

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

o ABC
dos ALIMENTOS
DA NOSSA TERRA

O Bacalhau



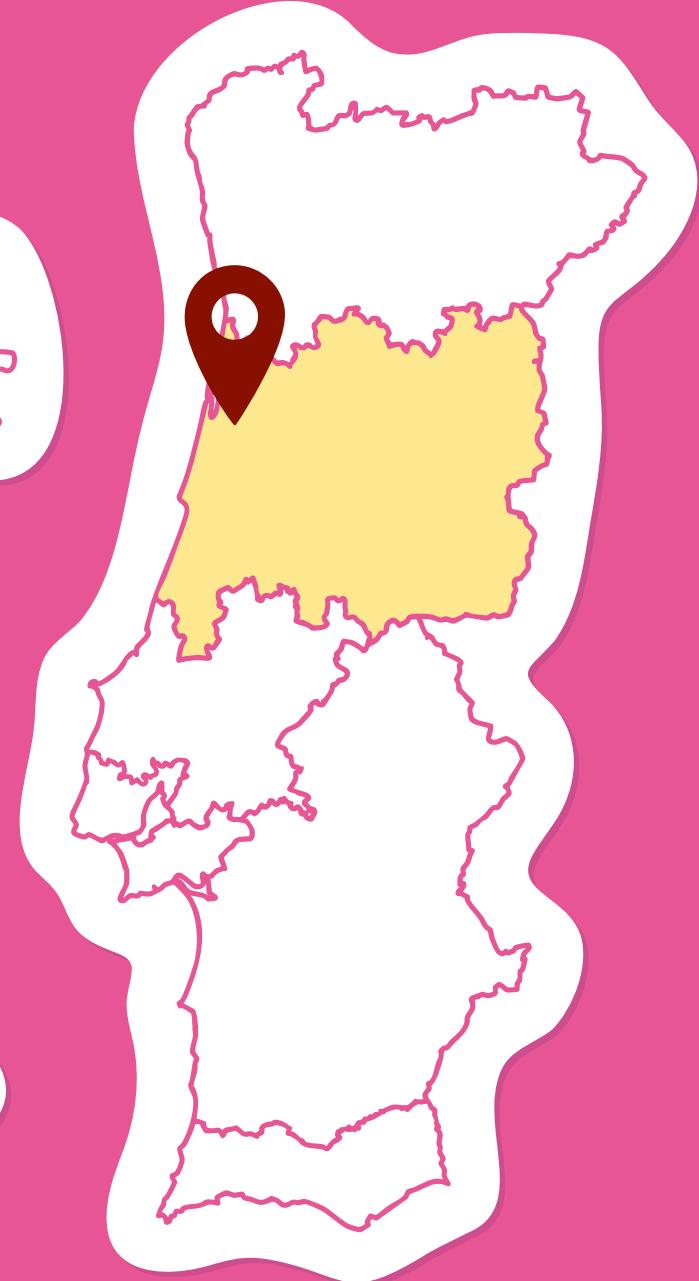
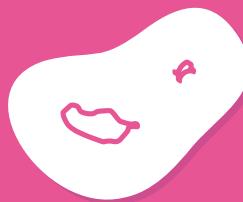
REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

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)

