



Guia

Coma Bem e Poupe Mais!

Dicas para poupar e
receitas económicas

Comemorações Municipais
do Dia Nacional da Luta Contra a
Obesidade – 22 de maio 2021

Hidrate-se!

BEBA ÁGUA DA TORNEIRA

A água é essencial para o nosso organismo e é fundamental garantir um aporte diário adequado. Sabe-se que as pessoas que consomem maior quantidade de água diariamente tendem a consumir menos calorias a partir de bebidas ricas em açúcar, menos gorduras e menos sal.

De forma a aumentar o consumo diário de água, deve:

- ✦ Ingerir 1,5 a 2 litros de água, em média, por dia, procurando consumi-la ao longo do dia em pequenas quantidades;
- ✦ Evitar o consumo de bebidas ricas em açúcar, como os sumos, néctares e refrigerantes, assim como de bebidas alcoólicas. A água deve ser sempre a sua bebida de eleição;
- ✦ Aromatizar a água com rodela de fruta (como o limão), ervas aromáticas (como a hortelã) e especiarias (como a canela) pode ser uma alternativa interessante para dar sabor à água. Outras opções incluem o chá e as infusões;
- ✦ Beba água da torneira. A água da torneira é mais económica, é segura e de excelente qualidade.

Cuide da sua saúde e do ambiente!

TÍTULO
Coma Bem e Poupe Mais
Dicas para poupar e receitas económicas

EDIÇÃO
Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Divisão de Saúde e Solidariedade

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO
Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Divisão de Comunicação e Imagem

IMPRESSÃO
FIG Industrias Gráficas, SA

DEPÓSITO LEGAL
483907/21

TIRAGEM
250 exemplares

Maio 2021
Distribuição gratuita
www.cm-vfxira.pt



Índice

Sugestões para melhorar a gestão do orçamento familiar ...	6
Como gerir o orçamento familiar?	7
Dicas e hábitos para uma maior poupança	8
Como poupar na alimentação da família	10
Que alimentos incluir na sua lista de compras	12
Dicas para poupar na confeção e conservação das refeições	19
Receitas saborosas, económicas e equilibradas	22
Sopa de couve lombarda e feijão encarnado	23
Bolonhesa de atum	24
Massada de pescada	25
Empadão de sardinha	26
Rancho simples	27
Ervilhas com ovos escalfados	28
Estufadinho de grão e legumes com arroz	29
Maçã assada com canela	29

Nota introdutória

O nosso dia-a-dia acarreta diversas despesas que podem comprometer o orçamento familiar de que dispomos. Algumas das despesas que todos os agregados familiares acarretam incluem bens e serviços indispensáveis, como a habitação, a alimentação, a saúde ou a educação, assim como outras despesas que, não sendo bens de primeira necessidade, também fazem parte das despesas gerais de uma família.

Uma das maiores fatias do orçamento familiar destina-se à alimentação. Sabe-se que, em tempos de crise, a qualidade da alimentação pode ficar comprometida e existe uma tendência para aumentar o consumo de alimentos ricos em açúcares, gorduras e sal e diminuir o consumo de hortofrutícolas e outros produtos frescos. A alimentação é um pilar fundamental da nossa saúde. Um padrão alimentar variado, equilibrado e completo permite-nos viver durante mais anos uma vida saudável e de qualidade, prevenindo o aparecimento de doenças crónicas como a diabetes, a obesidade e as doenças cardiovasculares.

Importa demonstrar que uma alimentação saudável não é tão cara como se pensa nem será mais dispendiosa que uma alimentação de baixa qualidade nutricional. O intuito deste guia é, assim, mostrar de que forma é possível poupar no seu dia-a-dia, mostrando-lhe dicas práticas para gerir os gastos do agregado familiar e ainda praticar uma alimentação mais saudável. Inclui um conjunto de receitas fáceis, saborosas, económicas e nutricionalmente equilibradas para partilhar com toda a família, que valorizam a gastronomia portuguesa e, simultaneamente, promovem a saúde.

