

## Alimentação Mediterrânica – Cultura, Tradição e Equilíbrio!

A Dieta Mediterrânica é muito mais do que alimentação saudável, é um estilo de vida! Este padrão alimentar é considerado o mais saudável e mais sustentável no mundo, afirmação sustentada por todos os princípios desta dieta.

A Roda da Alimentação Mediterrânica surge para representar todos esses princípios, salientando não só o lado alimentar, mas também o estilo de vida inerente a esta dieta.

O primeiro objetivo deste guia alimentar é pela sua forma, de roda, remeter para o prato e para o convívio à volta da mesa. Em Portugal, conviver durante as refeições horas a fio, conversando, enquanto se saboreia a comida que melhor fazemos é característica predominante em todas as regiões do nosso país.

Este guia usa como base a nossa Roda dos Alimentos unindo as regras da alimentação saudável – completa, equilibrada e variada, destacando os nossos alimentos da época muito utilizados na alimentação mediterrânica, e o estilo de vida saudável, promovendo o convívio e uma vida mais ativa, como combate ao sedentarismo. Além destes princípios, pretende lembrar, também, o consumo dos frutos gordos e do vinho pelos adultos, não incentivado o seu consumo diário, mas o seu consumo moderado numa dieta equilibrada. Sublinha, ainda, a culinária saudável, enfatizando o uso de mais ervas aromáticas e métodos de confeção mais saudáveis, evitando os fritos.

Deixámos mais uma ementa semanal e as suas receitas, tendo como base a Alimentação Mediterrânica.

TEXTO Serviço de Nutrição  
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Programa Nacional  
para a Promoção da  
Alimentação Saudável



Ementa Mediterrânica	
SEG	Filetes de Pescada com Batata assada e Espargos
TER	Coelho no tacho com Legumes e Pão
QUA	Dourada no forno com Ratatouille e Arroz branco
QUI	Massa com Molho de Tomate e Frango
SEX	Polvo com Migas de Couve-portuguesa

### FILETES DE PESCADA COM BATATA ASSADA

#### Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Coloque 400g de filetes de pescada, previamente descongelados, num tabuleiro de forno e polvilhe-os com 3 pétalas picadas de tomate seco e 3 c. sopa de azeitonas pretas em rodelas.
3. Corte os talos de 500g de espargos, rejeitando as bases mais rijas, e coloque-os em redor dos filetes.
4. Corte 500g de batatas para assar ao meio e disponha-as também no tabuleiro.
5. Tempere com um pouco de sal, um pouco de pimenta, folhas de alecrim e 3 c. sopa de azeite e leve ao forno cerca de 20 minutos. Sirva de imediato.

RECEITA E IMAGEM Receitas  
Mediterrânicas  
Pingo Doce



## COELHO NO TACHO COM LEGUMES

### Preparação:

1. Numa tigela grande, prepare uma marinada com 1 colher de chá de sal, 1 c. sopa de pimentão-doce e alho em pó, 1 c. sopa de mostarda e 100ml de cerveja. Adicione o coelho em pedaços e misture muito bem.

2. Aqueça 2 c. sopa de azeite num tacho. Escorra os pedaços de coelho e refogue-os, mexendo, até alourarem. – Pique 1 cebola, corte 1 aipo ou alho francês em lâminas, e adicione-os ao coelho. Junte 2 folhas de louro e reduza o lume.

3. Corte uma curgete e 250g de abóbora em cubos e adicione-as ao coelho. Tempere com um pouco de sal.

4. Misture um tomate grande maduro picado com o líquido da marinada e deite sobre o coelho.

5. Junte 400g de grão de bico cozido e bem escorrido, e cozinhe com o tacho tapado em lume moderado, durante cerca de 25 minutos, mexendo de vez em quando.

6. Junte algumas folhas frescas de manjeriço ao coelho e sirva-o acompanhado com fatias de pão torrado.

RECEITA E IMAGEM Receitas  
Mediterrânicas  
Pingo Doce



## MASSA COM MOLHO DE TOMATE E FRANGO

### Preparação:

1. Comece por cortar 500g de peito de frango em cubos pequenos e tempere com um pouco de sal, alho em pó e pimenta a gosto.

2. Aqueça 1 c. sopa de azeite numa frigideira antiaderente e salteie o frango de forma a ficar dourado de todos os lados. Reserve.

3. Na mesma frigideira, aqueça 1 c. sopa de azeite. Adicione 1 cebola, descascada e picada, e cozinhe por 2 minutos.

4. Junte 1 tomate maduro picado, misture e deixe ferver por 10 minutos.

5. Cozinhe 400g de massa penne e misture todos os ingredientes preparados. Sirva com folhas de salsa.

RECEITA Serviço de  
Nutrição, Divisão  
de Educação

IMAGEM freepik.com



## RATATOUILLE

### Preparação:

1. Descasque 2 cebolas e 5 dentes de alhos, corte-os em rodela e leve ao lume com 2 c. sopa de azeite. Corte 500g de tomate, 250g de curgete em rodela e 140g de pimento vermelho em tiras, limpo de sementes.

2. Descasque 250g de abóbora manteiga, limpe-a de sementes e corte-a em fatias. Disponha os legumes em camadas sobre a cebolada, salpique com sal, junte louro e um ramo de salsa e hortelã atados e regue com 2 c. sopa de azeite.

3. Tape e cozinhe em lume brando 25 minutos, agitando o tacho.

4. Pode servir os legumes sobre fatias de pão torradas, cortadas ao meio, e dispor por cima queijo Chèvre em pedaços. Salpicando com orégãos antes de servir.

RECEITA E IMAGEM Receitas  
Mediterrânicas  
Pingo Doce



## POLVO COM MIGAS DE COUVE-PORTUGUESA

### Preparação:

1. Coloque 1kg de polvo congelado num tacho. Junte 1 cebola, descascada, num tacho e leve a cozer em lume moderado, até a cebola estar tenra.

2. Separe as folhas de 1 couve-portuguesa, eliminando os talos mais grossos, lave-as e escorra-as bem. Sobreponha as folhas, enrole-as e bata-lhes com o rolo da massa para quebrar as fibras.

3. Em seguida, corte-as em tiras e escale-as 15 minutos em água a ferver.

4. Corte 350g broa de milho em pedaços e triture-a num robot de cozinha ou na picadora.

5. Descasque e pique 1 cebola e 4 dentes de alho e salteie-os numa frigideira com 3 c. sopa de azeite bem quente.

6. Quando estiverem moles, junte as couves escorridas e tempere com um pouco de sal e um pouco de pimenta. Salteie mais 2 a 3 minutos em lume moderado, mexendo frequentemente.

7. Adicione a broa picada e cozinhe mais alguns minutos até os ingredientes estarem ligados. Se necessário, borriفة com um pouco do caldo da cozedura das couves.

8. Escorra o polvo, separe os tentáculos, eliminando o dente central, e corte-os em pedaços. Limpe a cabeça e corte-a também em bocados. Sirva o polvo sobre as migas de couve.

RECEITA E IMAGEM Receitas  
Mediterrânicas  
Pingo Doce



## FICHA TÉCNICA BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO  
PELOURO DA EDUCAÇÃO  
E SAÚDE  
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO  
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO  
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO  
PAGINAÇÃO  
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE  
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME  
4580-130 PAREDES  
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt  
nutrição@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação