

CADERNO DE ENCARGOS

Cláusulas Técnicas

FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES AO ABRIGO DO ACORDO QUADRO CIMRC-AQ 01/19,
AOS JARDINS DE INFÂNCIA, ESCOLAS DOS 1.º, 2.º E 3.º CEB E ESCOLAS SECUNDÁRIAS, DA REDE
PÚBLICA, DO MUNICÍPIO DE MONTEMOR-O-VELHO

LOTE 4 – Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção
local e transportadas a quente

CLÁUSULAS TÉCNICAS

Cláusula 1.ª | Objeto

- O presente concurso tem por objeto principal a confeção, fornecimento, acompanhamento e transporte de refeições escolares para os estabelecimentos de educação pré-escolar, escolas do 1.º, 2.º e 3.º CEB e secundárias, discriminados no **Anexo A**, do presente Caderno de Encargos.
- Os serviços previstos para os estabelecimentos de educação pré-escolar, descritos no **Anexo A**, abrangem todos os dias de funcionamento dos jardim-de-infâncias, anualmente até 31 de agosto, num total anual estimado de 253 dias, incluindo as interrupções letivas de Natal, Carnaval e Páscoa, podendo eventualmente o número de refeições ser reajustado, face às necessidades efetivas.
- Os serviços previstos para os estabelecimentos escolares do 1.º, 2.º, 3.º CEB e secundárias, descritos no **Anexo A**, abrangem os dias letivos, de acordo com o calendário escolar determinado pelo Ministério da Educação para cada ano letivo, num total estimado de 170 dias para o 1.º CEB e 160 dias para os restantes níveis de ensino.
- Contudo, não obstante o previsto no n.º anterior, poderá ser necessário o fornecimento de refeições nos estabelecimentos escolares descritos, constantes do **Anexo A**, durante as interrupções letivas do Natal, Carnaval e Páscoa, bem como após o final do ano letivo até 31 de agosto, o qual terá de manter as mesmas condições de funcionamento e pagamento do restante ano letivo.
- O fornecimento poderá ocorrer ainda nos fins-de-semana, e sempre que necessário, sem qualquer alteração de preço, devendo a entidade adjudicante, ou um seu representante, notificar a empresa para o efeito com uma antecedência mínima de três dias úteis.
- Em conjugação com o Acordo-Quadro 01/19, da Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra -CIM-RC, os serviços inerentes ao fornecimento de refeições escolares, no âmbito do contrato a celebrar terão de cumprir as especificações técnicas previstas no presente Caderno de encargos, bem como na legislação aplicável em vigor, de acordo com as seguintes especificações:

Locais de Confeção	Estabelecimento s Escolares	Regime	Nº de refeições/dia				Nº de refeições				Nº total de refeições		Recursos humanos (nº/Horas) Períodos letivos + Interrupções letivas (Quantidades Estimadas)
			Período Letivo	Int. Letiva	Período Letivo	Int. Letiva	Período letivo Dias estimados (170/160)		Interrupções letivas Dias estimados (83)		Períodos letivos + Interrupções letivas (Quantidades Estimadas)		
			Almoço		Lanche		Almoço	Lanche	Almoço	Lanche	Almoço	Lanche	Apoio e Acompanhamento de crianças/alunos/Almoço

Montemor-o-Velho	Jardim de Infância de Montemor – CE	Confeção local	75	50	70	50	12.750	11.900	4.150	4.150	16.900	16.050	
	1ºCEB Montemor – Centro Educativo	Confeção local	190				32.300				32.300	0	
	Escola Básica e Secundária de Montemor	Confeção local	400	300			64.000				64.000	300	
	1ºCEB do Seixo	Transportadas a quente	42				7.140				7.140	0	680:00H
	Jardim de Infância do Seixo	Transportadas a quente	6	6	6	6	1.020	1.020	498	498	1.578	1.518	506:00H
	1ºCEB de Tentúgal	Transportadas a quente	45				7.650				7.650	0	680:00H
	1ºCEB do Viso	Transportadas a quente	29				4.930				4.930	0	680:00H
Carapinheira	Escola Básica Dr. José dos Santos Bessa - Carapinheira	Confeção local	200	100			32.000				32.000	100	
Pereira	Escola Básica de Pereira	Confeção local	152	100			24.320				24.320	100	
	Jardim de Infância de Pereira	Confeção local	40	27	40	27	6.800	6.800	2.241	2.241	9.041	9.041	
	1º CEB de Pereira	Confeção local	150				25.500				25.500	0	
Arazede	Escola Básica n.º 2 de Arazede	Confeção local	110	100			17.600				17.600	100	
	1º CEB	Confeção local	105				17.850				17.850	0	

7. O n.º de refeições, bem como o n.º de horas dos recursos humanos previstos no n.º 6 da presente cláusula, têm caráter provisório e meramente indicativo, encontrando-se sujeitos a eventuais alterações decorrentes do ordenamento da rede escolar, do calendário letivo ou outros contextos que lhe estejam adstritos.
8. O n.º horas estimadas dos recursos humanos, constantes no n.º 6 da presente cláusula, referem-se, apenas, aos que prestam serviço de apoio aos refeitórios, ou seja, os recursos humanos afetos aos espaços de refeição, que auxiliam, acompanham e vigiam os/as crianças/alunos no local onde são servidas as refeições e no exterior, durante o período denominado de almoço.
9. O n.º de lanches, previstos no n.º 6 da presente cláusula, para os níveis do 1.º, 2.º, 3.º CEB e Ensino secundário correspondem aos reforços da manhã, tarde e noite, pequenos-almoços e reforços de viagem de curta e longa distância destinadas a atividades específicas, previstos no n.º 29 da Cláusula 3.º das presentes Cláusulas Técnicas.
10. Caso o número de refeições efetivamente fornecido exceda o previsto no nº2 aplicar-se-á, com as devidas alterações, o disposto no artigo 454º, do Código dos Contratos Públicos.