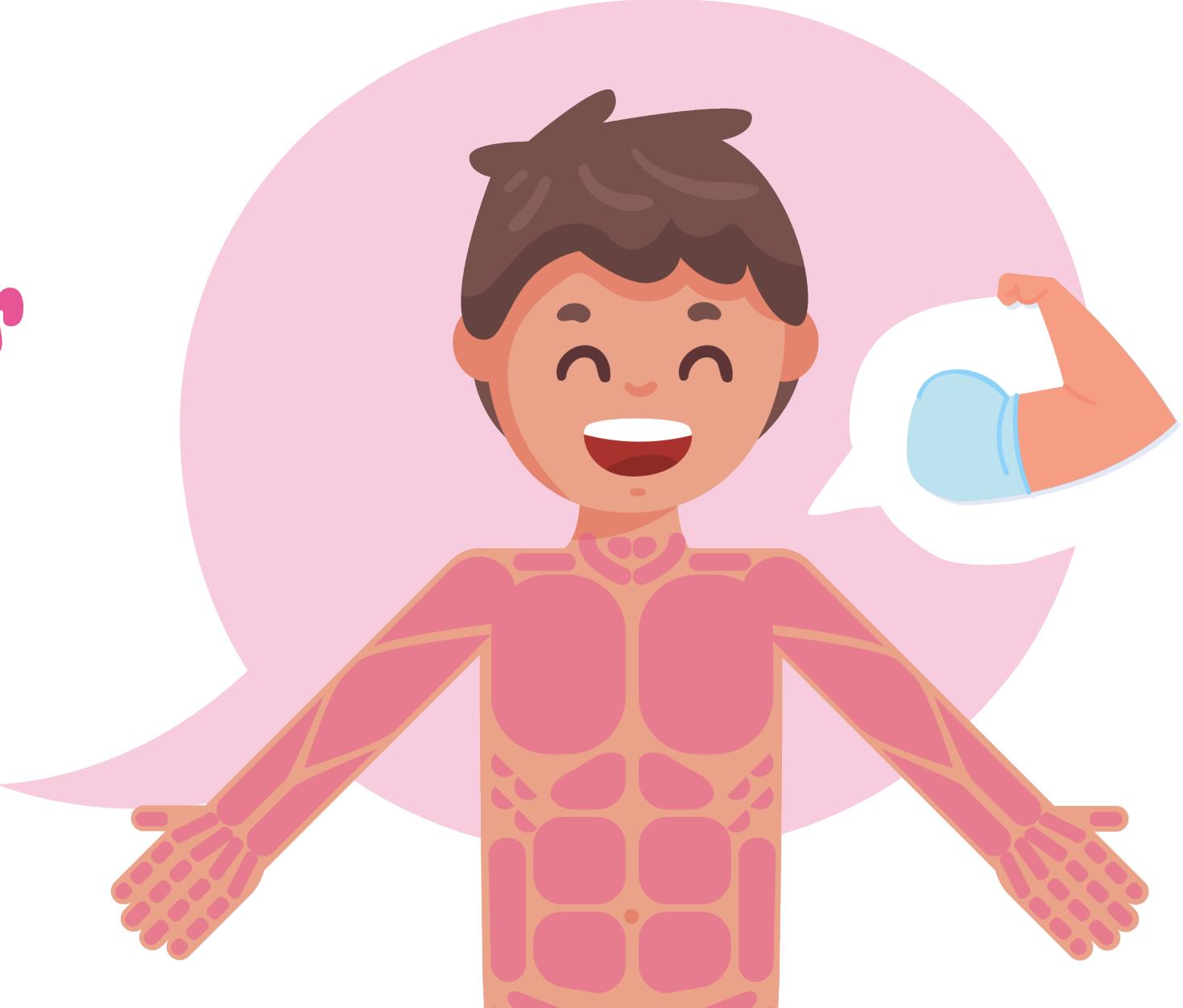
1 ovo de tamanho médio (55g)