Sugestões para melhorar a gestão do orçamento familiar

Estabeleça regras: não gaste mais do que recebe e defina um limite a gastar semanalmente nas suas despesas.

Como gerir o orçamento familiar?

Elaborar o orçamento familiar pode ser um meio importante para gerir o dinheiro e controlar as finanças do seu agregado. Um ponto de partida poderá ser seguir os seguintes passos que lhe propomos:

1. Registe todos os seus rendimentos e todas as suas despesas.
2. Verifique se existe um saldo positivo, isto é, se o seu rendimento é superior às suas despesas.
3. Crie uma poupança, sempre que possível. Não precisa de ser uma grande quantia, apenas aquela que se consegue pôr de parte para que, caso ocorra um imprevisto ou uma despesa extra, tenha uma alternativa de pagamento. Estabeleça um montante a depositar todos os meses nesta poupança, permitindo assim equilibrar as finanças do seu agregado e prevenir situações inesperadas.
4. Em caso de dívidas, não ignore e evite deixar arrastar a situação.
5. Estabeleça regras: não gaste mais do que recebe e defina um limite a gastar semanalmente nas suas despesas.

Esta prática irá permitir que a sua família consiga alcançar de uma forma consciente e adequada um equilíbrio no seu orçamento. Os membros do seu agregado devem ter conhecimento acerca do mesmo, de modo a que os gastos sejam controlados por todos e se atinjam os objetivos definidos.

Dicas e hábitos para uma maior poupança



Reduza o consumo de água nos banhos, fechando a torneira quando se ensaboa, lava as mãos, os dentes ou a loiça



Utilize lâmpadas económicas, como por exemplo lâmpadas LED



Renegocie contratos de serviços, como por exemplo ao nível das operadoras de telecomunicações



Aproveite os entretenimentos gratuitos disponibilizados pelo Município



Sempre que possível, compre medicamentos genéricos com receita médica



Compare preços identificando onde e como encontrar o que pretende ao melhor preço



Evite comprar artigos supérfluos. Avalie a utilidade do item antes de o comprar



Venda o que já não utiliza e compre em segunda mão

Como poupar na alimentação da família

Estabeleça regras: não gaste mais do que recebe e defina um limite a gastar semanalmente nas suas despesas.

A poupança na alimentação da sua família é obtida através de uma boa gestão e organização. Planejar as suas compras e refeições, praticar uma alimentação variada e equilibrada, conservar os alimentos de forma correta e adotar medidas que reduzam o desperdício alimentar é a receita para gastar menos e ter mais saúde.

Como pôr isto em prática?

- ▶ Planeie as refeições da sua família, dando prioridade aos alimentos que tem disponíveis em casa;
- ▶ Faça uma lista de compras, considerando o orçamento que tem disponível, e limite-se ao estritamente necessário;
- ▶ Compare os preços dos produtos alimentares. Os produtos de “marca branca” são mais baratos e, geralmente, semelhantes do ponto de vista nutricional;
- ▶ Procure pelas promoções e compare o preço unitário de produtos semelhantes;
- ▶ Compre a granel, quando possível (fruta, hortícolas, leguminosas, especiarias, etc.);
- ▶ Opte por artigos com prazo de validade mais alargado e não compre grandes quantidades que podem não ser consumidas;
- ▶ Prefira alimentos frescos aos processados: são menos dispendiosos e mais saudáveis;
- ▶ Pratique uma alimentação variada;
- ▶ Inclua alimentos de todos os grupos na alimentação do seu agregado.

Que alimentos incluir na sua lista de compras



Fruta e Hortícolas



Cereais, Derivados e Tubérculos



Leguminosas



Gorduras



Leite e derivados



Carne, Peixe e Ovos



Fruta e Hortícolas

-
- Opte por fruta e hortícolas da época: não só são mais baratos, como são mais saborosos e os nutrientes estão mais disponíveis;
- Compre em mercearias ou mercados locais cujos artigos são tendencialmente mais acessíveis;
- Evite comprar fruta e hortícolas deteriorados;
- Evite adquirir fruta e hortícolas embalados.



