



# Semana das SOPAS multicores

14 a 18 de outubro

## SEGUNDA-FEIRA

### SOPA LARANJA (CREME DE CEBOLA E CENOURA)

A cebola é rica em crómio, mineral que ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue. A cenoura é fonte de ferro, potássio, cálcio, magnésio, cobre e vitaminas, sendo eficaz no fortalecimento do sistema imunitário e na redução do risco de doenças oculares.

## TERÇA-FEIRA

### SOPA BRANCA (COUVE-FLOR E ALHO-FRANCÊS)

A couve-flor é uma fonte de vitaminas, fibras, cálcio, potássio e fósforo, ajudando na proteção dos ossos, no relaxamento e no bom funcionamento do sistema digestivo. Dica: conservar no frigorífico dentro de um saco plástico, de modo a preservar o seu teor em vitamina.

O alho-francês é rico em ácido fólico, vitaminas A, C e Complexo B, além de ser composto por 90% água. É de fácil digestão, sendo um excelente diurético e bom para a pele e para os cabelos.

## QUARTA-FEIRA

### SOPA CASTANHA (DE FEIJÃO CATARINO E HORTÍCOLAS)

O feijão faz parte do grupo das leguminosas, sendo rico em cálcio, ferro e magnésio. A água de cozedura do feijão pode ser reutilizada para fazer um arroz de feijão e legumes.

Os hortícolas são alimentos que têm na sua constituição compostos aromáticos, conferindo aroma e sabor às preparações culinárias.

## QUINTA-FEIRA

### SOPA VERDE (CREME DE ERVILHAS)

As ervilhas são ricas em minerais, vitamina A, C e do complexo B. Previne o desenvolvimento de cancro e rico em fitonutrientes que protegem o coração.

## SEXTA-FEIRA

### SOPA VERMELHA (SOPA DE TOMATE)

Sabia que o tomate é uma fruta? Tem poucas calorias, propriedades diuréticas, além de muita água e vitamina C, que melhora o sistema imunitário e a absorção do ferro nas refeições.

Dica: ao adquirir o tomate, prefira os que têm uma pele lisa, sem rugas, escoriações, sem aparência inchada e com uma cor mais viva porque significa que o seu sabor será mais intenso.



BARCELOS  
MUNICÍPIO

