

FICHA TÉCNICA

Título: Livro das Sopas de Alvalade

Conceção técnica:

Ana Marta Dias | Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

Celeste Gonçalves | Fundação para a Saúde – Serviço Nacional de Saúde

Leopoldo Calhau | Chefe de Cozinha

Maria João Cunha e Marta Francisco | Associação Amigas do Peito

Paula Seno | Junta Freguesia de Alvalade

Rute Borrego | Fundação para a Saúde – Serviço Nacional de Saúde e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

Autoria das Receitas:

Espaço Briosos Alvalade

Associação de Beneficência “Casas de São Vicente de Paulo”

Associação Amigas do Peito

Centro Paroquial São João de Brito

Editor: Marta Francisco (Associação Amigas do Peito)

Execução Gráfica e Paginação:

Capa: Junta de Freguesia de Alvalade

Lisboa, janeiro de 2021

INDICE

MENSAGEM DO PRESIDENTE	ii
PREFÁCIO	iii
INTRODUÇÃO	v
AS SOPAS.....	1
Sopa da beira Alta –Raiana.....	1
Sopa de Couve Galega.....	2
Sopa de Feijão com Flocos de Aveia	3
Sopa de Cação à alentejana	4
Sopa de ralon e atum	5
Sopa de inhame e espinafres	6
Sopa de peixe	7
Sopa de pão.....	8
Sopa de peixe e amêndoas	9
Sopa de rabo de boi	10
Sopa de espinafre	11
AGRADECIMENTOS	12
AS INSTITUIÇÕES.....	13

MENSAGEM DO PRESIDENTE

A Comissão Social de Freguesia é um fórum de diversas entidades públicas e privadas das mais diversas áreas que, em parceria e em rede pretendem responder aos problemas identificados no Retrato Social da Freguesia, documento elaborado em 2017.

São diversos os problemas ligados à saúde desde a saúde mental, saúde oral que necessitam de uma intervenção objetiva e específica e uma área mais transversal que é a da promoção da saúde e estilos de vida saudáveis.

No âmbito da promoção da saúde, surgiu a ideia de se fazer o Concurso de Sopas que resultou na elaboração deste livro, que se pretende difundir por todas as entidades e fregueses no geral.

A todos os participantes felicito pelo seu envolvimento, quer os que foram contemplados neste livro, quer os que participaram, mas que não foram não foram eleitos no limite de receitas estabelecido para o livro.

O Presidente

José António Borges

PREFÁCIO

Falar de sopas, significa falar de alimentos saudáveis, de dieta mediterrânea, de cultura gastronômica portuguesa e da necessidade de incrementar o seu consumo nos hábitos do dia a dia da população portuguesa.

Foi com este propósito que o Grupo Saúde da Comissão Social da Junta de Freguesia de Alvalade, constituído por diversas entidades, definiu este projeto como prioritário em 2019 para a população da Freguesia de Alvalade.

Com este projeto procura-se estimular o consumo regular, diário, das nossas gostosas sopas, fazer renascer aqueles sabores genuínos, a partir de testemunhos sábios da população idosa com vasta experiência, e da curiosidade dos mais novos, numa verdadeira partilha intergeracional, contrariando a tendência atual do *fast food* e de outros alimentos menos interessantes sob o ponto de vista nutricional.

É o resultado de um Projeto comunitário. Contou com a colaboração de Instituições de idosos, educação escolar, IPSS's, na recolha e apresentação de receitas de variadas sopas, e de um júri que criteriosamente as analisou sob o ponto de vista gastronómico, nutricional e de benefícios para a saúde.

Falar em sopas e alimentação saudável, para algumas pessoas, significa uma associação a algo monótono e pouco saboroso. Nada de mais errado. Há imensas receitas e uma grande diversidade de apetitosos sabores.

A grande abundância de hortícolas, cozinhados geralmente em pouco tempo, sem destruir a sua riqueza em substâncias protetoras e ativadoras, as diversas ervas aromáticas que apaladam e enriquecem o sabor, tornam este alimento muito apetitoso e imprescindível no nosso dia a dia alimentar.

