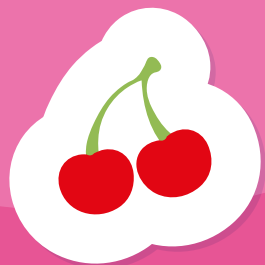
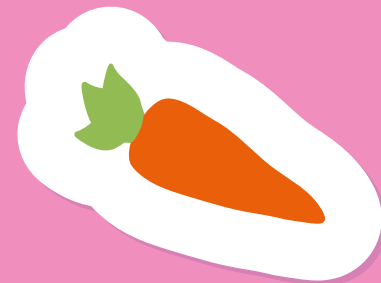
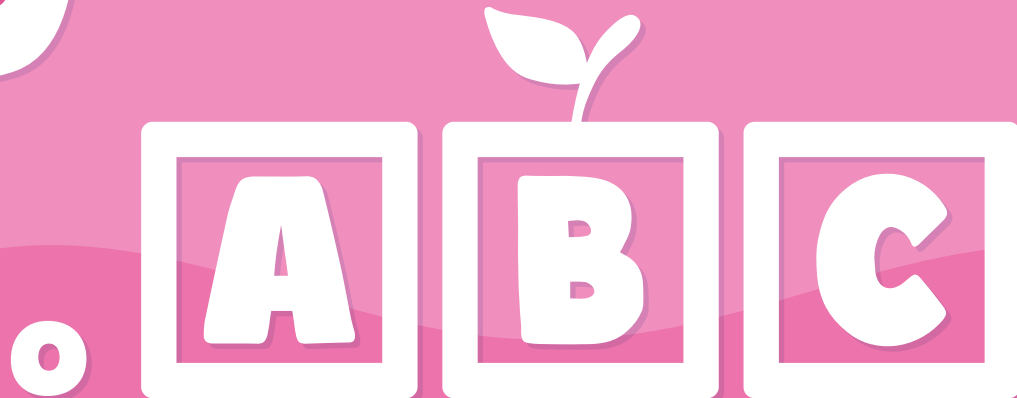
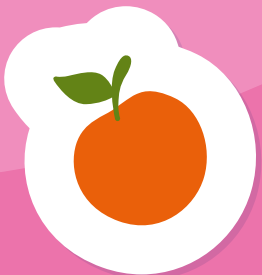
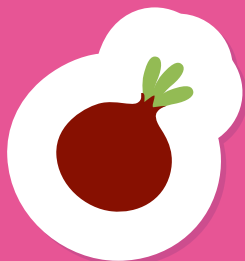


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



# dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA



O Bacalhau



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



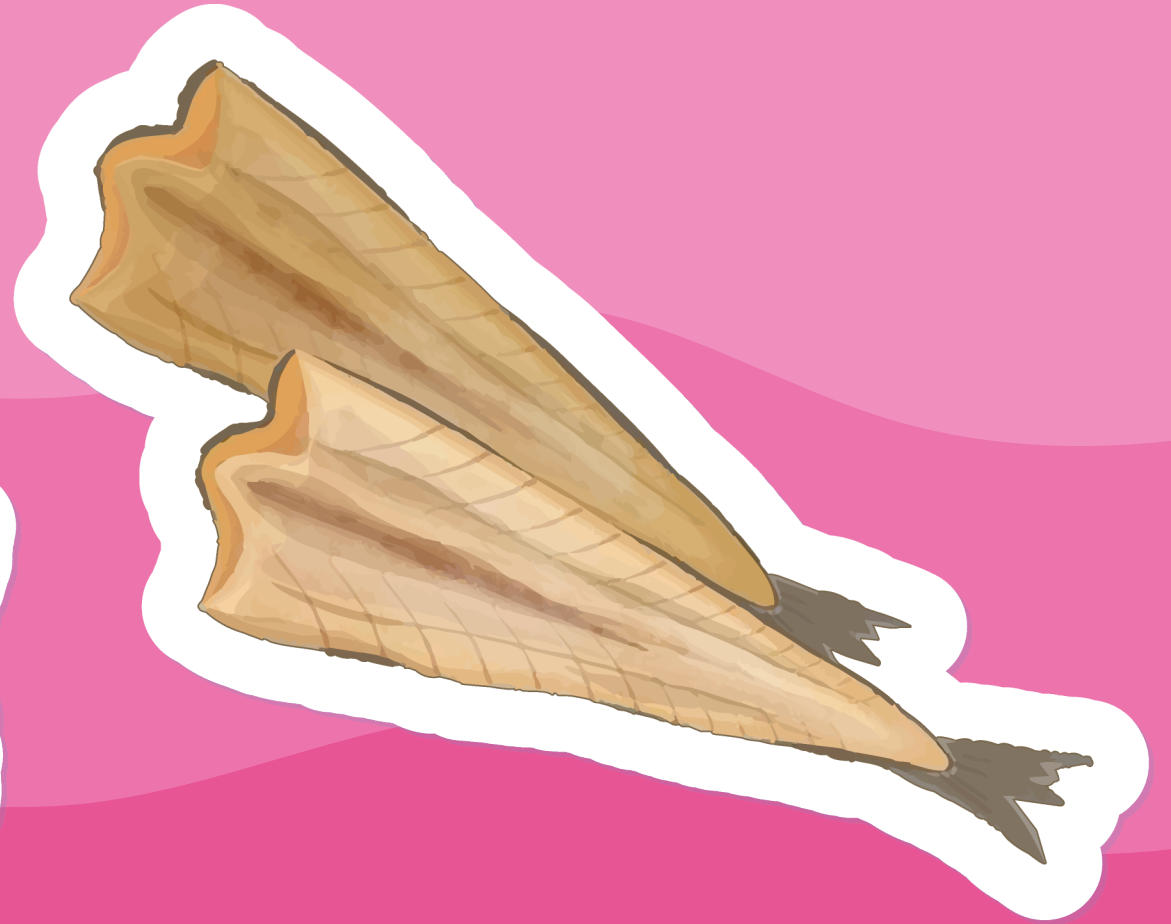
ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

Hoje viajamos  
até à **Beira Litoral**  
para descobrir...