11. Faz parte do objeto do concurso o pessoal afeto às unidades de confeção, bem como o que presta apoio aos refeitórios, no sentido de garantir o acompanhamento e a vigilância das crianças e alunos da educação pré-escolar e do 1º CEB durante o período da hora de almoço, em função do definido no n.º 4, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas, do presente caderno de encargos.

Cláusula 2.ª | Definições

Entende-se por refeições escolares, a assegurar aos estabelecimentos de educação pré-escolar, do 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico e secundárias, definidos no **Anexo A**, o seguinte:

<u>Educação Pré-Escolar</u>	<u>1º Ciclo do Ensino Básico</u>	<u>2,3º Ciclos do Ensino Básico e Secundária</u>
Almoço com acompanhamento de recursos humanos - auxiliar e vigiar as crianças do JI no local onde são servidas as refeições e no exterior, durante o período estipulado para a interrupção de almoço.	Almoço com acompanhamento de recursos humanos - auxiliar e vigiar os alunos das Escolas do 1º CEB no local onde são servidas as refeições no exterior, durante o período estipulado para a interrupção de almoço.	Almoço
Lanche da Tarde	Lanche equiparado a Reforços alimentares (<i>reforço da manhã, tarde e noite, reforço de viagem de curta e longa distância, pequeno-almoço e almoço volante</i>)	Lanche equiparado a Reforços alimentares (<i>reforço da manhã, tarde e noite, reforço de viagem de curta e longa distância, pequeno-almoço e almoço volante</i>)

Cláusula 3.ª | Refeições e Ementas

1. A confeção de refeições objeto do presente concurso deverá primar pela seleção de alimentos em perfeito estado de salubridade, de qualidade indubitável, respeitando as boas práticas de confeção.
2. As ementas do almoço a implementar pela entidade adjudicatária são as apresentadas a concurso, para um ciclo rotativo de 6 semanas e que constam do **Anexo B**.
3. Por força da Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, que estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana em todas as ementas diárias servidas nas cantinas e refeitórios públicos, estão incluídas no **Anexo B** um ciclo rotativo de 6 semanas de ementas vegetarianas que são de implementação obrigatória pela entidade adjudicatária, sempre que solicitada pelos pais/encarregados de educação.
4. As fichas técnicas e modo de confeção das ementas vegetarianas deverão estar de acordo com o documento “*Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: Princípios base*” da Direção Geral da Saúde, que constitui o **Anexo I**.

5. Constam no **Anexo C**, ementas obrigatórias para 8 dias festivos. O prato de carne ou pescado deverá ser selecionado para cada dia festivo consoante a ementa preconizada para esse dia seja de carne ou pescado, respetivamente.
6. Consideram-se dias festivos o *Natal*, o *Carnaval*, a *Páscoa*, o *Dia Mundial da Alimentação*, o *Halloween*, o *Dia de S. Martinho*, o *Dia da Árvore* e o *Dia da Criança*.
7. Caso os dias festivos *Dia Mundial da Alimentação*, *Halloween*, *Dia de S. Martinho*, *Dia da Árvore* e *Dia da Criança* coincidam com o fim-de-semana, a ementa preconizada para os referidos dias deverá ser fornecida no dia útil imediatamente anterior à data festiva. Nos casos dos dias festivos *Natal*, *Carnaval* e *Páscoa*, a ementa especial deverá ser fornecida até dois dias úteis imediatamente anteriores ao início das respetivas interrupções letivas.
8. As ementas do lanche, com opção vegetariana e respetivas capitações a implementar pela entidade adjudicatária são as apresentadas a concurso, para um ciclo rotativo de 2 semanas e que constam do **Anexo D**.
9. A declaração nutricional, fichas técnicas e informação sobre os alergénios das ementas do almoço e lanche deverão ser elaboradas pelo adjudicatário, em função das ementas já definidas. Estas informações deverão, obrigatoriamente, ser enviadas para validação à Unidade de Educação e Ensino Profissional do Município de Montemor-o-Velho, com uma antecedência de 15 dias em relação ao início do ano letivo e sempre que ocorram alterações às informações veiculadas.
10. A ementa com a informação nutricional e a identificação dos alergénios deverá ser afixada em cada escola, em lugar ou lugares bem visíveis para toda a comunidade educativa, sendo ainda disponibilizada para consulta no site do Município de Montemor-o-Velho.
11. A ficha técnica e mapa dos alergénios devem, também, estar obrigatoriamente arquivados em pasta própria, em todos os refeitórios escolares, para consulta.
12. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, devem ser servidas ementas alternativas, mantendo-se, sempre que possível a matéria-prima da ementa do dia.
13. Por motivos de indisposição ou doença da criança/aluno, mediante solicitação do encarregado de educação, por um período de tempo não superior a 3 dias úteis consecutivos, deverá disponibilizar-se uma refeição à base de cozidos ou grelhados e isenta de resíduos, devendo a sobremesa ser fruta cozida ou banana.
14. Devem ser cumpridas as orientações sobre a *Lista de Alimentos Autorizados*, *Capitação dos Alimentos e sazonalidade de Frutos e Hortícolas* constantes, respetivamente dos Anexos 1, 2 e 6 do documento “*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*”, de julho de 2018, da Direção Geral de Educação e que fazem parte integrante do presente Caderno de Encargos, no **Anexo H**.

