber o que se passou.





## Recomendações aos Adolescentes dos 14 aos 18 anos.

Olá! Sabias que esta é a nossa segunda maior fase de crescimento? A primeira ocorreu no primeiro ano de vida, já lá vão uns anos. Bom e, nos próximos, temos que ter cuidado, porque senão ficamos curtos, quer dizer não crescemos muito. Como a escolha alimentar condiciona o nosso crescimento e põe em risco a saúde no futuro, devemos ter atenção ao que metemos cá para dentro. Como já te apercebeste, a adolescência é caracterizada por um período em que procuramos moldar os nossos gostos e ideias. Por isso, tiramos muitas fotografias para experimentar novos visuais. No fundo o que queremos é ser autónomos e esta procura de identidade é influenciada pelos nossos amigos e pela publicidade que gostamos mais. Aos olhos dos adultos o nosso comportamento é sentido como de oposição, surgindo conflitos quase todos os dias. Percebes?



Por conseguinte, até quando comemos, é frequente discutirmos à volta do peixe e da verdura cozida. Infelizmente, para nós, comer é apenas «matar a fome», e ignoramos se estamos a fazer uma escolha saudável, ou seja, se é equilibrada em nutrientes energéticos e reguladores indispensáveis à saúde.

**Vê lá a cena, um folhado tem 410Kcal enquanto uma sandes de queijo com alface e tomate tem 210Kcal! Como nós gostamos de folhados...**

Se estás triste, aborrecido porque os testes não te correm bem, não compenses com os teus alimentos preferidos. Por vezes, os alimentos são utilizados como fonte de prazer para retemperar as emoções, ou aliviar as tensões, o que não é muito bom. Experimenta praticar um desporto, até porque estes hábitos perduram ao longo dos anos.



O mais incrível é que cada vez que um novo produto é lançado no mercado, ficamos possuídos pelo desejo de querer experimentar. Socialmente falando, somos facilmente manipulados pela sociedade de consumo que se aproveita da nossa fragilidade e oferece-nos novos produtos alimentares, pondo em causa o estilo de vida saudável.

Habitualmente os alimentos publicitados são ricos em gordura, açúcar e sal. São os três maiores inimigos que podemos encontrar na nossa alimentação. Se não acreditas lê os rótulos e presta mais atenção à composição nutricional destes alimentos.

A publicidade vende uma imagem na qual determinados alimentos estão associados a um bom ou mau estilo de vida. Quando experimentamos algo novo, esperamos que os nossos colegas nos identifiquem com a publicidade: "se tomar este refrigerante tenho a certeza que me vão achar fixe". No final, o que comemos e vestimos tem um significado muito especial.

Se queres saber mais, recorre aos teus professores, técnicos de saúde e aos teus pais.  
Testa os teus conhecimentos sobre a alimentação!



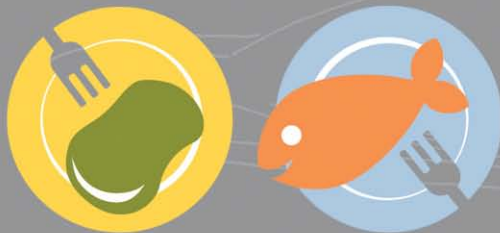
## É frequente o adolescente sofrer de carências de ferro?

Com a aceleração do teu crescimento, nota-se um aumento da massa muscular e do volume do sangue, o que se traduz no aumento das necessidades em ferro. No entanto, o teu comportamento alimentar é, por vezes, caracterizado pela omissão de refeições ou substituição destas por alimentos de «pastelaria», o que te pode levar a ter carências nutricionais. A mais comum é a carência de ferro que tem como consequências: anemia, fadiga física, diminuição do rendimento intelectual e escolar e baixa resistência a infecções.

As principais fontes de ferro na nossa alimentação são as carnes e os peixes. O ferro também se encontra nos ovos, nas leguminosas secas e em alguns legumes.

Regra geral, o ferro de origem animal, presente na carne e no peixe, é melhor absorvido do que o ferro dos vegetais.

Algumas substâncias alimentares favorecem a absorção do ferro, como por exemplo a vitamina C.