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



o Bacalhau

Depois de ser pescado,  
o **bacalhau** viaja para Portugal  
e para as nossas tradições  
alimentares – tais como  
o jantar de Natal!

o bacalhau  
pertence  
a que grupo  
da Roda dos  
Alimentos?



Pertence ao grupo:  
**Carne, pescado  
e ovos**



Devemos  
consumir entre 1,5  
a 4,5 porções por  
dia dos alimentos  
deste grupo!





# O que é uma porção?

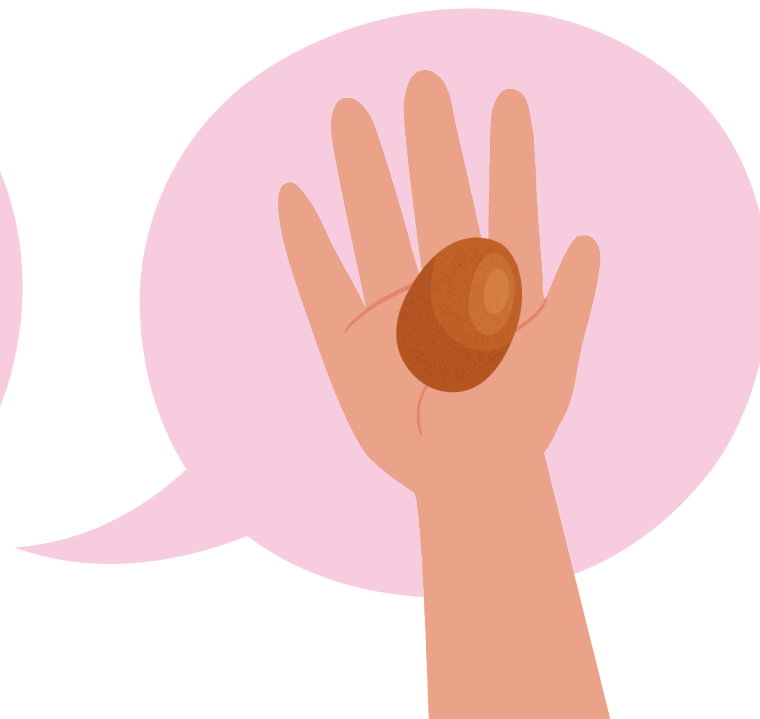
**Carnes/pescado  
crus (30g)**



**Carnes/pescado  
cozinhados (25g)**



**1 ovo de tamanho  
médio (55g)**

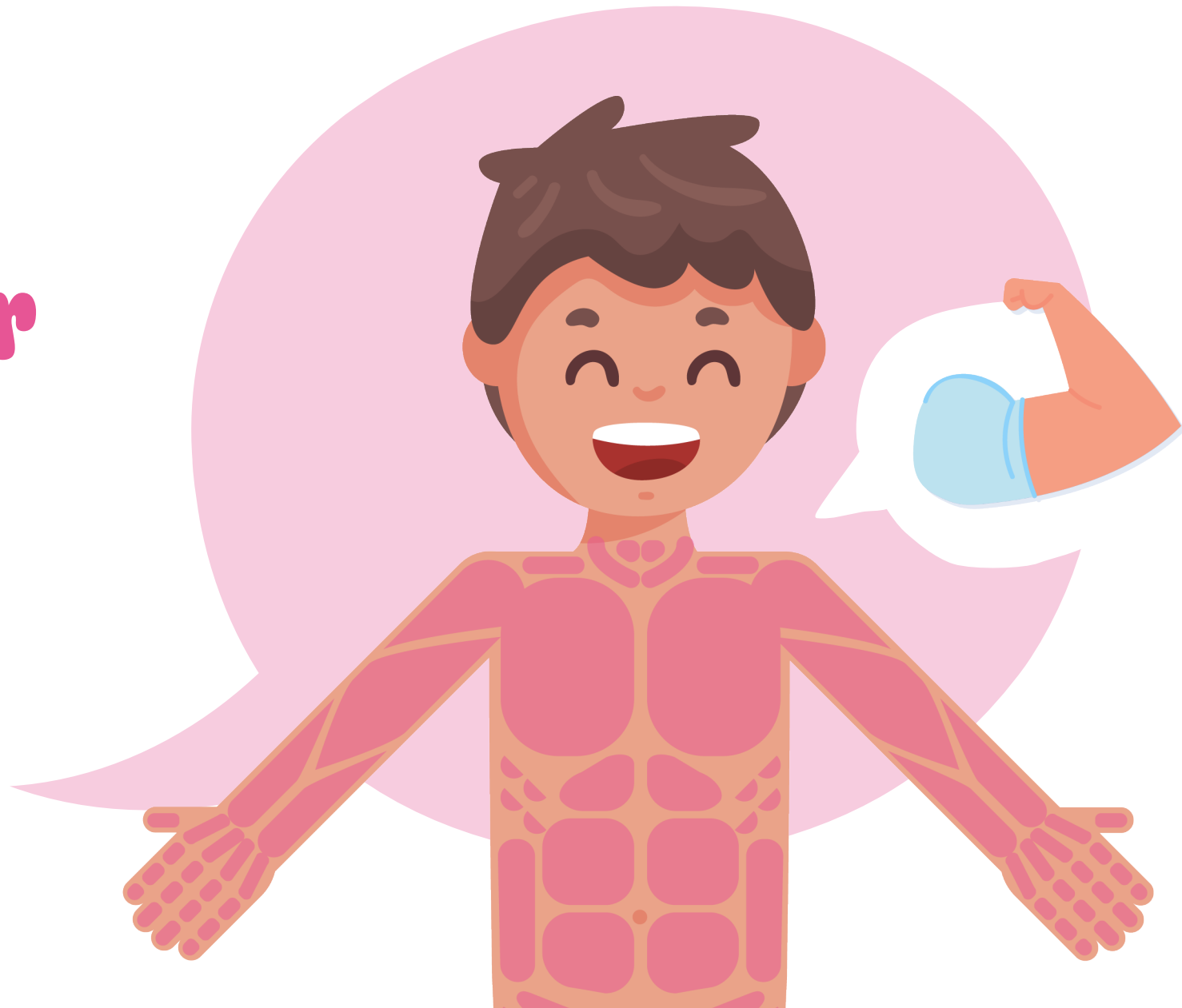


○ **bacalhau** é um alimento  
de fácil conservação e com  
**alto valor nutricional**