Na realidade, as hortícolas e fruta são alimentos superiores e protetores. Fornecem diversos sais minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, cobre, etc), vitaminas, flavonóides, água, que regulam a função digestiva, estimulam as defesas orgânicas, fundamentais no crescimento e desenvolvimento do feto (nas grávidas), de crianças e adolescentes e na manutenção da saúde de todos, em especial dos idosos, (DGS).

A roda dos alimentos portuguesa indica que o peso dos hortícolas e fruta a consumir diariamente é, em média, cerca de 43%, o que é uma grande porção relativamente aos outros alimentos! Não menos importante resulta da sua propriedade em serem alimentos saciantes e pouco calóricos, opondo-se assim à tendência de engordar.

Estima-se que o excesso de peso e obesidade é provavelmente o principal problema de saúde pública em Portugal, afetando cerca de 57% da população adulta e 30% da população infantil (6-9 anos idade). Esta situação poderá ser determinante no aparecimento de várias doenças: diabetes, doenças cardiovasculares, osteoarticulares e cancro, (DGS e IAN-AF).

É certo que a alimentação saudável não se resume apenas ao maior consumo de sopa, isto é, de hortícolas e também de frutas. Há muito mais a fazer: reduzir o sal, o álcool, as gorduras, os doces e as quantidades excessivas de alimentos. É necessário também ter todos estes aspetos em linha de conta.

Identificámos algumas razões porque devemos aumentar o consumo das sopas, mas há muitas mais, além de serem gostosas e benéficas à saúde: os elementos que as compõem são geralmente mais baratos que os dos outros alimentos; pode-se cozinhar para várias refeições congelando-a adequadamente sem perder as suas qualidades nutricionais; são fáceis de transportar para os almoços de trabalho, e da escola, entre outras.

Em boa hora surgiu a ideia deste projeto de participação comunitária, num reencontro com a nossa cozinha tradicional portuguesa e internacional.

É necessário agora que este livro se torne um instrumento de informação, pedagógico e de ação no sentido de introduzir mudanças para uma alimentação saudável e melhor saúde para todos.

Celeste Lopes Gonçalves

Fundação para Serviço Nacional de Saúde

INTRODUÇÃO

O grupo de trabalho da saúde da Comissão Social da Freguesia de Alvalade (CSF Alvalade) é composto por diversas entidades como Casa Pia- CED Aurélio da Costa Ferreira, Associação Amigas do Peito, Associação Humanidades, Associação de Beneficência Casas São Vicente de Paulo, Ajuda de Mãe, Centro de Saúde de Alvalade, Centro Paroquial de São João de Brito, Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa, Junta de Freguesia de Alvalade, Faculdade de Medicina Dentária, Fundação para o Serviço Nacional de Saúde, Farmácia Várzea, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Rede Social de Lisboa, Associação Subud, Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa. O grupo tem como pressuposto responder aos problemas identificados na freguesia em matéria de saúde.

A área da nutrição e alimentação são uma prioridade na saúde das populações. Assim, desenvolveu-se o projeto das Sopas de Alvalade procurando ir ao encontro de necessidades identificadas na população, como sendo as dificuldades de manutenção de uma alimentação equilibrada, promotora da saúde e de proteção de doenças. Simultaneamente, também se procurou que o desenvolvimento deste projeto no domínio da alimentação saudável promovesse, o desenvolvimento de laços entre grupos de gerações diferentes, estimulando a socialização entre crianças, jovens, adultos e idosos, de modo a que também esta fosse uma forma de estimular a partilha de experiências de vida e transmissão de costumes e culturas

O Grupo de Trabalho da Saúde lançou o concurso das sopas a toda a população e com a colaboração técnica e científica de uma equipa de um médico saúde pública, um nutricionista, um *Chef* e uma assistente social desenvolveram-se os critérios de avaliação das sopas a concurso baseados em parâmetros nutricionais, gastronómicos e culturais.