## O ovo faz aumentar o colesterol?

Existem vários tipos de gorduras, a cada uma corresponde uma função específica no nosso organismo. O colesterol é tão importante que o organismo dispõe de meios para o produzir caso a alimentação não o forneça em quantidade suficiente.

Na realidade a gema do ovo é rica em colesterol, mas, por outro lado, contém uma substância chamada lecitina, que actua de forma a não haver aumento do colesterol no sangue.

O mais importante é a forma como te alimentas todos os dias e não a ingestão ocasional de alimentos ricos em colesterol. Assim sendo, não há que temer os ovos.



## A carne tem mais proteínas que o peixe?

Nesta idade, o teu crescimento é rápido, por esta razão precisas de mais proteína na tua alimentação diária.

A constituição da proteína de origem animal difere em relação à proteína vegetal (com excepção da soja), pela existência de um conjunto de aminoácidos essenciais que completam as necessidades do nosso organismo na construção e reparação celular.

As proteínas de origem animal fornecem os aminoácidos essenciais e são denominadas proteínas completas (leite, ovo, carne, peixe). As proteínas vegetais por não possuírem aminoácidos essenciais na proporção correcta são denominadas proteínas incompletas (cereais, leguminosas).

Peso por peso, o peixe e a carne têm a mesma quantidade de proteína. O que varia é apenas o teor de gordura que existe nestes dois alimentos.



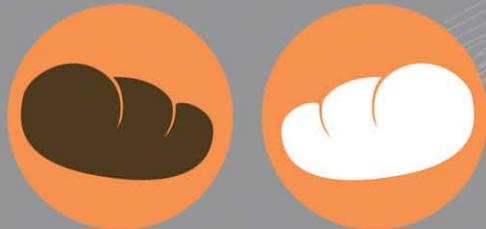
## As fibras são fornecidas apenas pelas frutas e legumes?

As fibras alimentares são de extrema importância na regulação do trânsito intestinal, mas os seus efeitos não se ficam por aqui, sendo cada vez mais valorizado o seu papel na regulação dos níveis de colesterol e de açúcar no sangue. O simples facto das fibras tornarem as fezes moles e acelerarem a sua evacuação, permite que situações decorrentes da prisão de ventre sejam anuladas, nomeadamente as hemorróidas. Outra situação resultante da correcta ingestão das fibras em alimentos completos é a diminuição da exposição de substâncias tóxicas ingeridas na alimentação, o que por sua vez reduz o risco de cancro. Em contacto com a água, as fibras têm capacidade de se expandirem, impedindo o consumo excessivo de alimentos na refeição. Podes ingerir as fibras não só através das frutas e legumes, como também pelos cereais integrais, leguminosas e frutos secos.