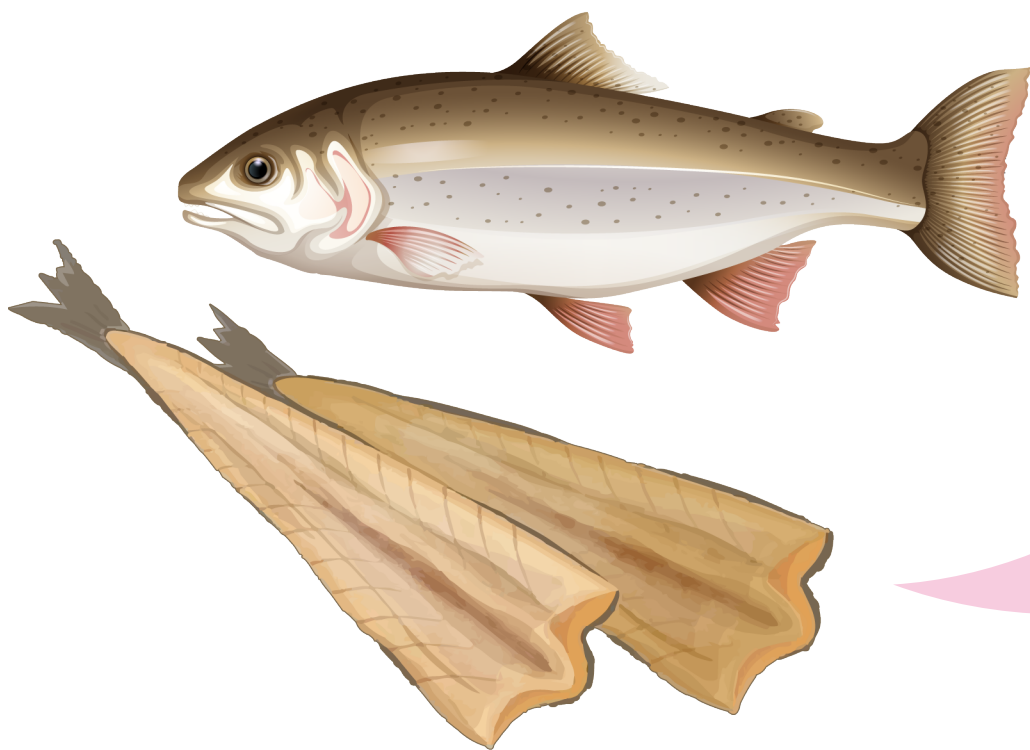


É rico em ...  
**Proteína**  
**de alto valor**  
**biológico**

Importante  
para manter os  
**músculos fortes**

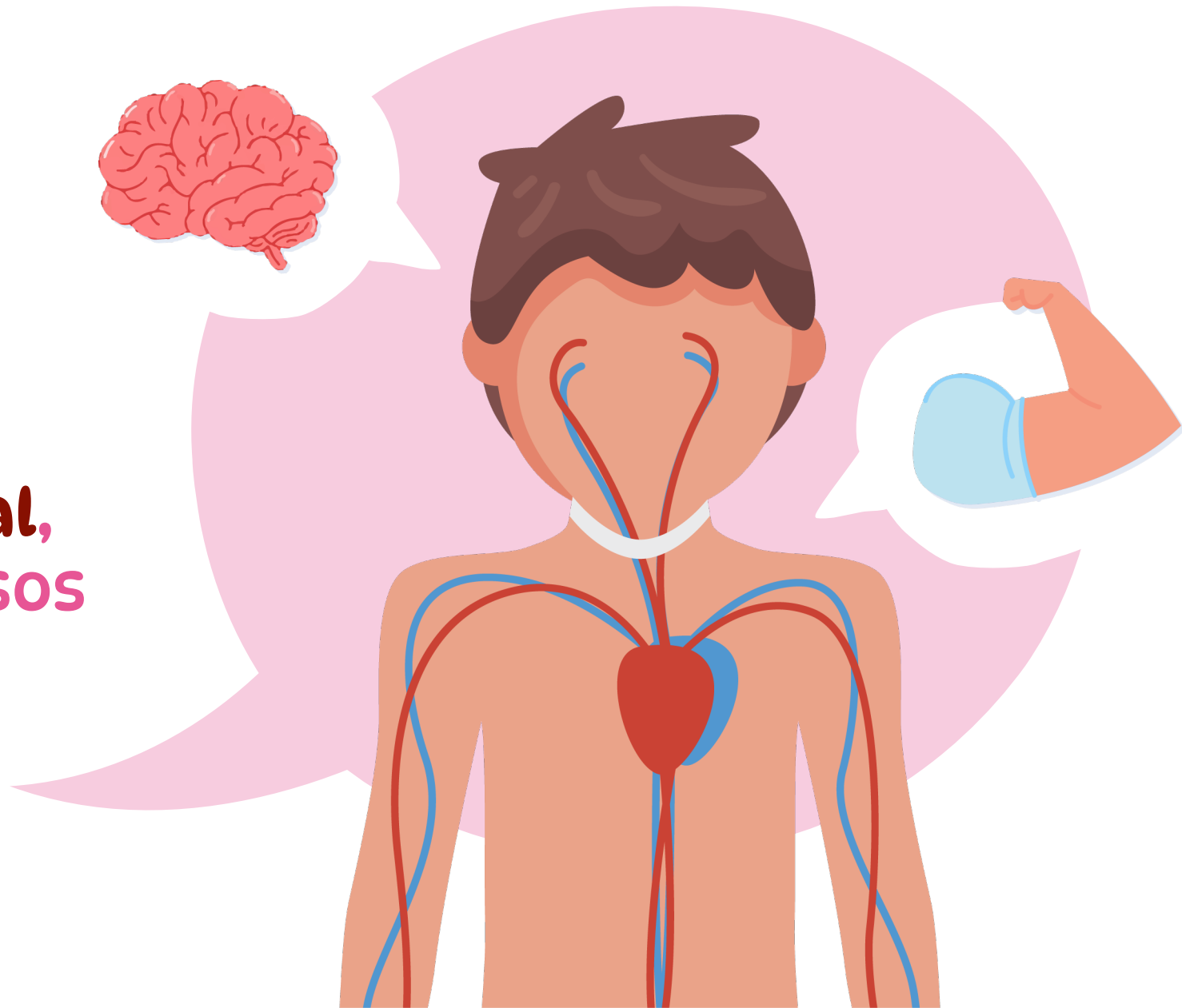


É baixo em ...  