A adesão ao concurso foi de 30 propostas de receitas de sopa, oriundas de organizações locais de uma diversidade etária e cultural. As 11 receitas de sopas com melhores pontuações nos parâmetros nutricionais, gastronómicos e culturais estão agora editadas neste Livro das Sopas de Alvalade. Também é vontade do Grupo de Trabalho da Saúde vir a realizar um evento no qual todos os fregueses pudessem vir a provar cada uma das sopas que surgem neste livro, reforçando deste modo na população a importância da ingestão de sopa no nosso plano alimentar. Talvez brevemente consigamos realizar esse evento.

AS SOPAS

Sopa da Beira Alta – Raiana

Autoria: Espaço Briosos Alvalade

Receita antiga da zona de Almeida, Guarda

Ingredientes (4 Pessoas)

160g de grão seco
150g de abóbora
1 cebola média (200g)
1 dente de alho (3g)
120g de batata
120g de presunto
1 molho de ervas aromáticas da beira (50g)
20ml de azeite
1g de sal (½ colher de café)

Para acompanhar

100g de pão ou broa



Procedimento

Coze-se todos os ingredientes, depois de cortados em pequenos pedaços. É um prato tipicamente português, em que as pessoas comiam tudo o que produziam. No fim junta-se pão ou broa, ficando uma sopa substancial.

Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glúcidos (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
348	18,1	12,1	2,3	41,3	7,8	942,1

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Poderá adicionar a esta sopa algumas hortaliças como lombardo, couve coração, nabiça, agrião, entre outros para aumentar o teor de fibra.
- Não adicione sal nesta sopa! Com o presunto incluído já tem sabor suficiente e a sua saúde agradece!
- Sabia que as leguminosas, como sendo o grão, feijão, lentilhas, entre outros são uma fonte alimentar rica em proteína, vitaminas do complexo B e fibra.

Sopa de Couve – galega

Autoria: Associação Amigas do Peito
Sopa rica dos tempos de infância da autora

Ingredientes (8 Pessoas)

300g de feijão seco

200g de abóbora

5 batatas pequenas (250g)

1 courgette (120g)

1 cabeça de nabo grande (320g)

60g de couve coração

8 folhas de couve - galega (160g)

2 cenouras grandes (280g)

200g de carne de porco

1 chouriço (180g)

50g de massa cotovelinhos pequena

2 dentes de alho (6g)

1 molho de ervas aromáticas da beira (50g)

1 folha de hortelã

50ml de azeite

2g de sal (1 colher de café)

Procedimento

No dia anterior, colocar a carne no sal e o feijão de molho. Cozer na panela de pressão a carne, o feijão, o chouriço e a cebola.

Descascar todos os legumes, cortar em pedaços e cozer tudo deixando apenas de lado 2 batatas, 1 cenoura, metade da cabeça de nabo e um pouco de *courgette*. Depois de cozido, ponha os 50ml de azeite e triture o preparado com a varinha mágica.

À parte, cozer os legumes que ficaram de fora. Quando estiverem cozidos, juntar o feijão, puré, chouriço e carne cortadas aos pedaços e a massa de cotovelinhos e deixar ferver durante 5 minutos. Juntar a folha de hortelã.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
390	20,1	20,5	5,7	30,7	12,2	747,2

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Utilize partes do porco com menos gordura (como sendo lombo, febra, pá), assim tem uma refeição nutricionalmente mais equilibrada. Esta sopa pode ser utilizada como uma refeição completa.
- Evite o consumo de produtos de charcutaria, uma vez que são ricos em gordura e sal.
- Substituir o sal por ervas aromáticas frescas. Coloque as ervas aromáticas no final da cozedura, vai ver que não sentirá a falta do sal.

Sopa de Feijão com Flocos de Aveia

Autoria: Associação Amigas do Peito.