Leite e derivados

.....

Opte por embalagens e packs maiores cujos preços são mais baixos (embalagens de leite de 1L, packs com mais iogurtes, etc.);

Peça para fatiar queijo ao balcão que se torna mais acessível do que o queijo embalado.



Carne, Peixe e Ovos:

.....

Limite a quantidade de carne que consome: poupa a nível económico e ganha em termos de saúde!

Opte por peixe ou aves inteiras que são mais acessíveis do que comprar já cortados;

Opte por peixe congelado. É mais barato e mantém uma boa qualidade;

Substitua o peixe e carne total ou parcialmente da refeição por ovos: são mais acessíveis e as proteínas são de elevada qualidade;

Verifique que os ovos não estão partidos ou sujos;

Escolha os ovos conservados à temperatura ambiente.



Cereais, Derivados e Tubérculos:

.....

Compre alimentos arroz e massa em maiores quantidades quando estes estiverem em promoção: o seu prazo de validade alargado permitem que poupe mais, evitando que se deteriorem;

Opte por variedades mais económicas de arroz e massa como arroz agulha ou carolino e massas do tipo esparguete, macarrão, cotovelinhos ou espiral;

Prefira o pão fresco ao embalado: é mais barato e mais completo nutricionalmente;

Escolha cereais simples, como flocos de aveia, como substituto dos cereais de pequeno-almoço açucarados.



Leguminosas:

.....

Substitua o consumo de carne e peixe por leguminosas: estas também são fontes interessantes de proteína e muito acessíveis!

Se possível, compre leguminosas secas (feijão, lentilhas ou grão-de-bico) e cozinhe em casa, em vez das versões em conserva.



Gorduras

.....

Limite a adição de gorduras na confeção e tempero a 1 colher de sopa: evite adicionar em preparações de carne ou peixe, uma vez que estes já apresentam gordura na sua constituição.

Dicas para poupar na confeção e conservação das refeições

Estas sugestões requerem tempo e persistência para implementar na sua rotina, mas uma vez introduzidas, irão fazer a diferença nas poupanças e na saúde do seu agregado



Reaqueça as sobras das refeições (não mais do que uma vez) ou utilize-as para confeccionar outras receitas (sopas, tortilhas, empadões, purés etc.)

Utilize primeiramente os produtos com prazo de validade mais curto;

Cozinhe quantidades superiores e congele ou refrigere as sobras, para consumir posteriormente;

Reaqueça as sobras das refeições (não mais do que uma vez) ou utilize-as para confeccionar outras receitas (sopas, tortilhas, empadões, purés etc.);

Utilize os talos, as sobras e a água de cozedura dos hortícolas na confeção de sopa de legumes. Lave-os bem e não retire a casca dos legumes como a cenoura, curgete, nabo ou abóbora;

Corte os alimentos em pedaços pequenos, de modo a reduzir o tempo de confeção, e evite cozinhá-los em demasia;

Opte pelos pratos de tacho, uma vez que rendem mais refeições;

Coloque a tampa na panela e reduza o calor assim que ferver;

Respeite as temperaturas de conservação dos alimentos;

Não deixe alimentos a arrefecer à temperatura ambiente mais do que 2 horas;

Coloque os alimentos a descongelar no frigorífico durante a noite.

Estas sugestões requerem tempo e persistência para implementar na sua rotina, mas uma vez introduzidas, irão fazer a diferença nas poupanças e na saúde do seu agregado.



*Receitas
saborosas,
económicas e
equilibradas*



Dificuldade

Fácil



Doses

4



Tempo

30 m



Preço/pessoa

0.41€

Sopa de couve lombarda e feijão encarnado

.....
400g de couve lombarda
400g de feijão encarnado cozido
100g de batata
200g de cenoura
200g de cebola
30g de alho
2 colheres de sopa de azeite (20g)
Sal

Preparação

Descasque as batatas, os alhos e a cebola e corte em pedaços pequenos, juntamente com a cenoura.