15. A composição da refeição deve obedecer aos seguintes critérios:

Composição	Educação Pré-Escolar e 1ºCEB	2º, 3ºCEB e Secundária
Sopa	Sopa de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas. Na confeção da sopa deverá utilizar-se batata <i>in natura</i> com ou sem casca, não sendo permitida a utilização de batata desidratada (base) ou fécula de batata.	
Conduto	Prato de carne ou pescado, em dias alternados. Nas ementas vegetarianas, prato com leguminosas como principal constituinte, alternando o tipo de leguminosa entre os diferentes dias.	
Guarnição	Arroz, massa ou batata, em dias alternados. Em simultâneo, poderão servir-se leguminosas.	
Hortícolas e/ou saladas	Os produtos hortícolas especificados na ementa devem ser, preferencialmente, acondicionados à parte, respeitando a presença de, pelo menos, três variedades. Para tempero deverão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre e orégãos, entregues em embalagens invioladas e adequadas ao tempero.	Além dos legumes cozidos presentes na ementa, devem ser servidos, diariamente, legumes crus em prato separado e preparado com as quantidades corretas, no mínimo três variedades diárias, passíveis de serem servidas e temperadas a gosto pelos utentes. Para tempero deverão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagens adequadas ao tempero.
Pão	1 pão de mistura embalado	
Sobremesa	Constituída, diariamente, por fruta fresca,	Constituída, diariamente, por fruta fresca

Composição	Educação Pré-Escolar e 1ºCEB	2º, 3ºCEB e secundária
	preferencialmente da época. Deverá existir, diariamente, uma fruta de opção à que é fornecida como sobremesa. À exceção da fruta de opção, as 4 peças de fruta a facultar semanalmente devem ser diferentes entre si. Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana. Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda ser servido, uma vez por semana, uma sobremesa doce (gelatina de origem vegetal, arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, gelado de leite).	variada, preferencialmente da época, no mínimo de 3 espécies. Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana. Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda ser servido, uma vez por semana, uma sobremesa doce (gelatina de origem vegetal, arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, gelado de leite).
Água	Única bebida permitida servida diretamente da rede ou através de jarros que deverão estar tapados.	

16. Nos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1ºCEB, o adjudicatário é obrigado a comunicar, por escrito, à Unidade de Educação e Ensino Profissional, as peças de fruta que irão ser fornecidas em cada dia do mês, antes do seu início.
17. As captações dos alimentos constantes do documento *“Orientações sobre ementas e refeitórios escolares”* de julho de 2018, da Direção Geral de Educação, são captações em bruto e em cru pelo que devem ser previstas as perdas inerentes ao processo de preparação e confeção, bem como o rendimento de cada género alimentício e forma de confeção. **(Anexo H)**
18. Depois de cozinhados, os produtos de origem animal não podem ter perdas superiores a 30% do peso contratado.
19. Em caso algum será aceite pela entidade adjudicante o não cumprimento das condições referidas nos números anteriores. Exige-se, deste modo, que qualquer refeição servida respeite as captações estabelecidas, não sendo legítimo que qualquer funcionário ao serviço da entidade fornecedora de refeições decida, por si, aquilo que a/o criança/aluno deve - ou não - comer, adaptando a seleção ou as quantidades em função desentendimento.
20. Sendo preocupação da entidade adjudicante o fornecimento de refeições de qualidade e nutricionalmente equilibradas, não poderá descurar-se a função pedagógica na transmissão de

21. conceitos de alimentação saudável, pelo que a escola e o pessoal em serviço no refeitório deverão fomentar o consumo de sopa, hortícolas, legumes e fruta, géneros alimentícios que as/os crianças/alunos tendem a dispensar, persuadindo-os a eleger os citados produtos, nunca indagando previamente se a/o criança/aluno os pretende ou não.
22. Para efeitos dos números anteriores, o adjudicatário deverá ter particular empenho na adequação das competências dos funcionários, por via formativa, ou outra, a um perfil capaz de contactar com a população escolar, tendo a entidade adjudicante a faculdade de exigir a sua substituição quando fundamente e/ou demonstre a desadequação do funcionário à boa prestação do serviço, bem como a falta de colaboração deste na deteção de comportamentos alimentares considerados desadequados.
23. Qualquer alteração de ementas, que deverá ser excecional, superveniente às definidas pelo Município, deverá ser comunicada por escrito, sem prejuízo da prévia e desejável informação verbal. A proposta de reformulação da oferta alimentar deve incidir sobre os alimentos autorizados e captações descritas.
24. No contexto descrito anteriormente, torna-se obrigatório proceder à respetiva retificação das ementas afixadas, para que a informação exposta corresponda ao efetivamente servido.
25. É expressamente proibido proceder a qualquer tipo de confeção local nas unidades com refeições transportadas. É também interdita qualquer preparação de alimento que vá além da ação de temperar sendo obrigatório que todos os alimentos sejam entregues prontos para consumo.
26. Os produtos hortícolas crus e as variedades de fruta passíveis de serem consumidas com casca devem ser previamente higienizadas. Estes produtos, quando destinados às unidades de confeção transportadas, devem ser devidamente acondicionados, por forma a não comprometer a higienização efetuada.
27. Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados do Anexo 1 do documento *“Orientações sobre ementas e refeitórios escolares”* de julho de 2018, da Direção Geral de Educação (**Anexo H**), não podem ser utilizados na composição das ementas já definidas.
28. O adjudicatário deverá assegurar o fornecimento de água engarrafada, sempre que manifesta e comprovadamente, mediante análise de qualidade de água pelas entidades competentes, for comprovado que a água da rede pública não reúne as condições para consumo.
29. Sempre que se justifique a entidade adquirente pode solicitar ao fornecedor refeições de carácter especial, sem encargos adicionais.