Sopa rica em produtos naturais, saudáveis e com ervas aromáticas que dão um toque especial ao sabor

Ingredientes (4 Pessoas)

120g de feijão
200g hortaliças variadas (couve lombardo, couve portuguesa, agrião, nabiça, alface, entre outros)
200g de cenoura
100g de cebola
1 dente de alho (3g)
120g de flocos de aveia
1 ramo de coentros (50g)
1 pé de hortelã (30g)
20ml de azeite
1g de sal (½ colher de café)

Procedimento

Cozer o feijão na panela de pressão, quando estiverem cozidos juntar os flocos de aveia e deixar que estes cozam bem. Quando o caldo estiver mais grosso juntar a água e o resto dos ingredientes, incluindo o sal. No final coloca-se o azeite.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glúcidos (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
260	12,4	7,3	1,2	35,2	12,1	141,2

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Esta é uma ótima sopa para quem necessita de um reforço proteico na sua alimentação. Inicie a sua refeição com esta sopa e de seguida o prato!
- A aveia enriquece a sopa em sabor e em consistência é também um contributo para aumentar a fibra e a proteína.
- Substituir o sal por ervas aromáticas frescas. Coloque as ervas aromáticas no final da cozedura, vai ver que não sentirá a falta do sal!
- Sabia que as leguminosas, como sendo o grão, feijão, lentilhas, entre outros são uma fonte muito rica em proteína, vitaminas do complexo B e fibra.

Sopa de Cação à Alentejana

Autoria: Associação Amigas do Peito

Sopa tipicamente alentejana que os antigos pastores levavam para comer no campo, num recipiente de cortiça que se chama tarro

Ingredientes (2 Pessoas)

200g de cação

2 dentes de alho (6g)

1 colher de sopa de poejos

1L de água

Vinagre q.b.

1 folha de louro

1 colher de chá de pimentão doce

2 colheres de sopa de farinha de trigo (40g)

0,5g de sal (1/4 colher de café)

Para acompanhar

100g de pão alentejano

Procedimento

Cozer as postas de cação. Com a ajuda de um almofariz fazer um preparado de sal, alho e poejos.

Numa panela deitar um pouco de azeite, quando este estiver quente junta-se o preparado e deixa-se fritar um pouco. De seguida junta-se a água usada para cozer o cação, uma folha de louro e um pouco de colorau.

Num recipiente com água fria dissolver a farinha, de modo a que não fique com caroços. A seguir junta a farinha dissolvida no preparado da panela e deixa-se levantar fervura sempre mexendo com uma colher de pau.

Por fim junta-se o vinagre e quando este levantar fervura desliga-se o fogão e junta-se as postas de cação.

Quando for empratar corta-se fatias de pão alentejano que se vão ser cobertos com o caldo e as postas de cação.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
298	25,9	1,6	0,3	43,9	2,6	571,9

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Ter em atenção a quantidade de pão que é consumido durante a refeição.
- Para esta sopa se tornar uma refeição completa teria que se adicionar algumas hortaliças, uma vez que o teor de fibra é baixo. Hortaliças congeladas constituem uma boa alternativa que pode estar sempre no congelador.
- Para esta sopa não adicione sal! O pão já tem sal e com o poejo, o louro e o pimentão doce que se adicionam, não vai sentir falta dele!

Sopa de Ralon e Atum

Autoria: Associação Amigas do Peito

Sopa típica da ilha de Santiago, uma das mais belas ilhas de Cabo Verde

Ingredientes (3 Pessoas)

300g de atum
150g de tomate
120g de cebola
2 dentes de alho (6g)
30g de sêmola de milho
1 molho de coentros (50g)
5 chávenas de água
Pimenta e malagueta q.b.
20ml de azeite
0,5g de sal (½ colher de café)

Procedimento

Esta sopa conta com a presença do milho que é a base da gastronomia nacional.

Numa panela, refogue o atum com azeite, cebola, alho, pimenta, sal e malagueta. Deixe refogar e com uma colher de pau vá mexendo até o atum ficar totalmente desfeito.

A seguir adicione água e quando esta ferver junte a sêmola de milho deixando ferver até ficar apurado.

Por fim, deite os coentros picados.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
254	25,8	12	2,7	10,7	1,5	155,8

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Esta sopa poderá ser utilizada como uma refeição completa. Apenas teria que se adicionar algumas hortaliças, uma vez que o teor em fibra é baixo.
- A utilização do atum enriquece muito esta sopa em proteína, ómega-3 e em sabores do mar! Para cumprir a tradição gastronómica deve ser atum fresco, mas poderá ser outro peixe fresco a gosto. O atum em lata é mais económico, mas tem maior quantidade de sal. Se o escolher não adicione sal durante a confeção.