## O pão escuro tem a mesma quantidade de calorias que o pão branco?

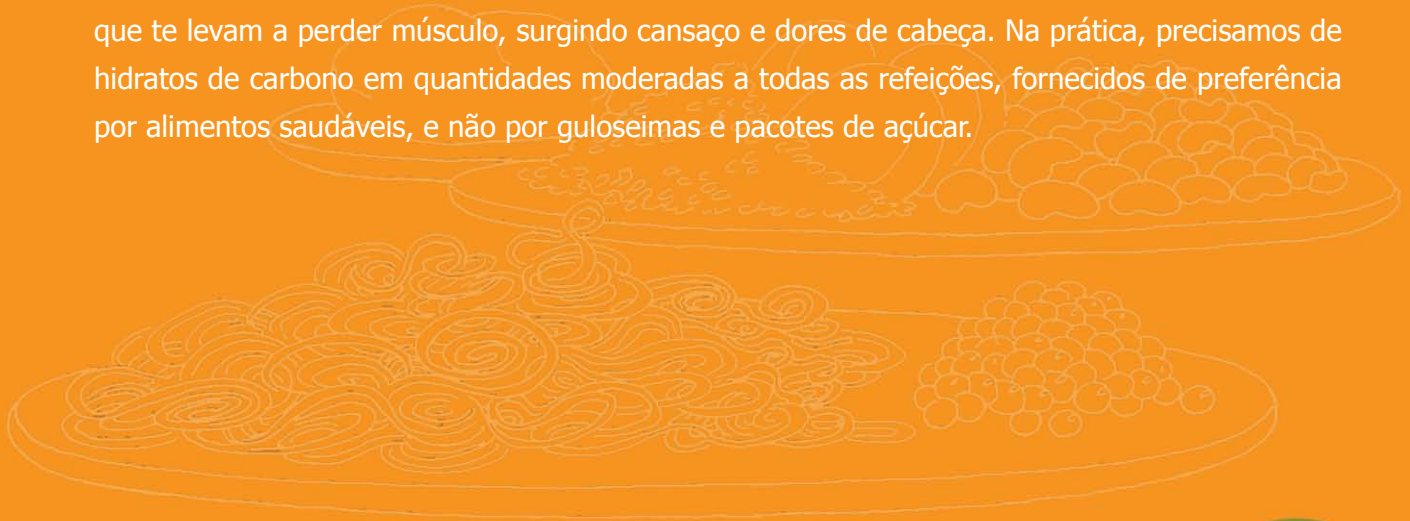
O valor calórico entre o pão escuro e o pão branco é sensivelmente o mesmo. A diferença entre estes reside na quantidade de fibras, vitaminas e minerais. Quanto mais refinada for a farinha menor o seu conteúdo em fibras, vitaminas e minerais, nutrientes essenciais para o correcto funcionamento do organismo. As fibras são importantes na regulação do trânsito intestinal, enquanto que as vitaminas do complexo B e os minerais ajudam o organismo a metabolizar os hidratos de carbono presentes no pão. No pão escuro, a absorção dos hidratos de carbono faz-se mais lentamente do que no pão branco, o que regula o mecanismo de fome e saciedade entre as refeições.





## Os farináceos fazem engordar?

Os farináceos como o pão, massa, arroz, batata, feijão, etc., são os alimentos que asseguram ao teu organismo, em especial ao cérebro, a energia adequada para o normal funcionamento. Quando estes alimentos são retirados das refeições ocorrem sérias alterações no organismo que te levam a perder músculo, surgindo cansaço e dores de cabeça. Na prática, precisamos de hidratos de carbono em quantidades moderadas a todas as refeições, fornecidos de preferência por alimentos saudáveis, e não por guloseimas e pacotes de açúcar.



## As gorduras são todas iguais?

As gorduras fazem parte de uma alimentação saudável. Mesmo quando fazemos regimes de emagrecimento é importante incluir as gorduras, porque elas transportam vitaminas lipossolúveis (vitamina A, D, E, K) e ácidos gordos essenciais, que são indispensáveis à saúde.

As gorduras não são todas iguais. As gorduras ricas em ácidos gordos saturados classificam-se como gorduras saturadas e encontram-se nos alimentos de origem animal – quando consumidas em excesso são prejudiciais. As gorduras insaturadas são consideradas as mais saudáveis, com destaque para o azeite e o peixe.

Mas atenção, quando falamos de gorduras, qualquer uma delas fornece por cada grama 9 Kcal, por isso todas as gorduras em excesso engordam. Em termos energéticos, 5g de manteiga = 5g de azeite = 5g óleo = 5g de banha.

Muitos dos alimentos que ingeres durante o dia, especialmente entre as refeições, podem fornecer quantidades elevadas de gorduras. Observa no quadro seguinte a quantidade de gordura que fornecem alguns dos teus alimentos preferidos:



<b>100 gramas de alimento comestível</b>	<b>Gordura (gr.)</b>	<b>Total de calorias (kcal)</b>
Batata frita palitos	15	275
Batata frita de pacote	36	533
Gelado de baunilha	8	176
Chocolate de leite	34	559
Bola de Berlim com creme	18	325
Pão de trigo (papo-seco)	0	246
Bolachas de chocolate	27	475
Queijo flamengo 45%	23	315
Iogurte natural	2	48
Iogurte com pedaços de fruta	2	97
Creme para barrar com sabor a chocolate	44	542
Rissóis de camarão	8	350
Pastel de nata	10	297

## Um pacote de batatas fritas e um refrigerante substitui uma refeição?

Toda e qualquer actividade do nosso organismo precisa de energia, que deve ser acompanhada de nutrientes reguladores. É esta combinação que torna alguns alimentos mais completos que outros, ou obriga a que se complementem entre si. No entanto, não existe nenhum alimento perfeito, daí a necessidade de recorrer à “Roda dos Alimentos” para compreender a proporção que devemos ingerir de cada grupo, e obter o equilíbrio entre calorias, vitaminas, minerais, fibras e água, ou seja, entre nutrientes energéticos e reguladores.

