

#### Bibliografia:

- Associação Portuguesa de Nutrição (2017). Colher saber. E-book nº 45.
- Associação Portuguesa de Nutrição (2013). Alimentação em Idade Escolar -Guia Prático para Educadores.
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Roda dos Alimentos, disponível em: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dosalimentos/
- Serviço Nacional de Saúde Britânico (2019). Eat well 5 a day.

Propriedade: Gertal - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, SA. I www.gertal.pt I Coordenação editorial e executiva: Gertal I Conceito gráfico e Ilustração: Carlos Rosa com Patrícia Francisco I www.carlosrosadesign.com I Impressão: Ondagrafe I Receitas: Teresa de Herédia I Depósito Legal: 473929/20

Já reparaste que quase metade da Roda dos Alimentos é composta pelos grupos da fruta e dos hortícolas? Isso significa que são muito importantes para a tua saúde!

A riqueza e a variedade em vitaminas, minerais e outras substâncias antioxidantes e o elevado teor em água e fibra, revelam que têm de estar sempre presentes na alimentação diária.

Para que nunca sejam esquecidos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão de, pelo menos, 5 porções de fruta e hortícolas por dia, ou seja, cerca de 400g.

Lembra-te ainda que deves preferir os alimentos da época, pois além de serem mais ricos do ponto de vista nutricional, são muito mais saborosos!

E porque este ano assinala-se o Ano Internacional das Frutas e Legumes, convidamos-te a celebrar com a Gertalina e aprender mais sobre estes alimentos!



Alimenta-te a Brincar,

A Gertalina.

## RODA DOS ALIMENTOS

#### A Fruta e os Hortícolas são ricos em:

#### Vitaminas e minerais:

Ajudam no teu crescimento e no bom funcionamento do organismo

#### Substâncias antioxidantes:

Fortalecem o sistema imunitário e protegem-te das doenças

## Água:

Ajuda-te na hidratação do teu corpo

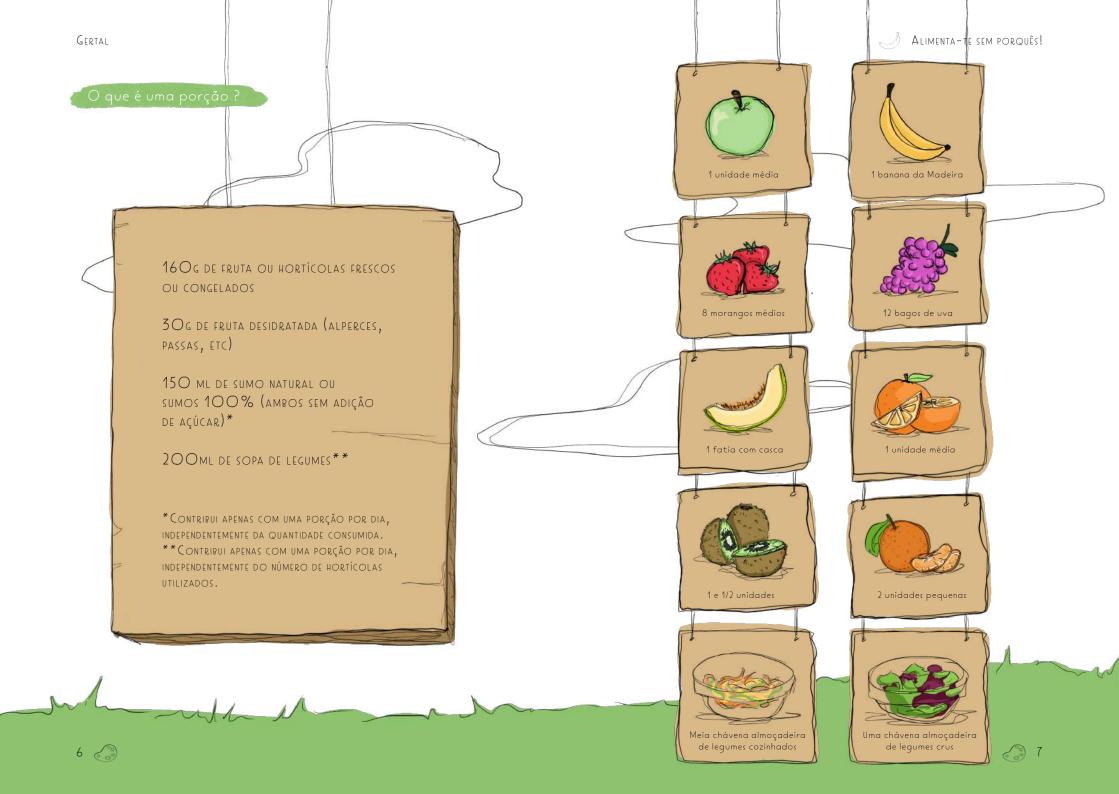
#### Fibra:

Contribui para o correto funcionamento do teu intestino

## 5 AO DIA

JÁ COMESTE FRUTA E HORTÍCOLAS HOJE?

Sabias que tens de comer 5 porções por dia?



Cada fruta e hortícola tem propriedades nutricionais diferentes.

Para garantires todas as vitaminas e minerais que o teu corpo necessita para crescer e manter uma boa saúde, tens de variar os hortofrutícolas e consumir as 5 cores todos os dias!

Qualquer refeição é uma boa oportunidade para incluíres os hortofrutícolas, seja nas sopas, saladas, batidos, sandes e até como snack.

Transforma os teus pratos em verdadeiros arco-íris e aproveita os diferentes sabores e benefícios que os alimentos coloridos te oferecem.



# YERMELHO

Na fruta e hortícolas de cor vermelha encontramos, por exemplo, o **ácido elágico**, uma substância antioxidante que contribui para teres um coração saudável!

Beterraba, cereja, figo, goiaba, groselha, maçã vermelha, melancia, morango, pimento vermelho, rabanete, tomate, romã, ruibarbo...

# ESPALHA BRASAS

GG

TEM O CORAÇÃO MAIS AMOROSO DA ESCOLA. BATE A UM RITMO TÃO DIVERTIDO QUE ESPALHA AMIZADE E CARINHO POR ONDE PASSA!

99







# MOUSSE DE IOGURTE E FRUTOS YERMELHOS

(para 6 doses)

### MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1. Pede ajuda a um adulto para bater as claras em castelo.
- 2. Coloca as folhas de gelatina dentro de uma taça com água fria durante 5 minutos.
- 3. Mistura os morangos e as framboesas e coloca-os num liquidificador. Acrescenta o iogurte natural e pede ajuda a um adulto para triturar tudo.
- 4. Verte a mistura de iogurte e fruta para uma taça.
- 5. Espreme bem as folhas de gelatina para retirar a água em excesso e coloca-as dentro de uma taça com 2 colheres de sopa de água morna. Mexe muito bem até a gelatina desaparecer na água.
- 6. Adiciona a gelatina ao iogurte batido com fruta e envolve as claras batidas em castelo.
- 7. Distribui a mistura por tacinhas individuais e coloca no frigorífico durante 4 a 5 horas para solidificar.

#### INGREDIENTES:

- 4 iogurtes naturais 120g framboesas 120g morangos
- 4 folhas de gelatina 2 claras de ovo

ance	

Por dose										
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)			
238	68	1,7	0,8	6,2	6	6	0,2			

# MINI PIZZAS DE TOMATE E MOZZARELA

(para 12 doses)

## MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1. Numa taça grande, mistura as farinhas, o fermento, o sal e o azeite e envolve tudo até o azeite desaparecer. Adiciona a água aos poucos e amassa bem até teres uma massa fofa e lisa. Deixa descansar cerca de 30 minutos.
- 2. Separa a massa em bolinhas e estende-as sobre a bancada polvilhada com farinha.
- Pede ajuda a um adulto para cortar os tomates-cereja em metades.
- 4. Cobre cada massa com molho de tomate, espalha o queijo ralado e termina com o tomate-cereja.
- 5. Pede ajuda para colocar as pizzas no forno, pré-aquecido a 180°C, durante 20 minutos.