Sopa de Inhame e Espinafres

Autoria: Espaço Briosos Alvalade

Ingredientes (4 Pessoas)

250g de inhame

100g de espinafres picados

120g de cebola picada

2 dentes de alho (6g)

1 colher de sopa de óleo de palma (15g)

30g de sementes de linhaça dourada

1 colher de chá de gengibre (3g)

Tomilho e alecrim q.b.

Água q.b.

1g de sal (½ colher de café)

Procedimento

Numa panela, refogue a cebola e o alho. Acrescente a água, o Inhame (sem casca) e o gengibre, e deixe cozinhar até o inhame ficar bem macio.

Na própria água do cozinhado, amasse o inhame com o auxílio de um garfo ou um espremedor de batatas. Acrescente espinafre, o sal e deixe ferver por mais 2 min até as folhas amolecerem.

No fim, coloque a linhaça.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
160	3,3	7,3	2,1	21	5,7	154,4

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Substituir o óleo de palma por azeite, uma vez que contém menos gordura saturada.
- Nesta sopa o sal é dispensável! Os sabores intensos e próprios do gengibre, alho, tomilho e alecrim são suficientes para se deliciar com esta sopa!

Sopa de Peixe

Autoria: Grupo das Crianças da Associação de Beneficência “Casas de São Vicente de Paulo”

Ingredientes (4 Pessoas)

400g de tomate

150g de cebola

1 dente de alho (3g)

400g de pescada

Orégãos q.b.

20ml de azeite

1g de sal (½ colher de café)

Para acompanhar

400g de pão alentejano duro

Procedimento

Pique a cebola e o alho, coloque numa panela com azeite e deixe refogar. Junte o tomate em cubos, o peixe em pedaços, cubra com água e deixe ferver. No fim tempere com sal e orégãos. Sirva com uma fatia de pão.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glicídios (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
443	27,2	9	1,4	62,1	5,6	826,8

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Esta sopa pode ser uma excelente opção para variar a apresentação do peixe e ser um atrativo para os menos apaixonados por peixe... Para ser uma refeição completa adicione hortaliças (espinafres, agrião, cenoura, couve coração), uma vez que o teor de fibra é baixo, e pode substituir na totalidade ou em parte o pão por massa couscous!

Sopa de Pão

Autoria: Grupo das Crianças da Associação de Beneficência “Casas de São Vicente de Paulo”

Ingredientes (1 Pessoa)

400g de tomate

120g de cebola

100g de pão alentejano duro

1 ovo (60g)

Orégãos q.b.

5ml de azeite

Procedimento

Pique a cebola e o alho, coloque numa panela com azeite e deixe refogar. Junte o tomate em pedaços, corte o miolo do pão em pedaços, junte ao refogado e acrescente água. Coza o ovo à parte, junte-o a sopa e tempere com azeite e orégãos.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
520	20,5	15,1	2,8	75	10,6	858

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Diminuir a quantidade de pão utilizado na confeção da sopa.
- O ovo é um alimento económico, de fácil confeção e nutricionalmente rico em proteína e ferro. Assim, trata-se de uma excelente opção a incluir nas refeições.
- Substituir o sal por ervas aromáticas frescas. Coloque as ervas aromáticas no final da cozedura, vai ver que não sentirá a falta do sal.

Sopa de Peixe e Amêijoas

Autoria: Associação Amigas do Peito

Sopa que desperta paladares, entre o sabor dos coentros, pimentos e o sabor a mar

Ingredientes (6 Pessoas)

300g de filete de peixe

250g de amêijoas

2 ovos (120g)

200g de polpa de tomate

1L de água

100g de pimento vermelho

100g de pimento verde

150g de cebola

2 dentes de alho (6g)

1 folha de louro

1 molho de coentros (50g)

2L ½ de caldo de peixe

60g de arroz

70ml de azeite

Pimenta q.b.