**Gordura**



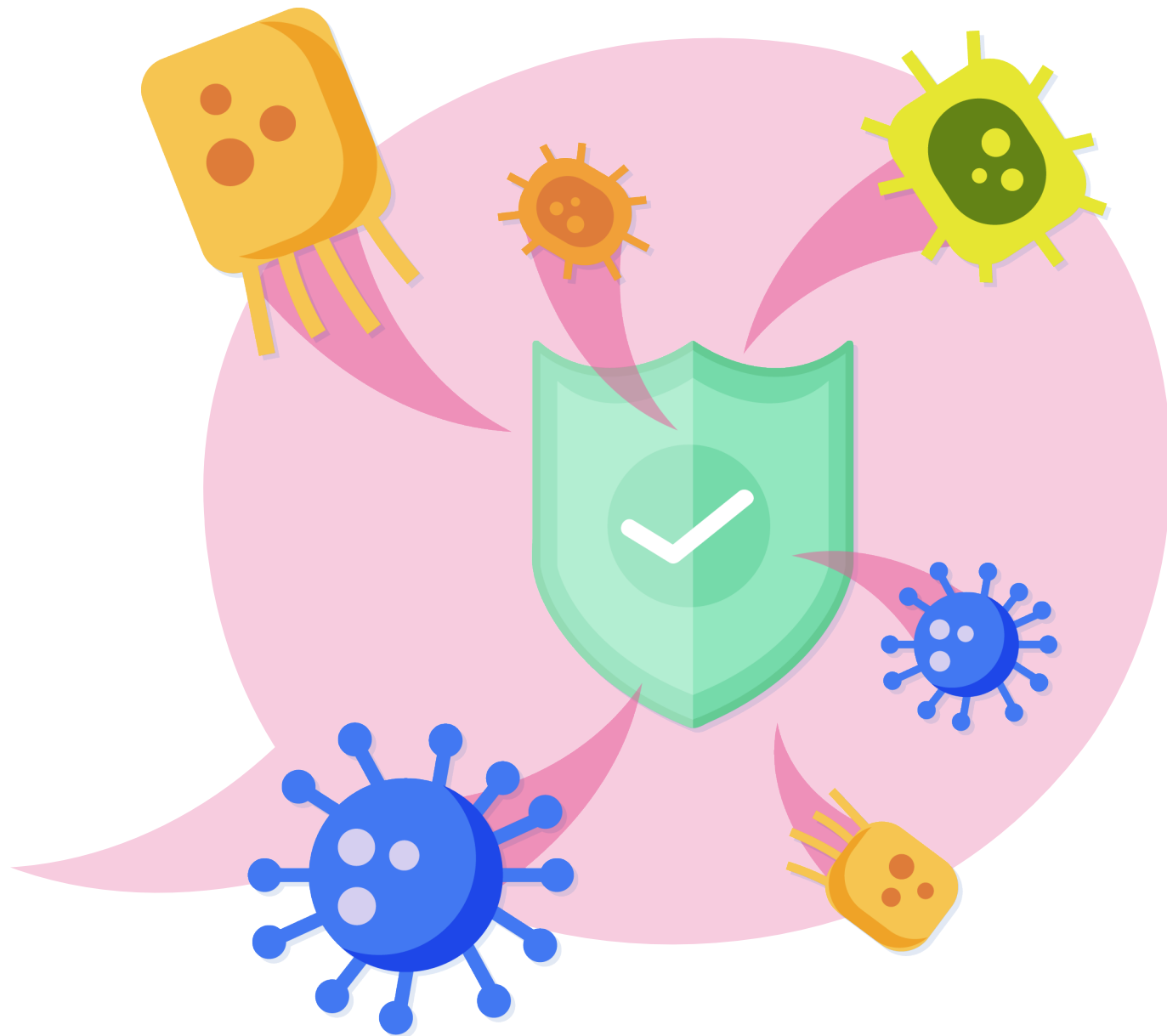
## Contém bastante ... **Sódio**

Um mineral muito importante para a nossa **tensão arterial**, a contração dos nossos **músculos** e ajuda os nossos **neurônios** a comunicarem entre si.