Almoço Picnic com condicionamento térmico – para passeios e visitas de estudo

Ementa Tipo, sem prejuízo de ser solicitada ementa de dieta:

- 1 pão (50gr) de mistura com alface, tomate e panado de frango/hambúrguer, acondicionados individualmente em película aderente ou outro material adequado (no caso do 2 e 3º ciclos e secundárias, deverão ser facultados 2 pães);
- 1 peça de fruta (devidamente higienizada e que não necessite de ser descascada, à exceção de banana);
- 1 dose individual de bolachas tipo Maria (4 a 6 bolachas) ou 1 queque;
- 1 pacote (200ml) de sumo “100%”, sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados ou néctar de fruta (com um valor de fruta entre os 25% e os 50% e sem adição de edulcorantes);
- 2 garrafas de água (0,33cl).

Almoço Picnic com condicionamento térmico – Para passeios e visitas de estudo (opção vegetariana)

Ementa Tipo, sem prejuízo de ser solicitada ementa de dieta:

- 1 pão (50gr) de mistura com alface, tomate, hambúrguer de soja e 1 fatia de queijo vegan, acondicionados individualmente em película aderente ou outro material adequado (no caso do 2 e 3º ciclos e secundárias, deverão ser facultados 2 pães);
- 1 peça de fruta (devidamente higienizada e que não necessite de ser descascada, à exceção de banana);
- 5-6 galletes de milho ou arroz;
- 1 pacote (200ml) de sumo “100%”, sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados ou néctar de fruta (com um valor de fruta entre os 25% e os 50% e sem adição de edulcorantes);
- 2 garrafas de água (0,33cl).

- 30.** A ementa dos reforços da manhã, tarde e noite, pequenos-almoços e reforços de viagem de curta e longa distância destinadas a atividades específicas deverá ser ajustada entre a entidade adjudicatária e a entidade adjudicante, atendendo à seguinte composição:

a. Reforços da manhã, tarde, noite e de viagem de curta distância (acondicionados em embalagens individuais):

Geral	Opção vegetariana
1 pão de mistura (50g) com queijo (20g) ou fiambre (20g) (embalado) ou 1 barra de cereais (25g; máx 7,5g de açúcar/100g) ou 1 DI de bolacha maria (25g)	1 pão de mistura (50g) com “queijo vegan” (20g) (embalado) ou 1 barra de cereais vegan (25g; máx 7,5g de açúcar/100g) ou 4 galletes de milho ou arroz (25g)
+ 1 DI de leite M/G (200mL) ou 1 DI de leite com chocolate ou cevada (200mL; máx. 7g de açúcar/100mL) ou 1 iogurte líquido (160-175mL; máx. 75kcal/100mL) ou 20g de queijo tipo flamengo embalado individualmente (máx. 17,5g gordura/100g)	+ 1 DI de bebida de soja (200mL) ou 1DI de bebida de soja aromatizada com baunilha ou chocolate (200mL, máx. 7g de açúcar/100mL)
+ 1 água de 0,33L	+ 1 água de 0,33L
+ 1 peça de fruta fresca	+ 1 peça de fruta fresca

b. Pequenos-almoços:

Geral	Opção vegetariana
250mL de leite M/G simples ou aromatizado com chocolate ou cevada	250ml de bebida de soja ou 1 DI de bebida de soja com chocolate ou cevada.
+ 1 pão e meio de mistura com manteiga (15g) ou queijo (20g) ou fiambre (20g)	+ 1 pão e meio de mistura com doce 100% fruta (15g) ou “queijo vegan” (20g)
+ 30g de cereais de pequeno-almoço (máx. 7,5g de açúcar/100g)	+30g de cereais de pequeno-almoço (máx. 7,5g de açúcar/100g)
+ 1 peça de fruta ou 1 DI de salada de fruta	+ 1 peça de fruta ou 1 DI de salada de fruta

c. Reforço de viagem de longa distância:

Geral	Opção vegetariana
2 sandes de panado de frango (120g; teor de carne ≥ 80%) ou de atum ao natural (100g) com alface e tomate (embaladas individualmente)	2 sandes de tofu panado (120g) ou hambúrguer vegan (120g) com alface e tomate (embaladas individualmente)
+ 1 DI (200ml) de sumo “100%”, sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados	+ 1 DI (200ml) de sumo “100%”, sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados
+ 1 água 0,33L	+ 1 água 0,33L
+ 1 peça de fruta fresca	+ 1 peça de fruta fresca