#### INGREDIENTES:

#### Para a massa:

150g farinha de trigo integral 100g farinha de trigo

½ c. café de sal

1 c. chá de fermento para pão

1 c. sopa de azeite

100 ml água morna

#### Para a cobertura:

200ml molho de tomate

100g queijo mozzarella magro ralado

12 tomates-cereja



Por dose							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
523	125	4,7	1,7	16	1,9	4	0,4

# AMARELO E LARANJA

Na fruta e hortícolas de cor amarela e laranja encontramos, por exemplo, o **betacaroteno**, uma substância antioxidante que contribui para teres uma pele e uns olhos saudáveis e bonitos!

Abacaxi/Ananás, Abóbora, Alperce, Ameixa amarela, Cenoura, Damasco, Dióspiro, Gengibre, Laranja, Mamão, Manga, Maracujá, Meloa, Nectarina, Papaia, Pêssego, Pimento amarelo/ Iaranja, Tangerina...



# LARANJA PRALINÉ

(para 4 doses)

### MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1. Espreme o sumo de 2 laranjas e pede ajuda a um adulto para cortar as restantes laranjas em rodelas. Reserva.
- 2. Coloca o sumo das laranjas, o açúcar e a amêndoa num tacho pequeno e pede a um adulto para colocar em lume brando e deixar ferver até obter uma calda espessa e a amêndoa caramelizar.
- 3. Distribui as laranjas pelos pratos e, com uma colher de sopa, serve a calda praliné por cima das laranjas.

#### INGREDIENTES:

5 Iaranjas pequenas 80g amêndoa palitada 1 c. sopa açúcar amarelo ou mel



Por dose							
Energia (Jj)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
475	113	5,9	0,5	11,2	11	3	0,0

# PÃO DE ABÓBORA COM NOZES (para 12 doses)

## MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1. Esmaga a abóbora cozida até ficar em puré.
- 2. Dissolve o fermento na água morna.
- 3. Coloca a farinha numa taça e adiciona o fermento dissolvido na água, o azeite, o ovo e o puré de abóbora.
- 4. Amassa até obteres uma massa homogénea (podes precisar de um pouco mais de farinha para a massa não colar na bancada nem nas tuas mãos).
- 5. Deixa a massa numa tigela, tapada com um pano, para repousar durante 2 horas.
- 6. Volta a colocar a massa na bancada, espalha-a um pouco e distribui as nozes picadas. Separa a massa em bolinhas e amassa ligeiramente para fazeres os pães.
- 7. Coloca os pães no tabuleiro forrado com papel vegetal e pede ajuda a um adulto para colocar o tabuleiro no forno pré-aquecido a 180°C durante 25 minutos.

#### INGREDIENTES:

500g de farinha de trigo 1 ovo 2 c. sopa azeite ½ chávena água morna 10g fermento para pão 1 c. café sal 250g de abóbora cozida

60g de nozes picadas



Por dose							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
882	211	6,2	0,8	33	1,1	6	0,5

# R0X0

Na fruta e hortícolas de cor roxa encontramos, por exemplo, as **antocianinas**, substâncias antioxidantes que te ajudam a teres uma boa memória e boas notas na escola!

Alface roxa, Ameixa preta, Amora, Beringela, Cebola roxa, Couve Roxa, Figo roxo, Mirtilo, Uva Preta...



# **UYAS COM CHOCOLATE**

(para 2 doses)

### MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1. Com a ajuda de um adulto, derrete o chocolate em banho-Maria.
- 2. Enquanto o chocolate derrete, espeta os palitos nos bagos de uva.
- 3. Mergulha a uva no chocolate e coloca num tabuleiro forrado com papel vegetal para solidificar.



Por dose							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
375	90	4,7	2,9	11,3	11	1	0,0

# SOPA ROXA MÁGICA

(para 4 doses)

## MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1. Com a ajuda de um adulto, prepara as batatas, o alho-francês, a cebola e a couve-roxa e corta em pedaços pequenos.
- 2. Coloca tudo numa panela e acrescenta a água e o sal. Deixa cozinhar em lume médio cerca de 20 minutos.
- 3. Passado este tempo, pede a um adulto para triturar a sopa com a varinha mágica.
- 4. Quando servires a sopa, espreme umas gotas de sumo de limão e vê o roxo transformar-se em cor-de-rosa!