É rico em ...  
**Selênio**

Um mineral  
muito importante  
para a **proteção**  
do **nosso corpo**  
contra **doenças**



É rico em ...  
**iodo**

Um mineral muito  
importante para  
**o funcionamento  
cerebral e regulação  
do metabolismo**

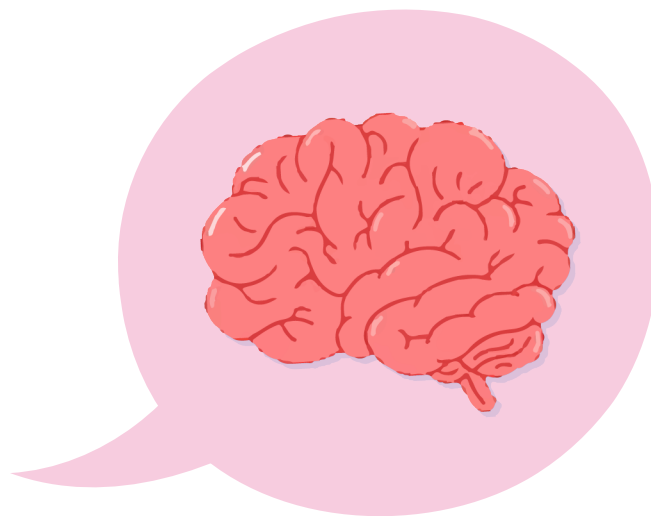


## Fornece **Vitaminas** como...

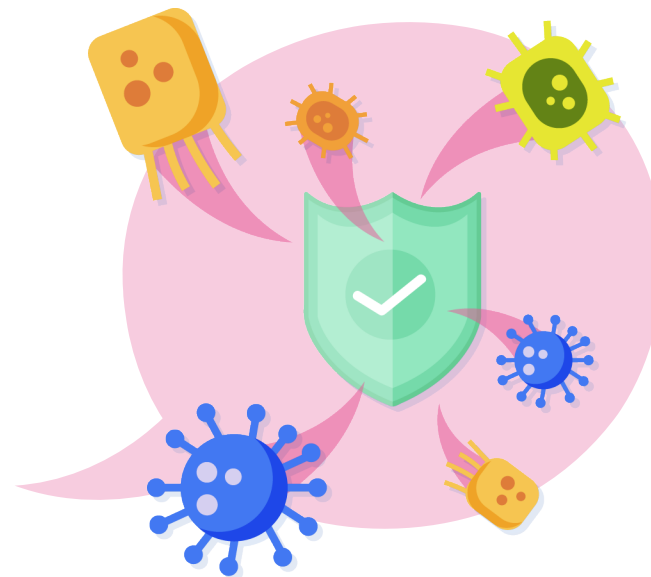
**Vitamina B3:**  
Contribui para  
termos **energia**



**Vitamina B12:**  
Contribui para o  
**desenvolvimento**  
do **cérebro**



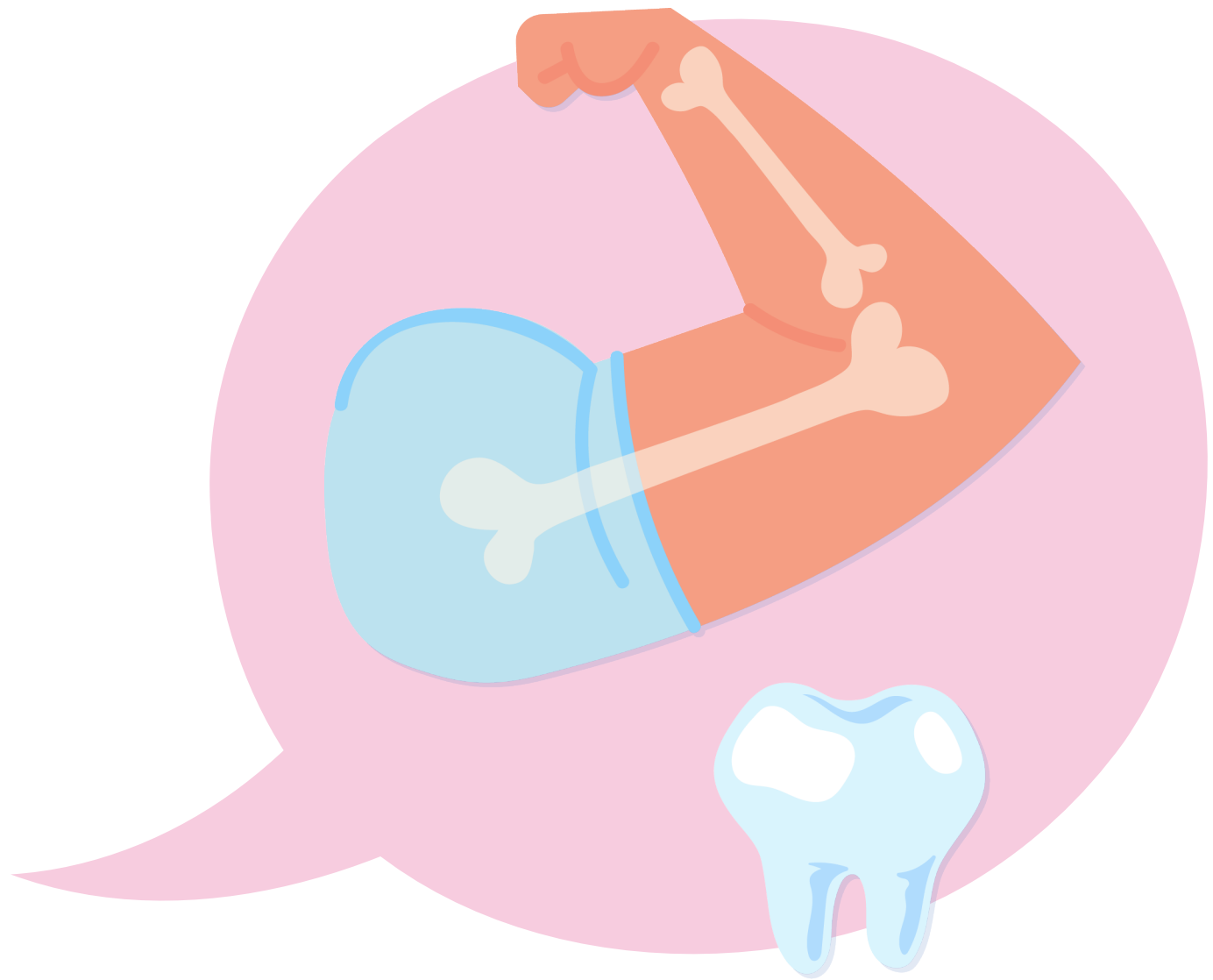
**Vitamina D: Essencial**  
**para as defesas do**  
**nosso corpo**



E contém ainda ...