Cláusula 4.ª | **Matéria-prima alimentar**

1. A matéria-prima alimentar fresca, refrigerada ou descongelada não pode, em caso algum, ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade. Os equipamentos de frio dos refeitórios não se adequam à congelação de alimentos, mas somente à manutenção de produtos congelados industrialmente.
2. O aprovisionamento da matéria-prima alimentar perecível deve ser efetuado, no mínimo, 2 vezes por semana, independentemente, do número de refeições servidas.
3. O aprovisionamento de matéria-prima não perecível deve ser efetuado semanalmente nos refeitórios com médias iguais ou superiores a 200 refeições por dia, ou duas vezes por semana nos refeitórios em que a média for superior àquele número, de modo a favorecer os adequados procedimentos de armazenagem.
4. Na matéria-prima alimentar fornecida, sempre que possível devem privilegiar-se os produtos certificados provenientes de meios de produção com métodos de produção integrada.
5. A fruta facultada deve encontrar-se num estado de maturação adequado, não sendo permitido o fornecimento de fruta pisada ou com sinais evidentes de podridão. Sempre que se justifique, as funcionárias devem auxiliar as crianças a descascar a fruta.
6. Os produtos usados nas ementas vegetarianas não poderão conter e/ou ter vestígios de alimentos de origem animal.
7. Para a confeção das refeições, a única gordura que deverá ser utilizada é o azeite virgem, sendo proibida a utilização de manteiga, margarina ou óleo alimentar.
8. A gelatina fornecida como sobremesa deve ser obrigatoriamente de origem vegetal.
9. Relativamente ao pescado fornecido à posta, cada peça deve obrigatoriamente possuir as dimensões preconizadas nas capitações constantes dos Anexos 1 e 2 do documento “*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*” de julho de 2018, da Direção Geral de Educação. Deve ser adquirido pescado à posta apenas com uma espinha central, não sendo aceite um maior número de peças de menor calibre e maior quantidade de espinhas.
10. O pão destinado ao almoço e aos lanches, deve apresentar-se embalado e ter um teor de sal igual ou inferior a 0,8g de NaCl, por cada 100g de pão.
11. A sopa destinada ao almoço deve ter um teor de sal igual ou inferior a 0,2g de NaCl/porção de 100g.
12. Restos ou sobras de quaisquer refeições não podem ser utilizados na confeção de outras refeições, tendo de ser obrigatoriamente destruídos, com exceção do pão e fruta que deverão ser entregues aos estabelecimentos escolares para apoio aos alunos carenciados.

Cláusula 5.ª | Forma de prestação do serviço

1. Nas cozinhas da Escola do 2, 3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa da Carapinheira, Escola Básica e Integrada de Pereira e Escola Básica de Arazede são confeccionadas exclusivamente as refeições relativas aos alunos dos respetivos estabelecimentos de ensino.
2. Na cozinha de Escola Básica e Secundária de Montemor, são obrigatoriamente confeccionadas as refeições para as crianças/alunos dos seguintes estabelecimentos escolares:

Jardins de Infância	Escolas do 1º CEB
Jl do Seixo	EB1 do Seixo
	EB1 de Tentúgal
	EB1 do Viso

3. Só serão aceites alterações relativamente aos locais de confeção acima identificados, em situações excecionais e devidamente justificadas pela entidade adjudicatária.
4. A confeção de refeições na cozinha mencionada no nº 2 da presente cláusula, que impliquem transporte, depende do prévio licenciamento para o efeito, da responsabilidade do adjudicatário.
5. O fornecimento das refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) nº852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) nº178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro, com as alterações que lhe sejam introduzidas.
6. As refeições deverão ser transportadas a quente (temperaturas superiores a 65ºC) em recipientes isotérmicos adequados ao efeito, para os estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, discriminados no **Anexo A** do presente caderno de encargos;
7. No que concerne aos Jardins de Infância e aos Estabelecimentos Escolares do 1ºCEB, as quantidades e especificidades das refeições a fornecer serão atualizadas diariamente, através de comunicação prévia via e-mail gabinete.educacao@cm-montemorvelho.pt ou contacto telefónico 239687300 – Ext. 4, até às 9:30h do dia útil da sua confeção.
8. No que se refere aos Estabelecimentos Escolares dos 2º e 3º CEB e secundária, a prestação do serviço deverá ocorrer da seguinte forma:
 - 8.1. O serviço é prestado pelo adjudicatário à entidade adjudicante através da venda de senhas pelos estabelecimentos escolares aos alunos e mediante a previsão do número de refeições a fornecer diariamente.
 - 8.2. As senhas a que se refere o número anterior são vendidas até à véspera do dia em que serão fornecidas as refeições, devendo ser tomadas em conta para o tipo de ementa, bem como a sua implicação na quantidade a fornecer pelo adjudicatário.