O 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



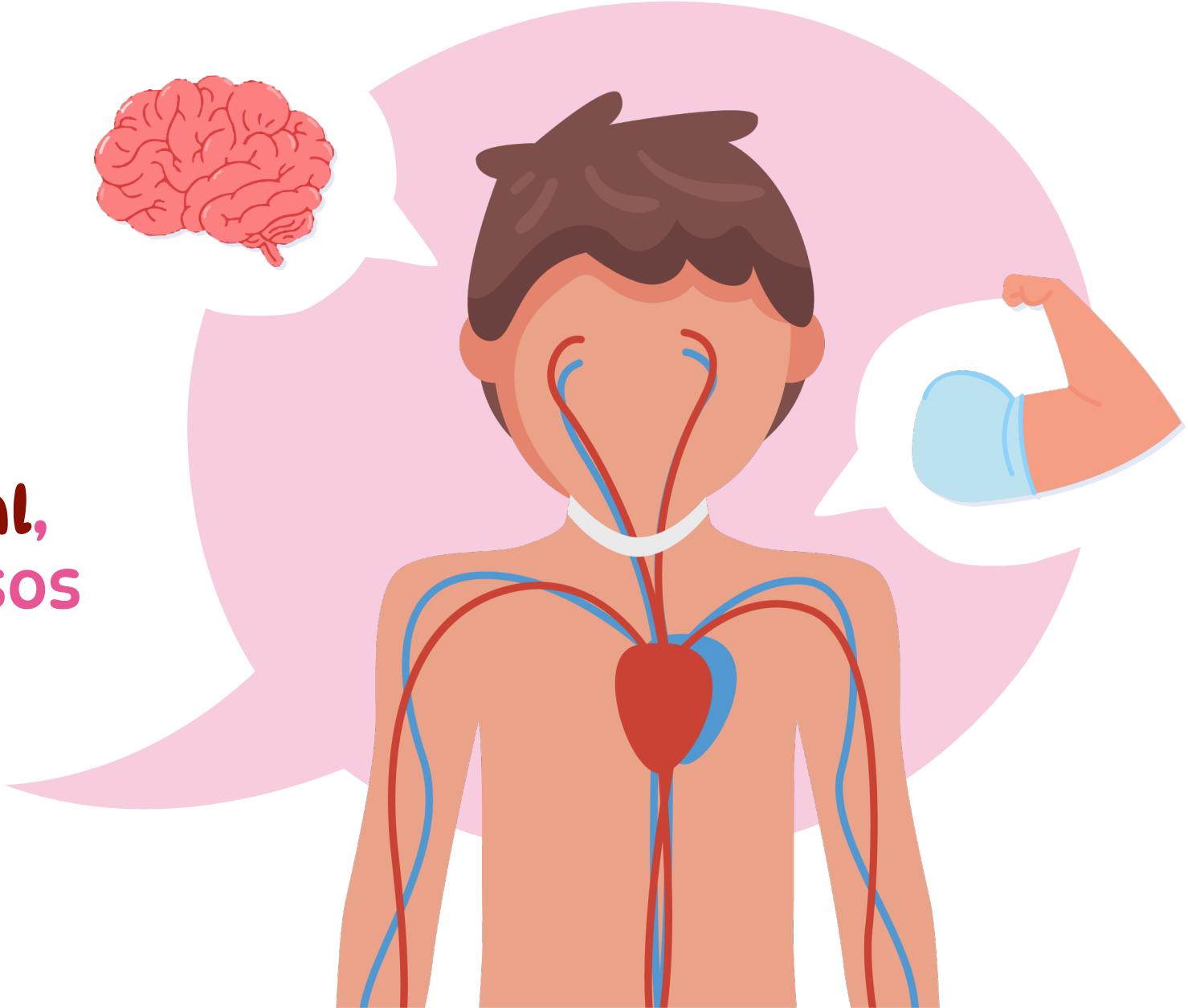
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