Procedimento

Colocar as amêijoas num recipiente com água e reservar. Numa panela, refogar os pimentos, a cebola e o alho. Tritura-se o refogado, junta-se a polpa de tomate e volta-se a bater. De seguida adiciona-se o azeite e deixa ferver. À parte mistura-se 550g de água, 2L ½ de caldo de peixe, folha de louro e a pimenta a gosto. Junta-se esse caldo ao refogado, deixa ferver todos os ingredientes e vai mexendo para o caldo ficar uniforme. A seguir adiciona as amêijoas previamente lavadas e o peixe. Deixa que o peixe coza e faça o arroz a parte. Quanto terminar retira o peixe e as amêijoas e coloque ambos numa terrina, e desfie o peixe. Após retirar o peixe junte as gambas ao caldo quente e deixa repousar. Junte o arroz ao caldo. No fim, coloque o caldo na terrina e enfeite com o ovo cozido e os coentros picados.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
357	26,8	20,7	3,7	14,2	1,9	1622,2

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Preferir produtos frescos e não processados e industriais. A polpa de tomate pode ser feita em casa com tomate fresco e reduz a quantidade de sódio.
- O caldo de peixe deve ser feito com a cozedura do pescado onde pode colocar algum desperdício (cascas de cebola, alho ou outros hortícolas) e ervas aromáticas e especiarias. Ficará com um caldo muito aromático e que poderá congelar em doses individuais e ir utilizando nos seus cozinhados!
- Adicione algumas hortaliças, uma vez que o teor de fibra é baixo.

Sopa de Rabo de Boi

Autoria: Espaço Briosos Alvalade

Ingredientes (2 Pessoas)

150g de rabo de boi
120g de nabo
200g de cenoura
150g de batata doce
100g de farinha de trigo torrada
10g de banha
10g de manteiga
Pimenta q.b.
0,5g de sal (1/4 colher de café)

Procedimento

Numa panela, frita-se o rabo de boi em manteiga e banha, depois de estar dourado junta-se água a ferver, o nabo, a cenoura e a batata doce. Depois de tudo estar bem cozido retira-se os legumes e passa-se no passador juntamente com a farinha de trigo torrada, tendo o cuidado para não fazer grumos. Tira-se a carne do osso, desfia-se e mistura-se com o caldo, acrescentando o sal e a pimenta.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glícidos (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
505	21,8	17,2	6,6	64,6	7,3	274,4

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Substituir a manteiga e a banha por azeite, visto que contém menos gordura saturada.
- Poderá adicionar a esta sopa algumas hortaliças como lombardo, couve coração, nabiça, agrião, espinafres entre outros para aumentar o teor de fibra.
- Substituir o sal por ervas aromáticas frescas. Coloque as ervas aromáticas no final da cozedura, vai ver que não sentirá a falta do sal.

Sopa de Espinafres

Autoria: Centro e Paroquial São João de Brito

Ingredientes (4 Pessoas)

100g de batata
120g de espinafres
1 alho francês (165g)
150g de cenoura
120g de cebola
20ml de azeite
Água q.b.
1g de sal (½ colher de café)

Para acompanhar

4 rodelas de chouriço (12g)

Procedimento

Numa panela, coza as batatas. Em seguida, junta-se o alho francês ou alho, a cenoura, a cebola e faz-se um puré com esse preparado. Com o puré feito, junta-se os espinafres, o sal e o azeite. No fim, acrescenta-se as rodelas de chouriço.



Quantificação nutricional de dose individual

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Glicídios (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
111	3,1	7,1	1,4	8,8	3,5	259,6

* Fonte: INSA (2007). Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa.

Dicas do Nutricionista

- Esta é uma excelente sopa para inaugurar a sua refeição de almoço e jantar. É normalmente bem aceite pelas crianças e por pessoas com dificuldades de mastigação e deglutição.
- Evite o consumo de produtos de charcutaria, uma vez que são ricos em gordura e sal;
- Substituir o sal por ervas aromáticas frescas. Coloque as ervas aromáticas no final da cozedura, vai ver que não sentirá a falta do sal.

AGRADECIMENTOS

Um agradecimento muito especial a todos os elementos do grupo de trabalho que demonstraram empenho e satisfação em todas as atividades desenvolvidas pelo grupo de trabalho, nomeadamente na elaboração do livro.