- 8.3. Não obstante o disposto no número anterior, podem ser vendidas senhas no próprio dia, até às 10 horas, desde que o número de senhas vendidas não ultrapasse uma percentagem de 5% em relação ao número de senhas vendidas no dia da véspera.
- 8.4. O número de senhas vendidas nas circunstâncias previstas no número anterior deverá repercutir-se na quantidade de géneros alimentares a serem servidos e nunca poderá prejudicar as condições de fornecimento previstas no presente caderno de encargos.
- 8.5. O número diário de refeições servidas corresponderá, obrigatoriamente, ao número de senhas comunicadas pelo representante da entidade adjudicatária ao representante do estabelecimento escolar, no final de cada serviço, confirmada pela contagem de senhas ou pelo sistema de cartões eletrónicos.
- 8.6. O número diário de refeições servidas constará também do preenchimento do **Anexo K – Registo Diário do Funcionamento do Refeitório** e do **Anexo L – Mapa de Controlo Diário das Refeições** – a preencher pelo representante da entidade adjudicante de cada escola e a validar pelo representante do adjudicatário.
- 8.7. Sem prejuízo do número anterior, o Mapa de Controlo Diário das Refeições que constitui **Anexo L** ao presente Caderno de Encargos deve ser preenchido diariamente em duplicado, sendo os dois exemplares assinados pelo representante da entidade adjudicante e pelo representante do adjudicatário em cada escola, destinando-se um exemplar a cada uma das partes.
- 8.8. O representante da entidade adjudicante de cada escola irá:
- a) Viabilizar a presença de dois adultos que consumam as refeições previstas na Cláusula 10ª e efetuem a apreciação relativa à qualidade do serviço de refeições preenchendo o **Anexo K** do presente Caderno de Encargos;
 - b) Entrar em contacto com o representante do adjudicatário, ou com o seu superior hierárquico, sempre que se verifiquem situações consideradas desadequadas face ao estabelecido no presente caderno de encargos, para diligenciar no sentido de restabelecer as condições adequadas ao fornecimento do serviço.
- 8.9. Caso se verifique que as diligências referidas na alínea b) do número anterior não permitem o restabelecimento das adequadas condições de fornecimento do serviço, o Diretor da Escola/Agrupamento apresentará uma reclamação dos serviços prestados à Unidade de Educação e Ensino Profissional do Município de Montemor-o-Velho, através do preenchimento do **Anexo M – Modelo de Reclamação**, providenciando a recolha de evidências testemunhais e documentais consideradas necessárias para o eventual exercício, pelo Município de Montemor-o-Velho, das penalidades previstas no presente Caderno de Encargos.

Cláusula 6.ª | Delimitações físicas dos espaços

1. Consideram-se instalações das cozinhas identificadas na cláusula 5ª as paredes, tetos, pavimentos, caleiras, grelhas, superfícies exteriores de infraestruturas (gás, água, ventilação, eletricidade), portas, janelas, hotes e equipamentos da cozinha, copas, sala de refeições, despensas, armazéns, instalações sanitárias adjacentes, corredores, átrios de entrada, zonas de descargas, bem como outros espaços que venham a ser utilizados pelo adjudicatário.
2. Consideram-se instalações dos estabelecimentos de educação pré-escolar e escolas do 1º CEB, da rede oficial do município, os espaços onde são fornecidas as refeições, bem como outros que venham a ser utilizados pelo adjudicatário.

Cláusula 7.ª | Equipamentos e Manutenção das Cozinhas

1. Consideram-se afetos à prestação de serviços todos os bens existentes à data da celebração do contrato, nas cozinhas dos refeitórios da Escola Básica de Arazede, Escola do 2,3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa da Carapinheira, Escola Básica e Integrada de Pereira e Escola Básica e Secundária de Montemor os quais constam no anexo E, assim como os bens a criar, construir, adquirir ou instalar pelo adjudicatário, que sejam indispensáveis para o adequado desenvolvimento das atividades, independentemente do direito de propriedade pertencer à entidade adjudicante, ao adjudicatário ou terceiros.
2. É da responsabilidade do adjudicatário proceder ao apetrechamento das cozinhas dos espaços supramencionados com o equipamento que entenda adequado para o seu funcionamento como unidade de confeção.
3. Os equipamentos, materiais e utensílios inexistentes na cozinha deverão ser fornecidos, em bom estado de conservação, pelo adjudicatário que zelará pela sua utilização e manutenção.
4. O adjudicatário elaborará e manterá permanentemente atualizado e à disposição da entidade adjudicante, ou de quem for por ela indicado, um inventário dos bens referidos no número 1.
5. O adjudicatário não poderá alienar ou onerar bens afetos à prestação de serviços.
6. O adjudicatário obriga-se a comunicar à entidade adjudicante, de imediato, todas as avarias que se verifiquem nos equipamentos constantes do número 1. da presente cláusula.
7. As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação, correndo por conta do adjudicatário os encargos resultantes da reparação dos equipamentos, advindos dos danos e desgastes verificados na pendência e por causa da execução do contrato, indispensáveis para assegurar o uso normal dos mesmos, colocados à sua disposição pela entidade adjudicante.

8. Para efeitos do número anterior consideram-se equipamentos todo o tipo de máquinas e seus acessórios, mesas, bancadas, carros transportadores, utensílios, louças, talheres, copos, trens de cozinha, recipientes, entre outros.
9. Findo o contrato, as instalações, o equipamento e outro material da propriedade da entidade adjudicante, serão restituídos à escola em bom estado de conservação e funcionamento.
10. Antes do início da prestação do serviço, um representante da entidade adjudicatária e um da entidade adjudicante deverão confirmar os inventários constantes no **Anexo E**, indicando o estado de conservação e funcionamento dos equipamentos e utensílios. Os inventários, após confirmação, deverão ser assinados por ambas as partes.
11. No final da prestação do serviço, ambas as partes deverão proceder à atualização dos inventários referidos no número anterior e, em caso de danos verificados por dolo ou negligência do seu pessoal, solicitar a reparação ou mesmo a sua substituição.