Coloque numa panela com metade do feijão, tempere com sal e cubra com água.

Deixe cozinhar durante 15 minutos e triture.

Adicione a couve cortada finamente e deixe cozinhar 10 minutos. Junte o restante feijão, tempere com azeite e sirva.



Dificuldade

Fácil



Doses

4



Tempo

30 m



Preço/pessoa

1.05€



Bolonhesa de Atum



3 latas de atum em água
100g de cebola
20g de alho
150g de polpa de tomate
2 colheres de sopa de azeite (20g)
150g de massa esparguete
600g de brócolos
Sal
Orégãos

Preparação

Num tacho, coloque o azeite e leve a cebola e o alho picados a alourar ligeiramente.

Junte a polpa de tomate e, ao final de 10 minutos, triture.

Escorra muito bem a água do atum e adicione ao molho de tomate, mexendo bem e desligando o lume depois de ferver.

Separadamente, coza o esparguete e os brócolos, temperados com sal,

Sirva o esparguete com o molho de tomate e atum, polvilhe com orégãos a gosto e acompanhe com os brócolos (ou substitua por outros hortícolas que prefira).



Dificuldade

Fácil



Doses

4



Tempo

40 m



Preço/pessoa

1.00€



Massada de pescada



400g de pescada cozida
150g de massa cotovelinhos
50g de polpa de tomate
150g de cebola
200g de couve lombarda
100g de cenoura
1 colher de sopa de azeite (10g)
Sal e pimenta
Coentros (opcional)

Preparação

Num tacho, leve a cebola picada a alourar com o azeite e adicione a polpa de tomate, a cenoura ralada e a couve cortada finamente.

Tempere com sal e pimenta, cubra com água e deixe cozinhar 15 minutos.

Adicione a massa e deixe cozer 10 minutos, adicionando a pescada cozida desfiada no final deste tempo.

Deixe apurar durante mais 5 minutos e retire do lume, servindo com coentros frescos picados.



Dificuldade
Fácil



Doses
4



Tempo
50 m



Preço/pessoa
1.31€



Empadão de sardinha

3 latas de sardinha em tomate
300g de batatas
150g de cebola
20g de alho
200g de cenoura
300g de espinafres
200ml de leite
2 colheres de sopa de azeite (20g)
Sal e Pimenta
Noz Moscada

Preparação

Descasque as batatas e leve-as a cozer em água temperada com um pouco de sal.

À parte, leve a cebola e o alho picados a alourar numa colher de sopa de

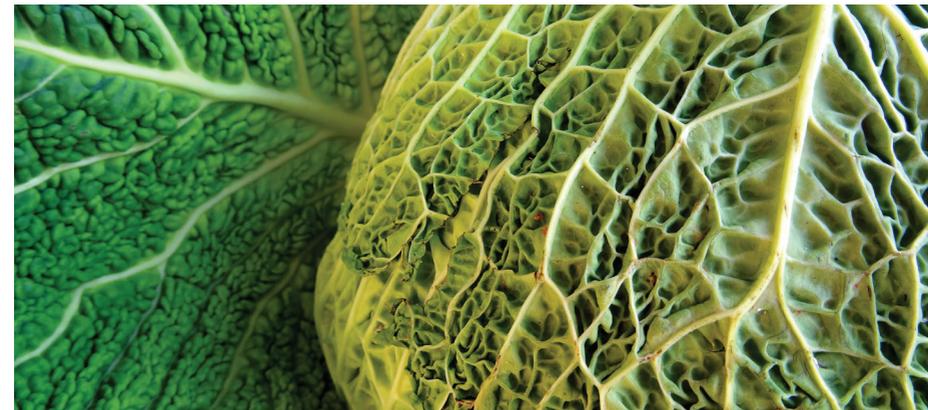
azeite, adicionando seguidamente a cenoura ralada.