A todos as entidades participantes, que motivaram os seus utentes e beneficiários na realização das receitas e na participação no concurso.

Agradecemos ainda aos elementos do Júri do concurso, no tempo que despenderam a escolher as sopas e os critérios nutricionais e gastronómicos.

Às Amigas do Peito e a colaboradora Marta Francisco pelo empenho na compilação das receitas e na conceção gráfica do livro, possibilitando a estrutura atual e a imagem.

Agradecer ainda a todos os que irão ler e utilizar nas suas casas e instituições.

AS INSTITUIÇÕES

Espaço Briosos Alvalade



O Espaço Briosos Alvalade é um Espaço dinamizado pela Junta de Freguesia, sendo um espaço de aprendizagem em diversas áreas para pessoas da freguesia de Alvalade com mais de 50 anos. Nas atividades desenvolvidas destacam-se: Informática, Inglês, Pintura, Trabalhos Manuais, Ginástica, Pilates e Gerontomotricidade, Poemas e Alfabetização; **arraiolos, informática, cavaquinhos e violas, ginástica, entre muitas outras, complementadas por um programa mensal que promove sessões culturais, visitas, passeios-mistério, piqueniques e momentos lúdicos e culturais.**



Associação de Beneficência “Casas de São Vicente de Paulo”

É uma instituição privada de solidariedade social criada pela Província Portuguesa das Filhas da Caridade de S. Vicente de Paulo a 20 de abril de 1939. Visa ser uma instituição de referência, alicerçada no carisma vicentino, reconhecida pela excelência no ensino, nos cuidados à população sénior e no acolhimento aos mais vulneráveis, dando respostas às diferentes populações através de Creche, Jardim de Infância, 1º ciclo, 2º ciclo, ATL, Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia, Cantina Social e Banco Alimentar.



Associação Amigas do Peito

A Associação Amigas do Peito é uma instituição humanitária sem fins lucrativos que foi criada no dia 11 de Abril 2008 com o objetivo de prestar apoio a doentes com cancro da mama e os seus familiares. Proporciona um espaço de partilha de experiências, suporte informativo e acompanhamento biopsicossocial, estimulante da literacia em saúde que complementa nas diversas fases da doença os cuidados prestados pelos serviços de saúde. A sua atividade tem por base as ciências médicas, psicológicas, sociais e comunitárias, procurando estimular o empoderamento e a justiça social. Promove a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida da população, intervindo no domínio da prevenção primária e secundária, disponibilizando sessões de psicologia, atividade física, dança, nutrição, reiky, bem como a dinamização de atividades e eventos que promovem a partilha, a integração social e cultural dos seus associados. A equipa, composta integralmente por voluntários acompanha casos em regime de consulta ambulatória, tratamentos e internamento hospitalar. Neste momento foi criado um coro com a orientação do Prof. Pedro Branco.



Centro Paroquial São João de Brito

Centro Social e Paroquial São João de Brito, IPSS, reconhecida como Pessoa Coletiva de Utilidade Pública, com sede no Largo Frei Heitor Pinto nº 8 em Lisboa, instituição canonicamente ereta, com personalidade jurídica canónica e civil, fundada pela Fábrica da Igreja Paroquial de São João de Brito. O CENTRO PAROQUIAL tem na base da conceção dos seus projetos o Evangelho de Cristo e a Doutrina Social da Igreja que dele flui. **A sua missão** é cultivar a fraternidade, acolher, intervir, servir o próximo e valorizar o que o outro tem de melhor. Com a **visão** de servir a família nas diferentes fases da vida, dando resposta às várias necessidades, que permitam encarar o futuro com confiança e esperança. Assumimos que o sonho é um direito e um dever. Assentes nos **valores** de JESUS, justiça, entrega, respeito, humildade e serviço. O Centro desenvolve a sua atividade junto de uma população bastante heterogénea facilitando a relação intergeracional, que procura promover diariamente através das suas respostas sociais de Jardim de Infância, Centro de Dia, Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Serviço de Apoio Domiciliário e Apoio a Famílias carenciadas.