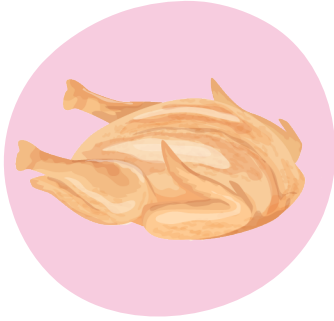
## FÓSFORO

Um mineral  
muito importante  
para **ossos fortes**  
e **dentes saudáveis**

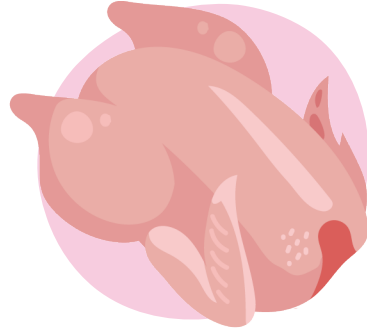




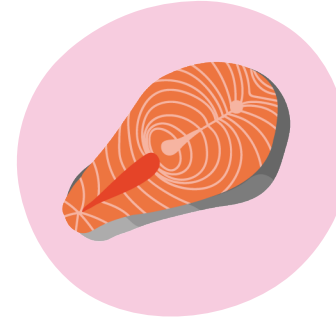
Para além do bacalhau,  
o grupo **carne, pescado  
e ovos** inclui também outros  
alimentos, **ricos em proteína**



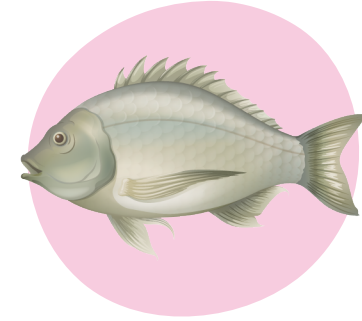
**Frango**



**Peru**



**Salmão**



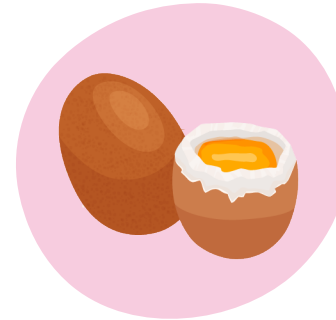
**Dourada**



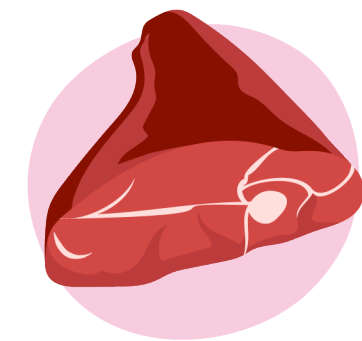
**Polvo**



**Marisco**



**Ovos**



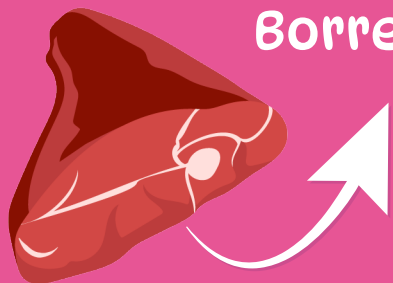
**Borrego**

Alguns destes alimentos estão  
também presentes na **ceia**  
**de Natal** de muitas famílias  
portuguesas!

Polvo



Borrego



Peru



De acordo  
com as **tradições**  
de cada região  
do país!

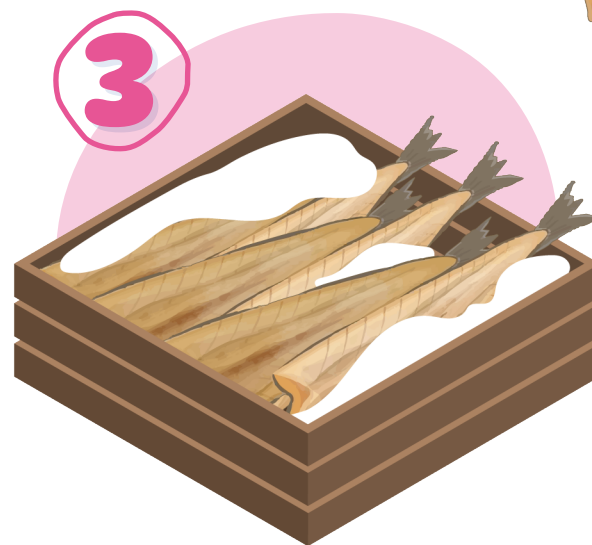
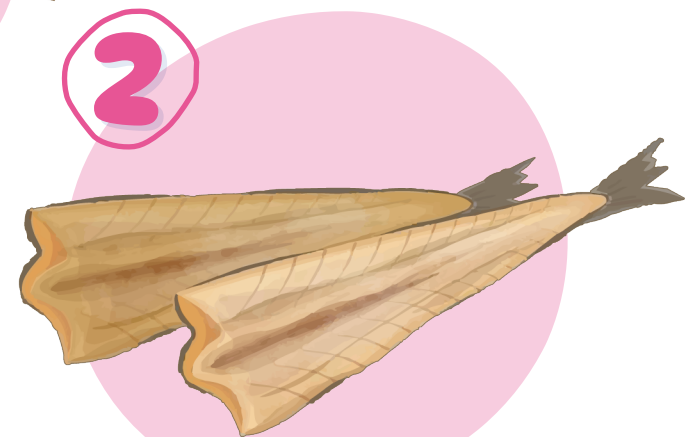
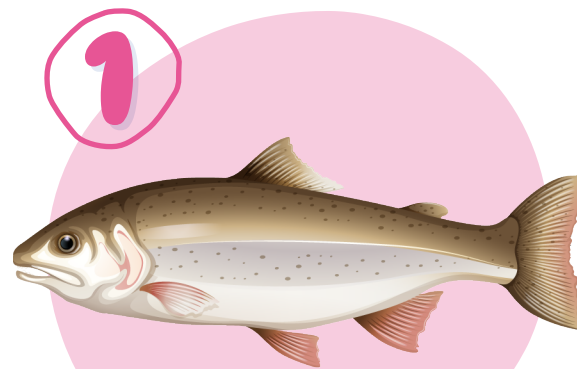
NESTLÊ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SABIAS  
QUE...