Junte a sardinha e envolva bem, deixando cozinhar durante 10 minutos. Adicione os espinafres, envolva durante 5 minutos e retire do lume.

Esmague as batatas e misture com o leite, um pouco da água da cozedura das batatas e 1 colher de sopa de azeite e tempere com pimenta e noz moscada.

Num tabuleiro, cubra a base com a mistura de sardinha e legumes e cubra com o puré de batata.

Leve ao forno a 200°C durante cerca de 15 minutos, ou até tostar ligeiramente.



Dificuldade
Fácil



Doses
4



Tempo
50 m



Preço/pessoa
0.96€



Rancho simples

400g de frango
400g de grão-de-bico cozido
200g de cenoura
200g de cebola
400g de couve lombarda
200ml de vinho branco
100g de polpa de tomate
1 colher de chá de pimentão doce (5g)
1 folha de louro
Sal e pimenta

Preparação

Num tacho, leve a cebola picada a alourar com o azeite e adicione a polpa de tomate, a cenoura ralada e a couve cortada finamente.

Tempere com sal e pimenta, cubra com água e deixe cozinhar 15 minutos.

Adicione a massa e deixe cozer 10 minutos, adicionando a pescada cozida desfiada no final deste tempo.

Deixe apurar durante mais 5 minutos e retire do lume, servindo com coentros frescos picados.



Dificuldade

Fácil



Doses

4



Tempo

40 m



Preço/pessoa

0.75€



Ervilhas com Ovos Escalfados

- 400g de ervilhas congeladas
- 4 ovos
- 200ml de vinho branco
- 100g de polpa de tomate
- 100g de cebola
- 300g de cenoura
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 colher de chá de pimentão doce (5g)
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta

Preparação

Num tacho, leve a cebola picada a alourar com o azeite e a folha de louro.

Junte a cenoura partida aos cubos, a polpa de tomate, o vinho e os temperos e deixe cozinhar em lume brando, durante 20 minutos.

Junte as ervilhas e cozinhe por 15 minutos.

Aumente o lume e adicione lentamente os ovos por cima do preparado, de modo a mantê-los intactos, tape e deixe cozinhar durante 5 minutos.

Retire do lume e sirva.



Dificuldade

Fácil



Doses

4



Tempo

30 m



Preço/pessoa

0.70€



Estufadinho de grão e legumes com arroz

- 400g de grão-de-bico cozido
- 200g de cenoura
- 300g de espinafres
- 200g de cebola
- 20g de alho
- 150g de arroz
- 200ml de vinho branco
- 100g de polpa de tomate
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Sal e pimenta

Preparação

Pique a cebola e o alho e leve a alourar ligeiramente.

Junte a cenoura partida aos cubos, a polpa de tomate, o vinho, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar durante 15 minutos.

Junte o arroz e adicione um pouco de água, deixando cozinhar durante 10 minutos.

Adicione o grão e os espinafres e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Retifique os temperos e sirva.



Dificuldade
Muito Fácil



Doses
4



Tempo
20 m



Preço/pessoa
0.29€

.....

Maçã assada com canela

.....

4 Maçãs
Canela a gosto

Preparação

Lave as maçãs e retire o interior.
Coloque num tabuleiro, polvilhe com canela e leve ao forno a 170°C, durante 20 minutos.

saasi

SERVIÇO DE
ATENDIMENTO
E ACOMPANHAMENTO
SOCIAL INTEGRADO

Na construção de um Concelho
mais Inclusivo, Solidário e Coeso.



PLATAFORMA SUPRACONCELHIA
GRANDE LISBOA E OESTE

Perto de si, para apoiar no seu projeto de vida!

Locais de Atendimento: Juntas de Freguesia da área de residência dos Múncipes. **Informações:** Divisão de Saúde e Solidariedade: 263 285 600 | dss@cm-vfxira.pt



saasi SERVIÇO DE
ATENDIMENTO
E ACOMPANHAMENTO
SOCIAL INTEGRADO