

## Março, o Mês da Mulher!



O mês de março é sinónimo de comemorar ser mulher. Ser mulher é viver em constante mudança hormonal e, por consequência, emocional e física, o que transforma a mulher num ser mais resiliente e poderoso, capaz de superar qualquer obstáculo que surja.

Março também pode ser sinónimo de cuidar da saúde. Sendo um mês no feminino pode ser usado como lembrete para tratar do check-up anual, sejam análises, exames, dentista e oftalmologista, ou até, procurar ajuda noutras áreas como psicologia ou nutrição.

Sendo importante destacar que cuidar de nós não deve ser limitado apenas ao mês de março, mas pode ter início neste mês. Como forma de pontapé de saída, a ementa semanal que se apresenta vai ajudar a por em prática algumas receitas com alimentos importantes na saúde da mulher!

### Ementa de Março

**SEG**

Salada Verde com Tangerina e Queijo fresco

**TER**

Abacate no forno com Ovo e Arroz de Tomate

**QUA**

Salmão com Crosta de Amêndoas e Batata no forno

**QUI**

Estufado de Carne e Grão com Espinafres

**SEX**

Massa integral com Cogumelos e Pesto

Começemos pelos hortofrutícolas ricos em vitamina C, como os legumes verde-escuros, o kiwi e os citrinos que promovem a absorção de ferro, importante na prevenção da anemia. Ao adicionar fruta às saladas é possível aumentar o seu valor nutricional e refrescar a salada básica do dia-a-dia.

Outra necessidade nutricional, muitas vezes descorada, é a ingestão de vitaminas lipossolúveis que estão presentes em alimentos ricos em gorduras não saturadas, ajudando, também, na prevenção da anemia. O azeite, o abacate e os frutos gordos são exemplos de alimentos fornecedores dessas vitaminas.

Além de fornecerem estas vitaminas, alimentos como os peixes gordos e as sementes, fornecem, também, ácidos gordos ómega-3, que ajudam a diminuir a inflamação, permitindo reduzir as dores menstruais. Como exemplos de peixes gordos, o salmão, a cavala e o atum são opções muito presentes na alimentação portuguesa, sem esquecer a nossa tradicional sardinha.

Outra sugestão benéfica a todas as mulheres é o consumo de hidratos de carbono complexos, mais ricos em fibras e saciantes. Além de fornecerem energia, ajudam a estabilizar os níveis de açúcar no sangue, diminuindo o apetite por alimentos doces.

As formas mais simples e práticas de consumir estes alimentos é, por exemplo, adicionar leguminosas (feijão, grão e ervilhas) aos pratos ou acompanhamentos diariamente e, também fazer uma troca simples e sem perder sabor, substituindo a massa branca por massa integral.

O incentivo por pequenas mudanças é bastante recorrente, mas na verdade, as pequenas mudanças são as mais fáceis de fazer, e o mais importante, de manter, daí serem tão reforçadas. Afinal, uma mão de pequenas mudanças por ano, aumenta em muitas mãos a qualidade de vida dos anos futuros!

TEXTO Serviço de Nutrição  
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM freepick.com  
Serviço de Nutrição



### SALADA VERDE COM TANGERINA

#### Ingredientes (2 porções):

- 150g de legumes de folhas verdes
- 150g de couve-roxa ripada
- 4 tangerinas
- 2 punhados de nozes ou cajus
- 2 queijos frescos

#### Preparação:

Lavar e preparar os ingredientes frescos, misturar tudo e temperar com azeite, sumo de limão e orégãos. A salada poderá ser acompanhada com massa integral.

RECEITA Serviço de Nutrição

IMAGEM a head of thyme



### ABACATE NO FORNO COM OVO

#### Ingredientes (1 porção):

- 1 abacate
- 2 ovos

#### Preparação:

Abrir o abacate a meio e retirar o caroço, em cada orifício colocar um ovo. Temperar com pimenta e azeite e levar ao forno até cozinhar o ovo. Servir com ervas aromáticas picadas e arroz de tomate.

RECEITA Serviço de Nutrição

IMAGEM blog healthy recipes



### SALMÃO COM CROSTA DE AMÊNDOAS

#### Ingredientes (4 porções):

- 4 lombos de salmão
- 1 limão
- Sal e pimenta q.b.
- 2 dentes de alho
- 3/4 de cháv. de amêndoas com pele

#### Preparação:

temperar o salmão com o sumo do limão, sal e pimenta. Picar as amêndoas com o alho, a mostarda e a salsa. Cobrir as postas com a mistura e levar ao forno, acompanhando com batata e espargos assados.

RECEITA Serviço de Nutrição

IMAGEM herbs and flour



### ESTUFADO DE CARNE E GRÃO COM ESPINAFRES

#### Ingredientes (4 porções):

- 450g de carne de vaca para estufar
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 c. chá de caril
- 400g de tomate em pedaços
- 250g de grão de bico cozido
- 1 cháv. grande de espinafres
- Sal e pimenta q.b.

RECEITA Serviço de Nutrição

IMAGEM eat well 101

#### Preparação:

Colocar todos os ingredientes num tacho e deixar estufar, adicionando água sempre que necessário. Servir com arroz.



### MASSA INTEGRAL COM COGUMELOS E PESTO

#### Ingredientes (4 porções):

- 400g de massa integral
- Azeite q.b.
- Alho q.b.
- 500g de cogumelos
- Sal e pimenta q.b.

#### Preparação:

Cozer a massa em água e sal e saltear os cogumelos em azeite e alho, misturar tudo e servir com o Pesto.

#### Pesto de Nozes

- 250g de miolo de nozes
- 90g de folhas verdes (manjeriço, espinafres ou salsa)

- 100g de queijo fresco ou similar
- 100g de azeite
- 2 dentes de alho
- Sumo de 2 limões
- Sal e pimenta q.b.

#### Preparação:

Triturar todos os ingredientes até obter uma consistência pastosa, acertar o tempero antes de servir.

RECEITA Serviço de Nutrição

IMAGEM pinch of yum

#### 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