A escolha de um pacote de batatas fritas e um refrigerante representa um desequilíbrio entre o valor energético e os nutrientes reguladores, o que compromete o funcionamento do organismo e o ganho de peso.

Não deves substituir a refeição por batatas fritas e refrigerantes.



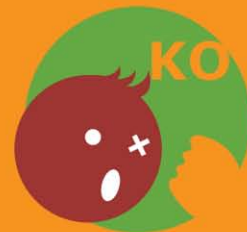
## As bebidas alcoólicas dão força?

Os jovens não devem ingerir bebidas alcoólicas porque, o fígado ainda não está preparado para metabolizar e eliminar o álcool. Deves ter em atenção que a ingestão de bebidas alcoólicas afecta as tuas capacidades intelectuais e causa danos no sistema nervoso, perturbando o crescimento e desenvolvimento do teu organismo. Por outro lado, quando bebes, tens comportamentos de risco (relações sexuais desprotegidas, acidentes, violência).

Muitas pessoas acreditam que o álcool dá força, mas isto não é verdade. Na realidade, o álcool tem uma acção excitante, que disfarça o cansaço, dando uma falsa sensação de força.

Também há quem acredite que o álcool aquece. O que se passa é que o álcool provoca uma sensação de calor à superfície da pele, mas quando o sangue regressa ao interior provoca um rápido arrefecimento corporal.

O álcool também não facilita a digestão, ele provoca um esvaziamento mais rápido do estômago, sem que os alimentos estejam completamente digeridos.



## Beber água faz engordar?

A água não fornece calorias, por isso não engorda. No entanto, o facto da água não ter valor calórico não significa que não seja importante. A água é essencial para a vida e representa 60 a 65% do teu peso.

O simples facto de respirares e falares faz perder água, mas quando transpiras ou tens febre perdes muito mais água. Para garantir que o teu corpo tenha sempre a quantidade de água que necessita para o correcto funcionamento, nada melhor do que beberes água ao longo do dia, mesmo sem sede.

Uma vez que a água ocupa espaço, ao bebê-la preenches parte do estômago e desta forma não precisarás de comer tanto para te sentires satisfeito.



## Os rapazes e as raparigas têm igual quantidade de gordura corporal?

Com a puberdade o teu corpo sofre transformações. O rapaz vai desenvolver os músculos e vai ficar largo de ombros e estreito de ancas. A rapariga vai acumular gordura nas ancas, coxas e nádegas. Ambos ganham bastante peso e altura, mas a percentagem de gordura da rapariga é superior à do rapaz.

## Os sumos são todos iguais?

Ao contrário do que tu possas pensar, sumos, néctares e refrigerantes não significam a mesma coisa. O sumo natural é aquele que fazes em casa apenas com fruta e podes torná-lo mais rico, utilizando a sua polpa. A indústria tentou aproximar-se do sumo natural e criou o sumo 100% que não deixa de ser natural mas não tem a polpa da fruta. Os néctares são constituídos por sumo ou polpa de fruta (entre 25 e 50%), diluídos em água e açucarados, sem aditivos químicos. Os refrigerantes são bebidas à base de água com uma porção pequena (inferior a 25%) de sumo ou polpa de fruta, açucarados e com aditivos químicos. Os refrigerantes podem ou não ser gaseificados. Aos refrigerantes é adicionado em média 120g de açúcar por litro, ou seja, aproximadamente 15 pacotes pequenos de açúcar por litro.



## A diversidade, um princípio básico

Um princípio básico da alimentação diz que deves diversificar os alimentos que comes, mas para que a tua alimentação seja saudável existem outros princípios que deves cumprir. Para que estejas sempre informado e possas fazer uma alimentação saudável, aqui vai o que deves fazer:

- Tomar sempre o pequeno-almoço logo após acordares ou pouco tempo depois. O pequeno-almoço deve incluir leite ou iogurte, pão ou cereais e fruta;
- Fazer refeições com intervalo máximo de 3h30. Para isso deves fazer uma merenda a meio da manhã e a meio da tarde (o tradicional lanche). Durante a noite não deves estar mais de 10h sem comer, por isso, se jantas cedo ou se tomas o pequeno-almoço tarde, deves fazer a ceia antes de ires para a cama;
- Mastigar bem e comer com calma para saboreares os alimentos;
- Comer legumes cozidos, salada ou sopa de legumes em todas as refeições principais (almoço e jantar). Comer 2 a 3 peças de fruta por dia (podes comer a fruta em batidos ou sumos naturais);





## TABELAS DE ANÁLISE NUTRICIONAL

<b>PRODUTOS</b>	<b>Peso da unidade (gr.)</b>	<b>Valor calórico por unidade</b>
Bola de Berlim	97	315
Mil folhas	90	374
Pastel de nata	70	208
Bolo de chocolate	61	286
Bolo de arroz	70	251
Bolo de coco	85	379
Croissant	85	327
Croissant folhado	98	440
Bolachas Maria	36	158
Bolachas de água e sal	36	156
Pão-de-leite	60	156
Tosta integral	8	30
Queijada	100	348
Caracol	70	213
Chocolate com amendoim	60	332
Chocolate de leite	60	335
Pipocas simples	100	382
Pipocas caramelizadas	100	431

<b>PRODUTOS</b>	<b>Peso da unidade (gr.)</b>	<b>Valor calórico por unidade</b>
Leite achocolatado	100	63
Leite simples meio-gordo	100	45
Batido de fruta	200	177
Sumo 100%	200	99
Sumo natural laranja	200	94
Refrigerante com gás	200	101
Sumo concentrado	200	94
Refrigerante de sumo de fruta	200	136
Néctar de fruta	200	114
Chá	200	2

<b>PRODUTOS</b>	<b>Peso da unidade (gr.)</b>	<b>Valor calórico por unidade</b>
Rissóis de carne	30	136
Pasteis folhados	70	279
Salsichas Frankfurt	25	46
Batata frita pacote	100	560
Batata frita palitos	100	298
Croquete	33	154

<b>PRODUTOS</b>	<b>Peso da unidade (gr.)</b>	<b>Valor calórico por unidade</b>
Maçã	175	97
Pêra	125	97
Banana	174	138
Requeijão	50	52
Queijo fresco	50	140
Iogurte de aromas	125	140
Iogurte natural magro	125	77
Iogurte cereais tipo "combi"	140	140

## **SANDES**

<b>RECEITAS</b>	<b>Valor calórico (Kcal)</b>
<b>Cachorro quente</b> Salsicha 72 g Pão de baguete 43 g Ketchup 1 colher de sopa Maionese 1 colher de sopa Manteiga 1 colher de sopa	624

RECEITAS	Valor calórico (Kcal)
<p><b>Pão com queijo fresco e doce</b></p> <p>Papo-seco 50 g Queijo fresco 25 g Doce 25 g</p>	283
<p><b>Pão com chocolate</b></p> <p>Papo-seco 50 g Chocolate creme 45 g</p>	405
<p><b>Sandes de Salada</b></p> <p>Papo-seco 50 g Salada 60 g (Alface+cenoura+tomate+5 g azeite)</p>	204
<p><b>Pão com banana</b></p> <p>Papo-seco mistura 50 g Banana 80 g</p>	217
<p><b>Sandes tuga</b></p> <p>Pão de mistura 50g Tomate 24g Alface 3g Queijo 15g</p>	192

**RECEITAS**

Valor calórico (Kcal)

**Pão de leite com fiambre**

Pão-de-leite 60g  
Fiambre 15g

202

**Prego especial**

Papo-seco 50g  
Vaca frita 75 g  
Manteiga 10g  
Fiambre 15g  
Queijo 15g  
Tomate 24g  
Alface 3g

493

**Prego simples**

Papo-seco mistura 50g  
Vaca grelhada 75 g  
Tomate 24g  
Alface 3g

308

# Notas

# Notas











SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS  
DIRECÇÃO REGIONAL DE PLANEAMENTO E SAÚDE PÚBLICA