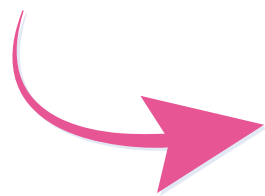
○ **bacalhau** pode ser consumido fresco ou **seco e salgado**, através de um processo chamado **salga**, para conservar e intensificar o sabor!

**Na salga,**  
**o peixe é**  
**descongelado,**  
**lavado e depois**  
**coberto com**  
**sal grosso**

ou colocado numa água  
muito salgada



**Depois, pode  
ser prensado  
para tirar água  
e é deixado  
a secar**



Mantém  
um sabor salgado,  
por isso **não**  
precisa de muitos  
temperos extra!



Há locais  
em **Portugal**  
onde ainda se  
realiza este  
processo!



Ílhavo é a **capital do  
bacalhau em Portugal!**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# MÃOS NA MASSA!

**“Bacalhau com todos”**  
**Copia e ilustra** a receita  
perfeita para a noite de Natal,  
passo a passo!

**Em alternativa:** faz o desenho da tua ceia de Natal  
em família e explica qual é a vossa tradição

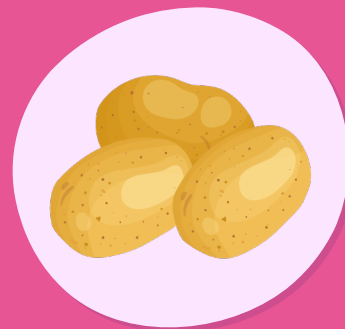
## Ingredientes:



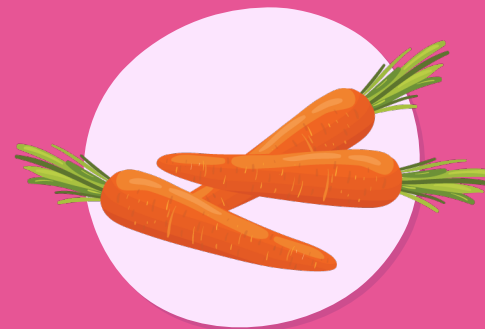
**3 ou 4 lombos  
de bacalhau**



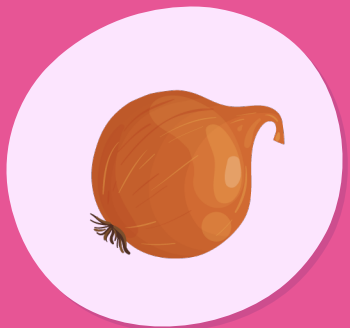
**8 folhas de couve  
portuguesa**



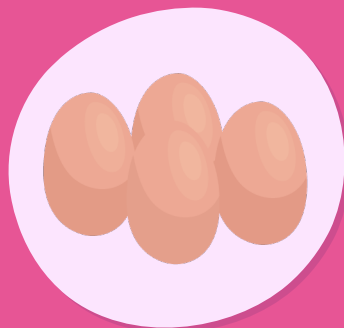
**3 batatas  
médias**



**2 cenouras**



**1 cebola grande**



**4 ovos**



**Azeite q.b.**



**Sal q.b.**

## Passo ①

Colocar o **bacalhau**,  
ainda congelado, em  
água num tacho ao lume.

Após levantar fervura  
contar 10 min, retirar  
o bacalhau, limpar a pele  
e espinhas e lascar.



## Passo 2

Descascar e cozer as **batatas** e as **cenouras** em água com sal, deixar arrefecer ligeiramente, cortar às rodelas e temperar com um fio de azeite.



## Passo ③

Cozer em água com sal  
as **folhas de couve**  
cortadas em juliana  
e escorrer bem.

Cozer os **ovos** e picar.





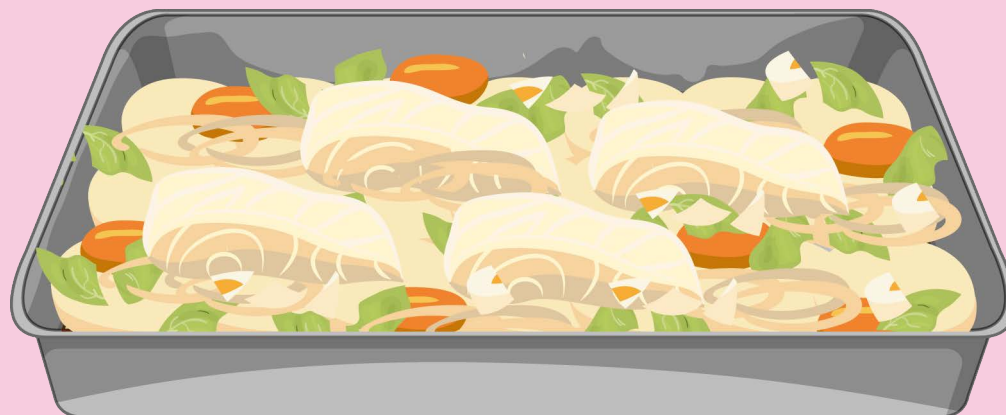
## Passo 4

Amolecer em **azeite**  
a **cebola** cortada  
em rodela.



