

## Anexo n.º 5

### Composição das dietas alimentares por capital de distrito

Concelho	Almoço (manhã)	Jantar (meio-dia)	Merenda (tarde) Só nos meses de verão	Ceia (noite)
<b>Aveiro</b>	---	---	---	---
<b>Beja</b>	Açorda com sardinhas e azeitonas ou pão com sardinha ou carne de porco fria	Legumes temperados com azeite com peixe salgado, ou carne de porco ou chibato ou gaspacho com peixe ou carne	---	Legumes temperados com azeite com peixe salgado, ou carne de porco ou chibato ou gaspacho com peixe ou carne
<b>Braga</b>	Pão e peixe salgado ou pão e fruta	Caldo, pão e por vezes carne ou peixe	---	Pão e caldo
<b>Bragança</b>	Pão, caldo, batatas, carne de porco e às vezes bacalhau	Pão fruta, toucinho ou sardinha	Pão, toucinho ou chouriço	Caldo, batatas ou castanhas
<b>Castelo Branco</b>	Verão: Batatas ou feijão, pão, azeitonas ou queijo	Feijão, grão ou batata, carne de porco, bacalhau ou sardinha e pão	Salada de alface ou gaspacho, azeitonas ou queijo	Caldo verde e por vezes carne de porco
	--- Inverno: Feijão pequeno ou miga, sardinha e pão	--- Feijão de cor com hortaliça e arroz, às vezes carne de porco ou peixe e pão	--- Não faz	--- Batata, sardinha e pão
<b>Coimbra</b>	Sardinha assada, batata cozida e pão de milho	Couves cozidas com feijão ou fava misturas com pão de milho; arroz com bacalhau e feijão seco guisado ou carne de porco com batatas cozidas e arroz	---	Pão de milho com sardinha assada e sopas iguais ao jantar
<b>Évora</b>	Açorda (pão com azeite e água quente, coentros e alho), azeitonas e queijo	Caldo de legumes, carne ou peixe e pão	Pão e queijo ou azeitonas	Sopas de pão (inverno), gaspacho (verão), queijo e pão
<b>Faro</b>	Pão de trigo e peixe	Sopa de legumes e batatas ou papas de milho e peixe ou carne	---	Peixe com pão ou restos do jantar
<b>Guarda</b>	Pão, caldo de couve com batatas e batatas cozidas	Caldo de legumes e batatas cozidas ou feijão e pão	Pão e azeitonas; pão e queijo; pão com sardinhas ou bacalhau	Couves, batatas e pão
<b>Leiria</b>	Pão de milho e peixe salgado	Pão, sopa de legumes e peixe ou carne de porco	---	Pão de milho e peixe salgado
<b>Lisboa</b>	Açorda ou bacalhau com batatas e	Sopa de legumes, ou batata cozida	---	Pão, sardinhas assadas ou cozidas

<b>(ex.: Loures)</b>	pão	e feijão temperados com toucinho		
<b>Portalegre</b>	Açorda temperada com azeite ou toucinho; pão e peixe assado; chá ou café e pão	Sopa de carne ou de peixe e o alimento com que fazem as sopas	---	Sobras do jantar; Chá ou café e pão
<b>Porto</b> <b>(ex.: Vila Nova de Gaia)</b> ---	Pão, caldo de hortaliças, sardinhas ou bacalhau ---	---	---	Pão e caldo ---
<b>(ex.: Gondomar)</b>	Caldo, pão de milho e bacalhau ou sardinhas e batatas	Caldo de porco, caldo e pão	Pão e vinho	Caldo, pão, bacalhau ou sardinhas com batata
<b>Santarém</b>	Migas ou açorda de milho e sardinha	Pão e sardinha	---	Hortaliças, legumes, batatas e toucinho
<b>Viana do Castelo</b>	Caldo e pão	Caldo, pão, carne ou peixe	---	Caldo, pão e peixe
<b>Vila Real</b>	Pão, caldo de legumes temperado com azeite ou unto de porco, batatas e sardinhas	Pão, caldo de legumes, batatas cozidas e sardinha cozida ou açorda	Pão, sardinha, salada de pepino ou alface	Caldo de legumes e pão
<b>Viseu</b>	Sardinha e pão de milho	Caldo de legumes, pão e batatas; Feijão com sardinha ou bacalhau	Pão e azeitonas	Caldo, pão, sardinha com batata

**Fonte:** NAZARETH, Pedro Dória – Estudo sobre a alimentação das classes trabalhadoras no continente de Portugal. *Tuberculose: Boletim da Assistência Nacional aos Tuberculosos*, n.º 3 (1906), n.º 4 e 6 (1907), n.º 8, 11-12 e 19 (1908), n.º 24 e 27 (1910).