Nota: não desperdices a parte verde do alho-francês, utiliza-a para outra receita!

#### INGREDIENTES:

1 alho-francês (parte branca)

2 batatas pequenas

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola

600g de couve-roxa

1 colher de café rasa de sal

1,21 de água sumo de 1 limão



Por dose							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
121	29	2,0	0,3	1,6	1,4	1,0	0,2

# YERDE

Na fruta e hortícolas de cor verde encontramos, por exemplo, as xantófilas, substâncias antioxidantes que fortalecem as tuas defesas e ajudam a evitar que fiques doente!

Abacate, Alface, Brócolos, Chuchu, Couve, Couve de Bruxelas, Espargos verdes, Feijão verde, Kiwi, Maçã verde, Pepino, Pimento verde, Quiabo, Repolho, Uva verde...



Mun

# SUMO DE KIMI E MAÇÃ

(para 2 doses)

### MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1. Com a ajuda de um adulto, coloca todos os ingredientes no liquidificador e tritura.
- 2. Podes ajustar a quantidade de água consoante queiras um sumo mais líquido ou mais espesso.

#### INGREDIENTES:

2 kiwi 1 maçã 1 colher de chá de sumo de limão 400ml água



Por dose							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
232	55	0,5	0,1	12,4	12	1	0,0

# WRAPS COM SALADA YERDE (para 2 doses)

### MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1. Com a ajuda de um adulto, corta o tomate e o pepino em fatias.
- 2. Prepara os wraps: coloca 2 folhas de alface em cima da tortilha, 2 fatias de tomate e 4 fatias de pepino. Espalha 1 queijo fresco por cima.
- 3. Para fechares o wrap, dobra a parte debaixo da tortilha para cima e depois dobra a tortilha dos dois lados.
- 4. Repete o mesmo procedimento com os restantes ingredientes.

#### INGREDIENTES:



Por dose							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
1077	257	7,0	3,2	37	3,7	13	0,6

# BRANCO

Na fruta e hortícolas de cor branca encontramos, por exemplo, as **antoxantinas**, substâncias antioxidantes que contribuem para reduzir o risco de doenças, tais como o cancro, e ajudam a equilibrar o colesterol no sangue!

Aipo, Alho, Alho-francês, Espargo branco, Banana, Cebola, Cogumelo, Couve-flor, Nabo, Pera, Tâmara fresca...







# GELADO DE BANANA

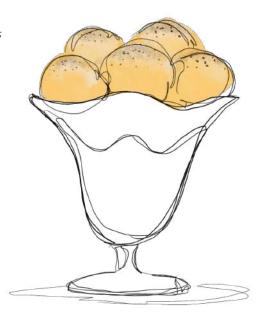
(para 4 doses)

## MODO DE PREPARAÇÃO:

- Com a ajuda de um adulto, coloca a banana congelada dentro de um processador e tritura até obteres uma mistura homogénea.
- 2. Polvilha com canela a gosto e serve na hora.

#### INGREDIENTES:

4 bananas congeladas Canela q.b.



Por dose							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

# PURÉ DE COUYE- FLOR

(para 2 doses)

### MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1. Com a ajuda de um adulto lava e corta a couve-flor em pedaços pequenos.
- 2. Numa panela, coloca a couve-flor lavada, a água, o leite e a folha de louro. Tempera com o sal e leva a cozer em lume médio, durante 15 minutos.
- 3. Pede a um adulto para escorrer a couve-flor, retirar a folha de louro e triturar com a varinha mágica até obter um puré cremoso. Se necessário, podes acrescentar mais água para ajustar a cremosidade do puré.