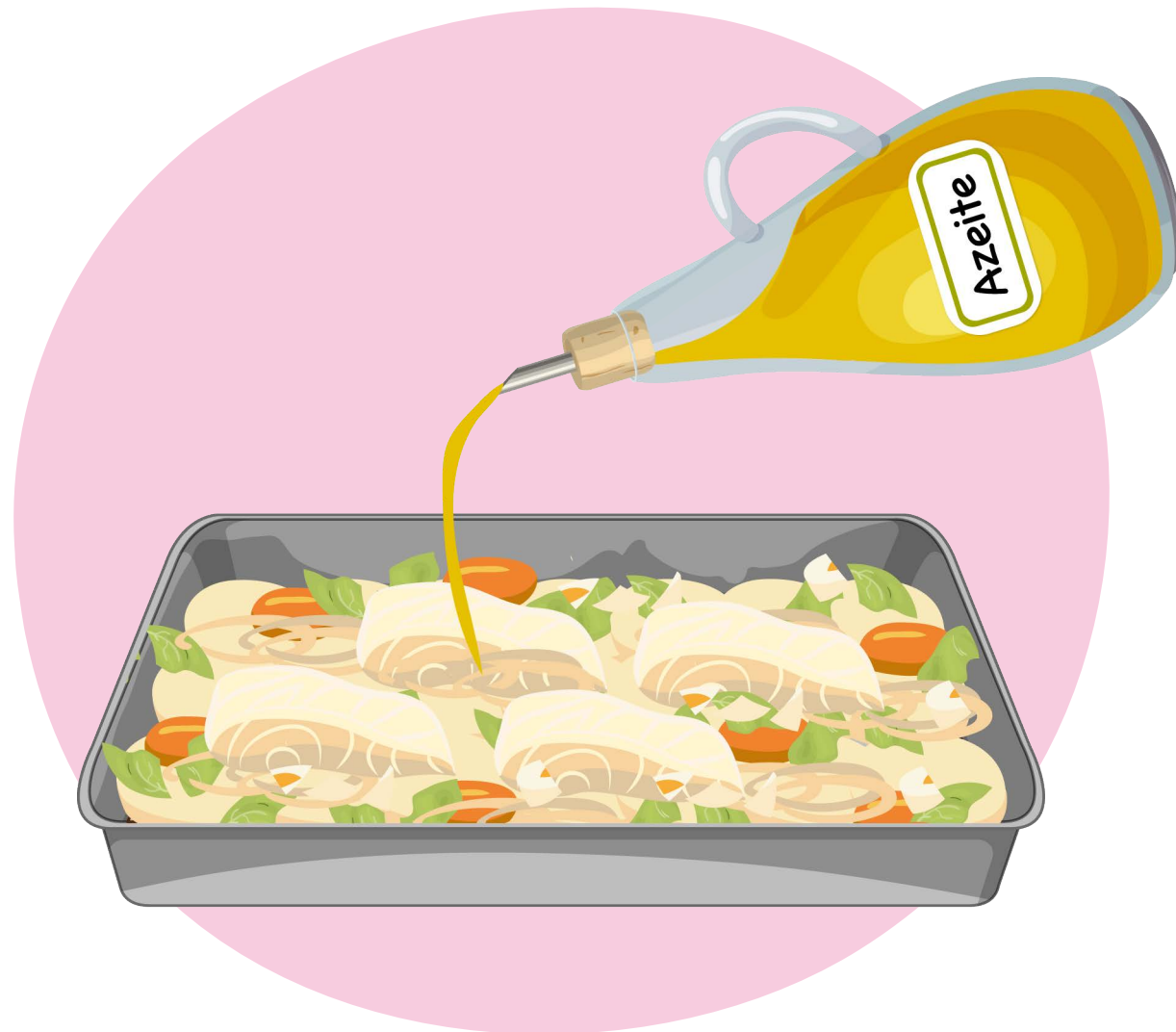
## Passo 5

Deitar um fio de azeite numa assadeira e **colocar os ingredientes em camadas**: as batatas e as cenouras, depois a couve, a cebolada, o bacalhau em lascas e por fim os ovos picados.



## Passo 6

Regar com um fio de **azeite** e levar ao forno pré-aquecido a 200° por 10 a 15 min.

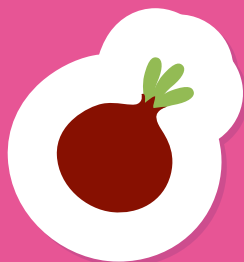
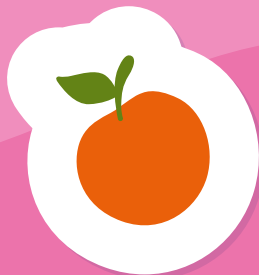
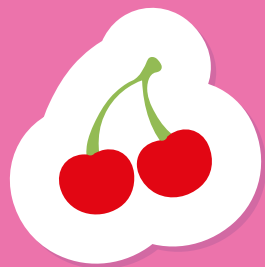


## Passo 7

Servir e celebrar  
a magia do **Natal**  
**com todos à volta**  
da mesa.



# ATÉ À PRÓXIMA!



## Referências bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde (2020) Bacalhau. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/bacalhau>  
(Acedido em: 27 de outubro de 2025)

Direção-Geral da Saúde & Direção-Geral do Consumidor (2014) Dia alimentar: completo, equilibrado e variado. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Adaptado de A Nova Roda dos Alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Portuguesa-da-nova-roda-dos-alimentos.pdf>