É baixo em ...
Gordura



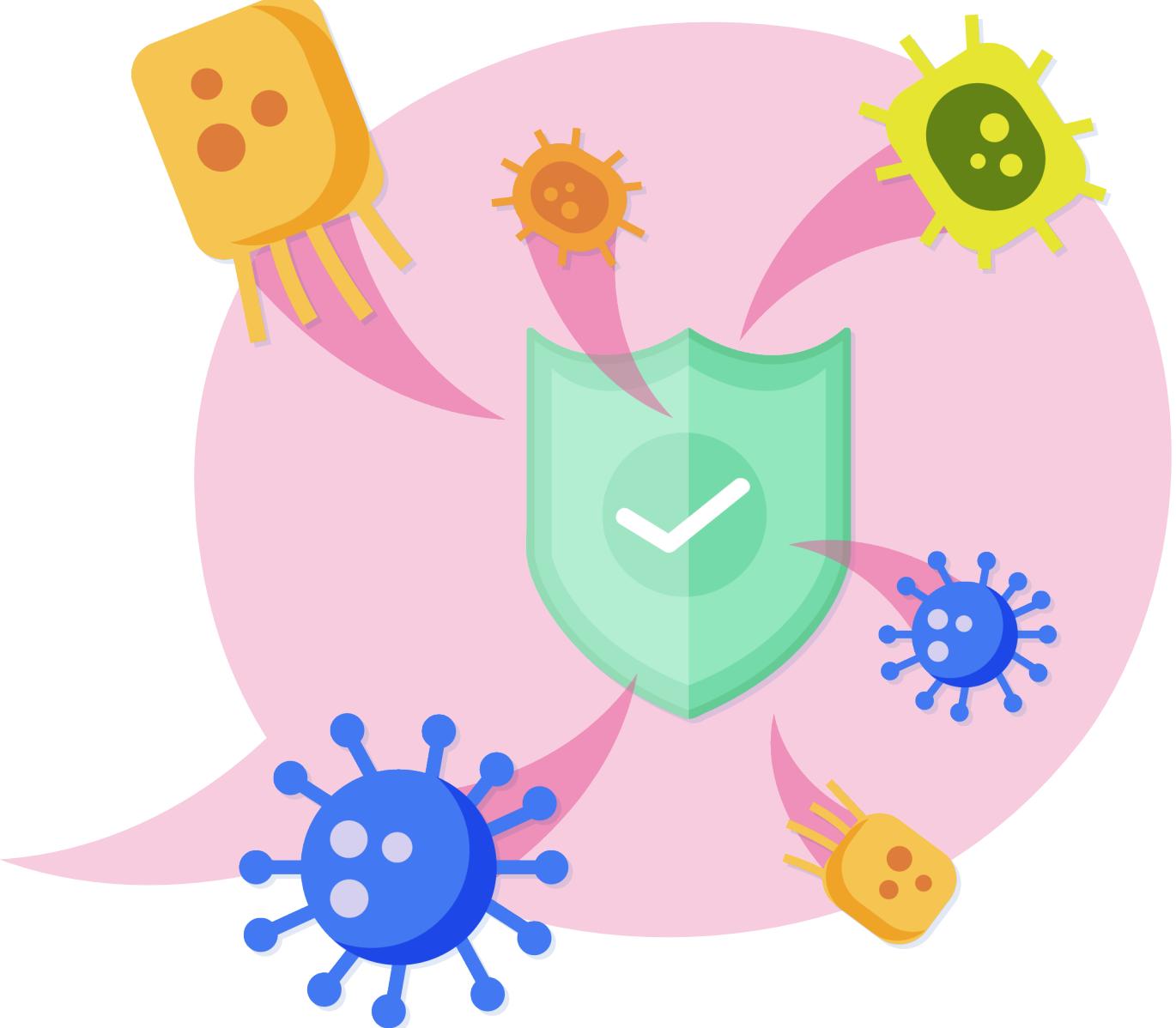
Contém bastante ... **Sódio**

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



É rico em ... **selénio**

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

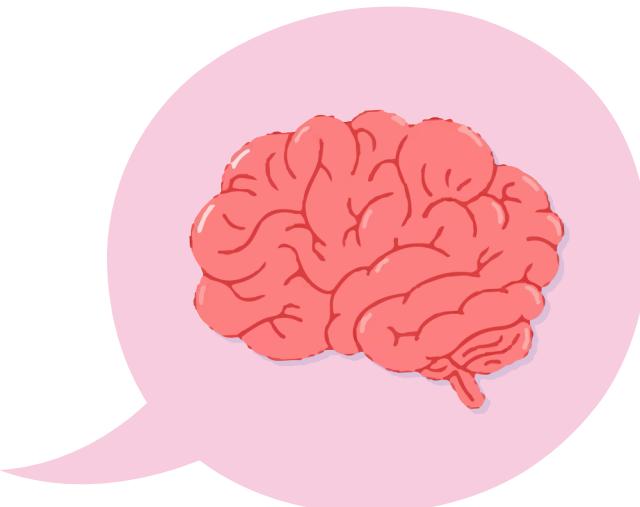


Fornece **Vitaminas** como...