Cláusula 8.ª | **Preparação e arrumação das instalações**

1. No âmbito da execução do contrato, e quando da responsabilidade do adjudicatário (de acordo com **Anexo A** – tipologia do serviço), este deverá assegurar, com o número de pessoas afetas à cozinha e a cada um dos refeitórios, a limpeza, a higienização e a arrumação das instalações e do equipamento dos refeitórios e WC's por forma a que se assegurem as condições necessárias ao correto funcionamento.
2. Além dos procedimentos de limpeza e arrumação realizados ao longo dos períodos letivos, deverá obrigatoriamente ser realizada uma higienização mais profunda das instalações e do equipamento dos refeitórios, da seguinte forma:
 - a) Dois dias úteis imediatamente anteriores ao início do fornecimento das refeições – início do ano letivo;
 - b) Até dois dias úteis imediatamente posteriores ao início das interrupções letivas de natal, carnaval e páscoa;
 - c) Dois dias úteis após o final do ano letivo ou final do mês de agosto nos estabelecimentos escolares que encerrem nesta data.

Cláusula 9.ª | **Execução e distribuição**

A prestação do serviço deve ser executada em conformidade com todas as cláusulas contratuais e demais legislações aplicáveis, de modo a garantirem-se as características de qualidade das refeições, bem como o adequado funcionamento da cozinha e dos refeitórios.

Cláusula 10.^a | **Verificação da execução e distribuição**

1. O adjudicatário obriga-se a permitir que a entidade adjudicante, o seu representante em cada escola ou outra qualquer entidade devidamente credenciada por si para o efeito, audite os serviços prestados objeto do contrato.
2. Tudo o que não esteja de acordo com as vinculações contratuais, ou com a boa prática corrente, pode ser rejeitado, no todo ou em parte pela entidade adjudicante.
3. O exercício do direito de auditoria por parte da entidade adjudicante não exclui, de forma alguma, a responsabilidade do adjudicatário no caso de verificação posterior de deficiência na execução do contrato.
4. Para que o serviço prestado possa ser auditado, o adjudicatário coloca à disposição da entidade adjudicante, sem qualquer encargo para a entidade adjudicante, duas refeições completas do prato confeccionado e demais componentes da ementa, respeitando escrupulosamente as capitações, para permitir que dois adultos designados pela Direção do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho e/ou pelo Município de Montemor-o-Velho possam, depois do seu consumo, apreciar a qualidade do serviço prestado, conforme estabelecido no nº 5 da cláusula 5.^a.
5. Sempre que se verifique uma suspensão do fornecimento de refeições por motivos não imputáveis ao adjudicatário (falta de água, eletricidade ou outros), o estabelecimento escolar informará de imediato, por escrito, o Município de Montemor-o-Velho, sem prejuízo da imprescindível comunicação verbal.

Cláusula 11.^a | **Decisão após verificação**

1. Após a verificação quantitativa e qualitativa das matérias-primas adquiridas, os representantes do estabelecimento escolar e/ou do Município de Montemor-o-Velho, eventualmente presentes na escola, aceitam ou rejeitam as mesmas. Os géneros que não satisfaçam as necessárias condições sanitárias e qualitativas serão recusados e considerados como não fornecidos, não podendo entrar na confeção de qualquer refeição, devendo o adjudicatário substituir e remover, de imediato, e por sua conta, as matérias-primas declinadas. Se a remoção não for efetuada, poderá a entidade parceira concretizá-la, a expensas do adjudicatário.
2. Em caso de rejeição de qualquer matéria-prima e/ou de qualquer género alimentício incorporado na ementa, o adjudicatário deverá proceder à sua substituição imediata por produtos idênticos ou sucedâneos, de acordo com o **Anexo 1 e 2 do Anexo H**, do presente Caderno de Encargos, sem prejuízo do normal funcionamento do refeitório.
3. Todos os encargos com a substituição, devolução ou destruição das matérias-primas e/ou dos géneros

incorporados nas ementas rejeitadas serão suportados, exclusivamente, pelo adjudicatário.

4. Perante suspeita de indisposição/toxinfecção alimentar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório, o estabelecimento escolar, através do seu representante, deve:
 - a. Isolar as instalações da cozinha/refeitório até à chegada da autoridade referida na alínea b);
 - b. Contactar, de imediato, a autoridade de saúde pública concelhia;
 - c. Informar, pela via mais rápida, o Município de Montemor-o-Velho;
 - d. Estar presente aquando da intervenção das autoridades competentes.

Cláusula 12.^a | **Controlo**

1. O adjudicatário obriga-se a facultar a visita das instalações, o exame dos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção, bem como a documentação referente aos mesmos (faturas/guias de remessa devidamente arquivadas na unidade e rótulos de todos os produtos confeccionados, os quais devem ser guardados por um período correspondente a 72 horas), quer aos representantes do estabelecimento escolar quer aos técnicos do Município de Montemor-o-Velho eventualmente presentes, sem olvidar os serviços e organismos com competência específica.
2. O adjudicatário obriga-se a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados no refeitório, bem como o registo dos produtos inventariados.
3. O adjudicatário obriga-se a facultar os registos de controlo laboratorial (Boletins Analíticos) da eficácia de higienização das mãos e do equipamento/palamenta; registos de controlo laboratorial de produto final – refeição, que deverão ser efetuados **duas vezes em cada período letivo, em cada unidade de confeção**, de acordo com os critérios microbiológicos gerais do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.
4. Adicionalmente, com a mesma periodicidade, deverão obrigatoriamente ser efetuadas análises microbiológicas às refeições servidas, equipamento/palamenta e pessoal (mãos), nas unidades de receção/ distribuição das refeições a designar pela entidade adjudicante, ficando a entidade adjudicatária obrigada à indicação previa do dia e hora das respetivas colheitas, podendo o adjudicante, de forma aleatória, acompanhar as recolhas, através de um técnico habilitado para o efeito.
5. Nos boletins, relativos às análises referidas nos pontos 3 e 4 da presente cláusula, deverão constar obrigatoriamente a data e hora de recolha, a ementa a que corresponde a amostra recolhida, a temperatura do prato e da salada a que estavam os alimentos no momento da recolha, o nome do