#### INGREDIENTES:

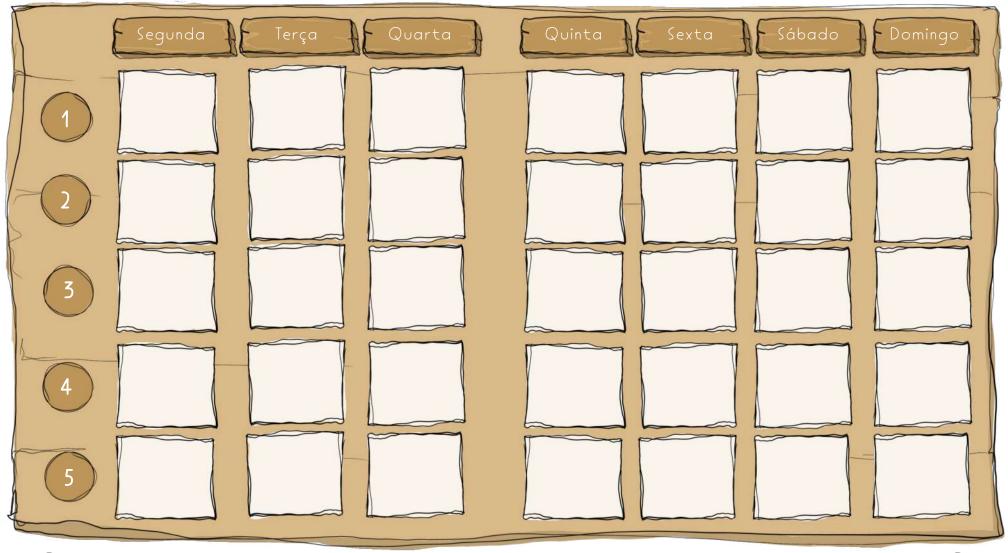
1 couve-flor
1 e ½ chávenas de água
1 e ½ chávenas de leite
1 folha de louro
½ colher de café de sal

Por dose							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
491	117	2,4	1,1	13	8,7	12	0,2

## DESAFIOS

## Calendário das frutas e hortícolas

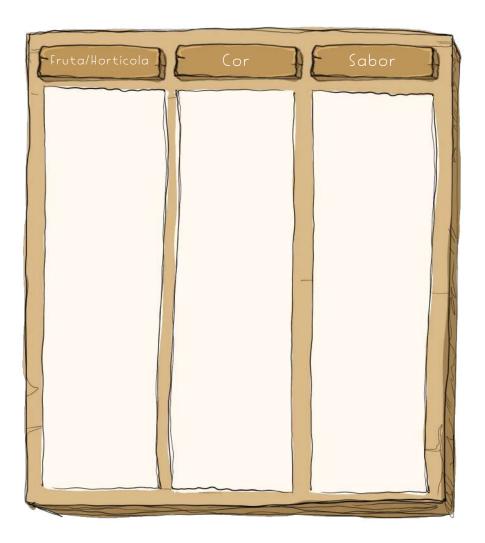
Regista aqui todas as frutas e hortícolas que comeste em cada dia da semana. Fizeste o 5 ao dia? Comeste as 5 cores?



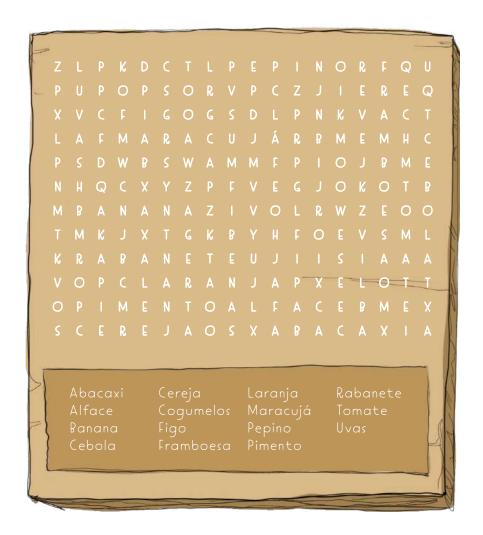
## DESAFIOS

#### Diferentes cores, diferentes sabores!

Indica as diferentes frutas e hortícolas que comeste, a sua cor e o seu sabor.



Encontra todas as frutas e os hortícolas na sopa de letras!



## DESAFIOS

Leva a Gertalina até ao cabaz de frutas e hortícolas!



Liga as frutas e os hortícolas ao nome correto.