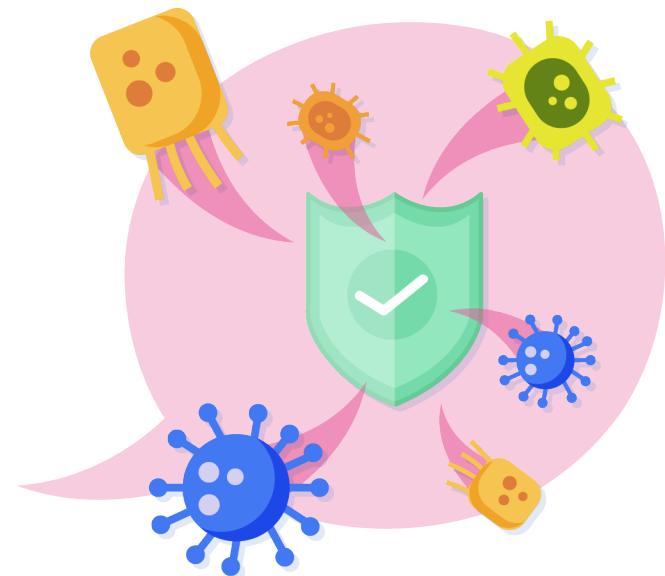
Vitamina B3:
Contribui para
termos energia



