



PROGRAMA - 7 Días de Bem-Estar

Objectivo do Programa: Fazer uma análise nutricional do seu corpo com base na idade, peso e estatura. Conhecer os melhores hábitos alimentares para uma vida e hábitos saudáveis.

Conteúdo: O programa tem início ao Sábado com **1 Consulta com a Nutricionista**, para análise inicial de:

- % de gordura corporal
- Peso de gordura corporal
- Índice de massa corporal
- Impedância corporal
- Taxa metabólica basal
- Massa magra
- % de Água, quantidade de água em litros e o consumo de energia

7 Días em Pensão Completa (pequeno-almoço, Almoço e jantar) **com Menu Balance.**

Todos os pratos do *Menu Balance* foram sugeridos pela Nutricionista da Villa Termal e confeccionadas segundo suas indicações e referências.

7 Días de Tratamentos no Spa Termal:

- 3 x **Duche de Jacto** (10') - Jacto de Água dirigido de efeito estimulante.
- 1 x **Esfoliação Tónica** (30') - Esfoliação ao corpo para preparação de envolvimento geral.
- 2 x **Envolvimento Celuli-activo** (30') - liberta as toxinas e remodela a silhueta;
- 1 x **Massagem Acquatermal** (10')
- 3 x **Massagem AromaLocal** (15')
- 1 x **Massagem Aromarelay** (40')
- 1 x **Banho Adelgaçante e Firmeza** (10')

PREÇO DO PROGRAMA

	01/03 - 30/06	01/07 - 30/09	01/10 - 28/02
Quarto Duplo	1.201,00 Euros	1.264,00 Euros	1.131,00 Euros
Quarto Single	1.369,00 Euros	1.502,00 Euros	1.299,00 Euros

Notas:

1. Paralelamente ao Programa 7 Días de Bem-estar, Refeições e Tratamentos, a Villa Termal das Caldas de Monchique, sugere alguma actividade ao ar livre, como passeios pedestres.
2. Caso o cliente deseje, é possível ter outra consulta com a Nutricionista da Villa Termal, que será facturada à parte



MENU BALANCE

SÁBADO

Almoço

Creme de Ervilhas

*

Medalhões de Novilho Grelhados

*

Peras Bêbedas

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 430 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Creme de Ervilhas

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
184	8	8	20	4,6

Medalhões de Novilho Grelhados

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
183	33,6	5,3	0	0

Peras Bêbedas

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
63	0,3	0,4	14,5	1,7

MENU BALANCE

SÁBADO

Jantar

Sopa de Peixe

*

Beringela Recheada

*

Ananás ao Natural

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 561 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Sopa de Peixe

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
204	9,2	6,1	28,1	0,7

Beringela Recheada

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
278	15,7	5,75	41	26,4

Ananás ao Natural

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
79	17	2,2



MENU BALANCE

DOMINGO

Almoço

Creme de Camarão

*

Bife de Frango

*

Laranja Fatiada

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 586 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Creme de Camarão

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
364	38,9	11	27,4	1

Bife de Frango

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
172	38,5	2	0	0

Laranja Fatiada

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
50	10,6	2,2

MENU BALANCE

DOMINGO

Jantar

Sopa de Tomate

*

Dourada com Limas

*

Pêra ao Natural

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 473 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Sopa de Tomate

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
148	4,1	9,8	11	5,6

Dourada com Limas

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
276	15,1	20,8	7,2	3

Pêra ao Natural

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
49	11,2	2,6



MENU BALANCE

SEGUNDA-FEIRA

Almoço

Tomate Recheado com Gambas

*

Robalo com Endívias

*

Pudim de Chocolate, laranja e Nozes

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 644 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Tomate Recheado

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
90	3,8	4,2	9,1	1,9

Robalo com Endívias

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
307	1,9	31	5,1	0

Pudim de Chocolate, Laranja e Nozes

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
247	0,3	19,8	17	6,24

MENU BALANCE

SEGUNDA-FEIRA

Jantar

Caril de Couve Lombarda

*

Bife de Peru

*

Meloa

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 404 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Caril de Couve Lombarda

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
185	4,9	10,8	17,1	5,5

Bife de Peru

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
172	38,5	2	0	0

Meloa

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
42	8,82	1,9



MENU BALANCE

TERÇA-FEIRA

Almoço

Verduras Salteadas com Tofu

*

Lombinhos de Porco Preto com Mel

*

Manga Fatiada

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 593 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Verduras Salteadas com Tofu

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
170	6,2	14,5	3,9	3,5

Lombinhos de Porco Preto com Mel

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
364	24	20	22	0,8

Manga Fatiada

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
59	12,8	3,2

MENU BALANCE

TERÇA-FEIRA

Jantar

Pimentos Padrón

*

Bacalhau com Coentros e Batata a Murro

*

Maçã ao Natural

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 472 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Pimentos Padrón

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
61	2	5	2	2,5

Bacalhau com Coentros e Batata a Murro

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
357	56,7	8,6	13,1	0,8

Maçã ao Natural

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
54	12,7	2



MENU BALANCE

QUARTA-FEIRA

Almoço

Salada de Favas, Espargos e Feijão Verde

*

Bife do Lombo Grelhado

*

Ananás ao Natural

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 386 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Salada de Favas com Espinafres

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
124	11,9	0,9	17,2	12,1

Bife de Lombo Grelhado

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
183	33,6	5,3	0	0

Ananás ao Natural

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
79	17	2,2

MENU BALANCE

QUARTA-FEIRA

Jantar

Salada de Rúcula com Tomate

*

Filete de Linguado com Alecrim

*

Uvas ao Natural

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 548 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Salada de Rucola com Tomate

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
244	5	20	11	5,54

Filete de Linguado com Alecrim

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
251	7,1	23	4	1,6

Uvas ao Natural

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
53	12,7	0,06



MENU BALANCE

QUINTA-FEIRA

Almoço

Cogumelos Recheados

*

Bife de Frango

*

Pudim de Chocolate, Laranja e Nozes

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 530 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Cogumelos Recheados

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
111	8,2	6,8	4,4	2,8

Bife de Frango

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
172	38,5	2	0	0

Pudim de Chocolate, Laranja e Nozes

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
247	0,3	19,8	17	6,24

MENU BALANCE

QUINTA-FEIRA

Jantar

Salada de Aipo e Alcachofras

*

Pescada com Amêijoas e Molho de Salsa

*

Meloa

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 592 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Salada de Aipo e Alcachofras

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
193	16,5	7,4	15,1	4,5

Pescada com Amêijoas e Molho de Salsa

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
357	79,1	28,7	7,8	0

Meloa

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
42	8,82	1,9



MENU BALANCE

SEXTA-FEIRA

Almoço

Salada de Camarão com Ananás

*

Bife do Lombo com Estragão

*

Banana

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 626 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Salada de Camarão com Ananás

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
339	24,1	15,4	26	2

Bife do Lombo com Estragão

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
231	32	11	1	3,6

Banana

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
56	12,8	1,8

MENU BALANCE

SEXTA-FEIRA

Jantar

Ovos Mexidos com Alcachofras

*

Soufflé de Espinafres

*

Manga Fatiada

*

Água Mineral de Monchique

*

Café ou Chá

Total da Refeição: 476 Calorias

Preço por Pessoa: 21,00 Euros
(IVA incluído)

Ovos Mexidos com Alcachofras

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
349	20,3	25,4	10	7,5

Soufflé de Espinafres

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
68	4,8	3	5,3	2,3

Manga Fatiada

Kcal	Hidratos de Carbono	Fibra
59	12,8	3,2