Vitamina B12:
Contribui para o
desenvolvimento
do cérebro

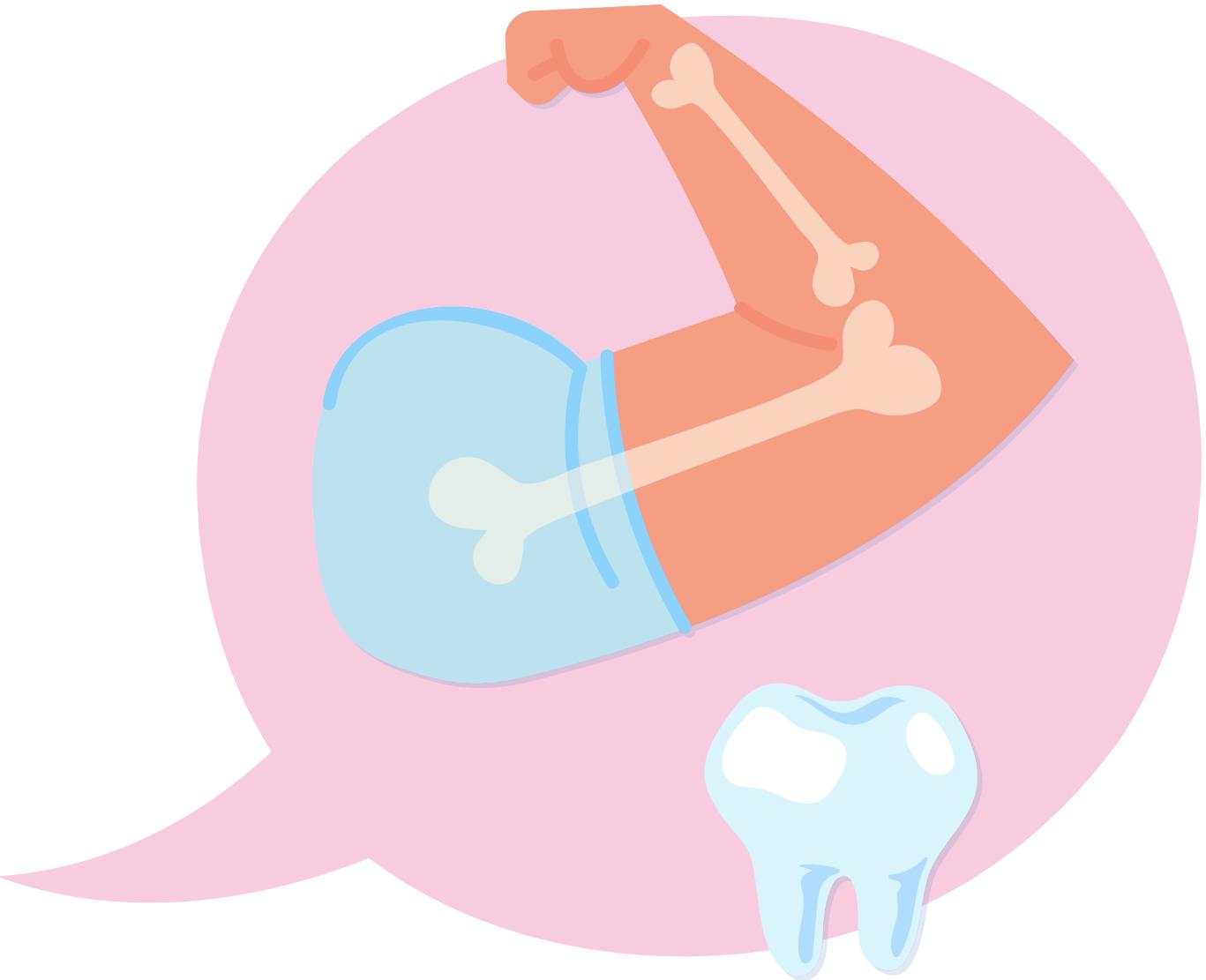


Vitamina D: Essencial
para as defesas do
nossa corpo



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



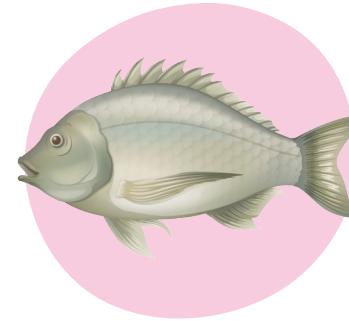
Frango



Peru



Salmão



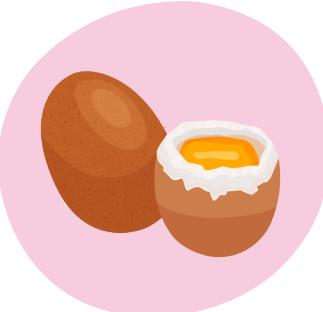
Dourada



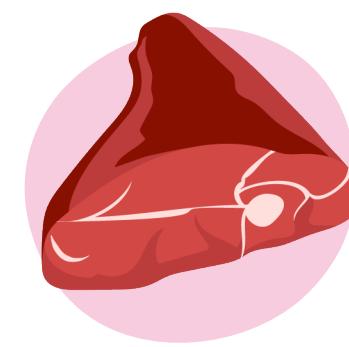
Polvo



Marisco



Ovos



Borrego

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



De acordo
com as tradições
de cada região
do país!

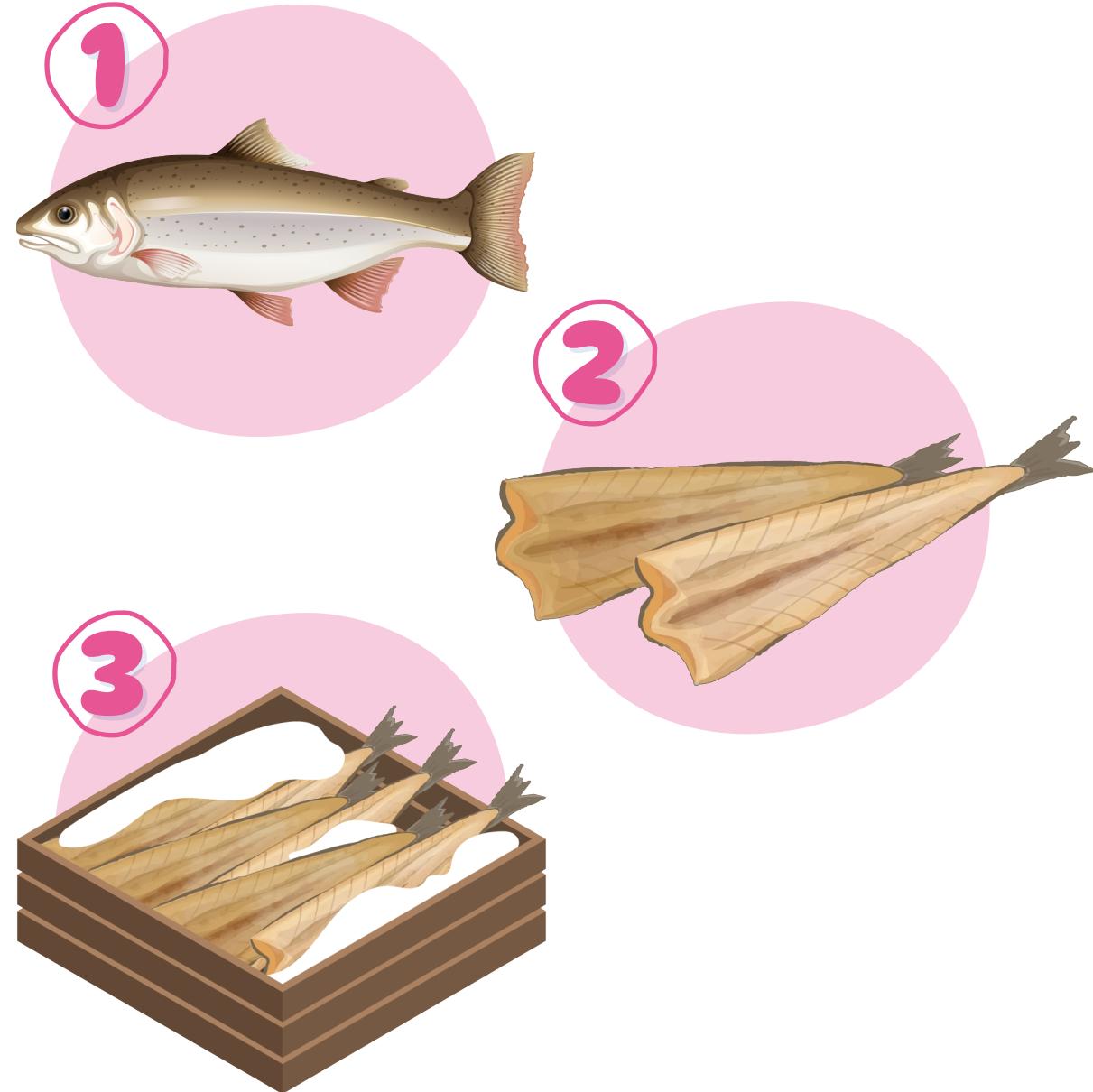
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

SABIAS
QUE...

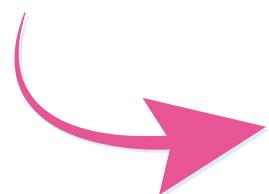
**O bacalhau pode ser consumido
fresco ou seco e salgado,
através de um processo
chamado salga, para conservar
e intensificar o sabor!**

**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**

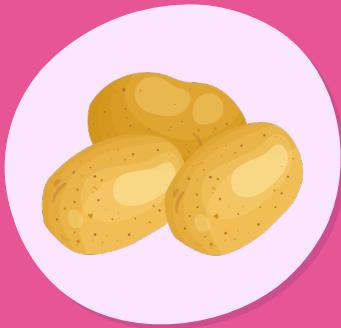
Ingredientes:



**3 ou 4 lombos
de bacalhau**



**8 folhas de couve
portuguesa**



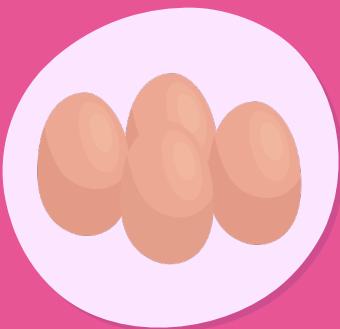
**3 batatas
médias**



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 rodelas.



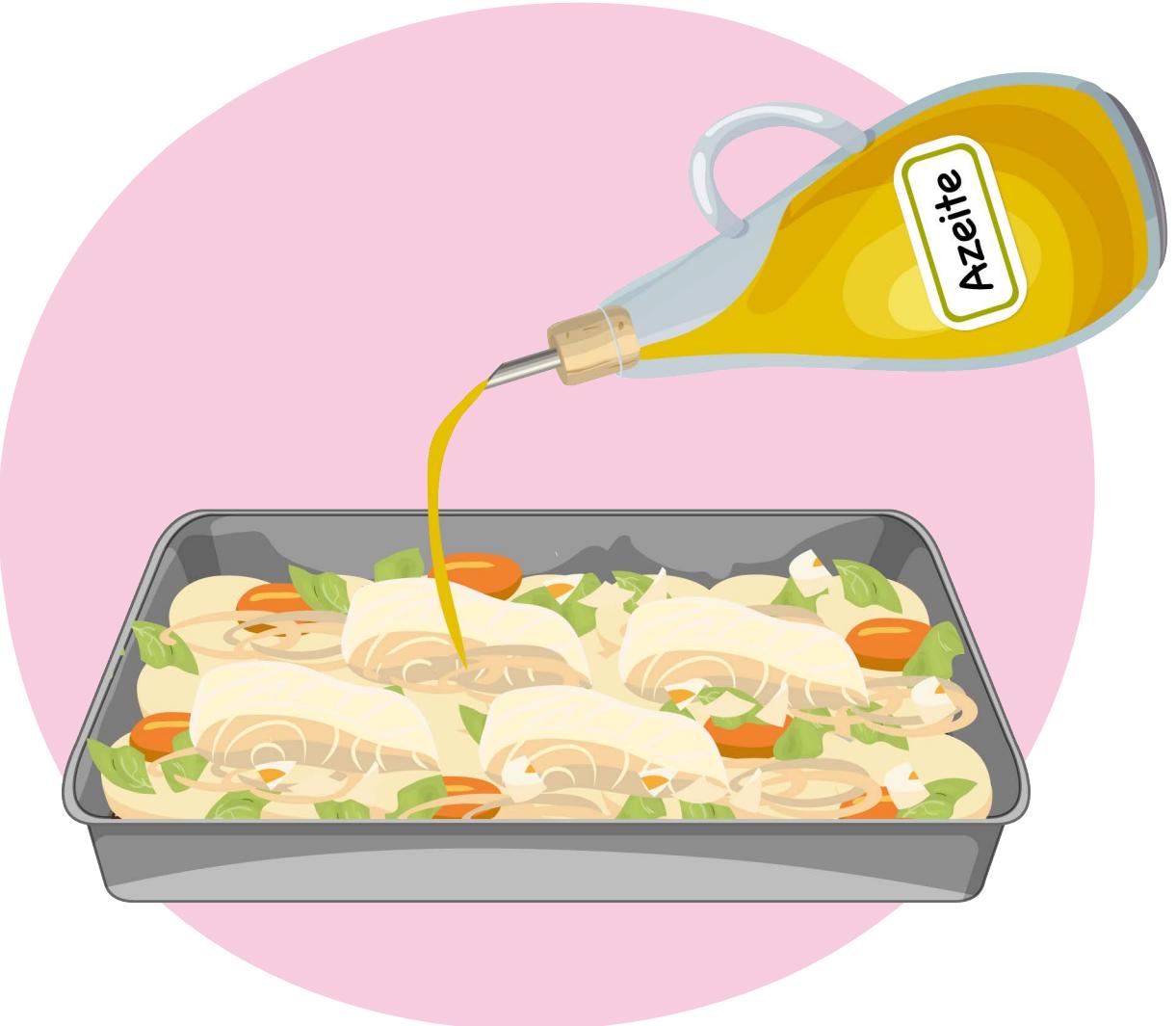
Passo 5

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.



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

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/Porc%C3%A7o%CC%A7o%CC%83es-da-nova-roda-dos-alimentos.pdf>