- manipulador e do equipamento/palamenta.
6. Os Boletins Analíticos terão de ser enviados para o Município de Montemor-o-Velho, **até ao máximo de 15 dias úteis após a data da recolha**, e estar obrigatoriamente arquivados no local de confeção da refeição e disponíveis para consulta sempre que solicitados.
 7. O adjudicatário obriga-se a **recolher diariamente quatro amostras do prato confeccionado**, com todos os seus componentes, assim como da sopa, sobremesa (exceto fruta) e eventual prato vegetariano e de dieta, em sacos individualizados. Essas amostras devem ser recolhidas para **sacos esterilizados**, procedendo-se do seguinte modo:
 - a) Duas amostras recolhidas antes de iniciar a distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias;
 - b) Duas amostras recolhidas no final da distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias.
 - c) A recolha das amostras mencionadas nos pontos a. e b. deve ser feita dos pratos colocados nos refeitórios ou, quando aplicável, na linha de self, de forma asséptica, e não retirada diretamente das cubas ou recipientes onde foram confeccionados os alimentos. Após a colheita, todas as amostras devem ser etiquetadas (data, hora, identificação da refeição e nome do funcionário que concretizou a recolha).
 8. A entidade adjudicante poderá, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições, do equipamento/palamenta e mãos de manipuladores e mandar proceder às análises, ensaios e provas em laboratórios credenciados.
 9. O adjudicatário obriga-se a facultar, quando solicitado pela entidade adjudicante, o cronograma da implementação da certificação do sistema HACCP assim como toda a documentação referente ao processo de certificação.
 10. O adjudicatário obriga-se ainda a facultar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares.
 11. O adjudicatário obriga-se à separação ecológica de resíduos.
 12. O adjudicatário deverá, ainda, apresentar no prazo de cinco dias a contar da notificação da decisão de adjudicação:
 - a) Documento comprovativo do destino final dos óleos alimentares usados;
 - b) Documento comprovativo do destino final dos resíduos.

Cláusula 13.^a | Instalações e equipamentos

1. A entidade adjudicante disponibiliza o equipamento fixo e móvel existente nos refeitórios de responsabilidade municipal, bem como as instalações físicas necessárias ao desempenho do serviço.
2. A palamenta fina (pratos, copos, talheres, taças de sopa e sobremesa, utensílios para empratamento, jarras de água) é disponibilizada pela entidade adjudicatária.
3. Os pratos devem ter pelo menos a dimensão adequada para as capitações preconizadas no documento “*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*” de julho de 2018, da Direção Geral de Educação.
4. A utilização de material plástico pressupõe que este evidencie o **símbolo de adequação para uso alimentar, que seja resistente ao desgaste** e que permita a **secagem eficiente em máquina de lavar louça**.
5. Nos casos em que se verifica a necessidade de transporte de refeições, este decorrerá sob total responsabilidade do adjudicatário, devendo o mesmo, dispor de equipamento de acondicionamento de refeições devidamente homologado, cumprindo assim os requisitos de higiene e segurança alimentar previstos na legislação vigente.
6. Em caso algum a entidade adjudicante procederá a novo apetrechamento.
7. O adjudicatário é responsável, quer nas unidades de confeção quer nas unidades de receção das refeições, pelas operações de limpeza e desinfeção das instalações, limpeza de chaminés, exaustores e outros sistemas de extração e exaustão, bem como a limpeza do separador de gorduras, respondendo pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados nas instalações do refeitório.
8. Para efeitos do número anterior, deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza, que devem ser biodegradáveis, evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo ao plano de higienização previamente definido e afixado em todos os estabelecimentos escolares.
9. Em todas as escolas, deverão ser entregues as fichas técnicas e de segurança dos produtos químicos.
10. Todos os produtos químicos industriais deverão ser fornecidos às escolas em embalagens invioladas. Caso o plano de higiene pressuponha a sua diluição com água, os produtos químicos deverão ser entregues na forma original concentrada e deverá ser ministrada formação às funcionárias de cada escola acerca da diluição dos produtos de limpeza de acordo com o plano de higiene.
11. A desinfestação das instalações constitui encargo do adjudicatário, devendo ser executadas por empresas da especialidade, pelo menos uma vez por período letivo.
12. O adjudicatário obriga-se a avaliar a qualidade do óleo com base na presença de compostos polares.
13. O adjudicatário é responsável por assegurar os materiais necessários à higienização dos espaços onde decorre o serviço de refeições, bem como os necessários à higienização pessoal das crianças e adultos durante este tempo, sendo da sua responsabilidade a aquisição dos consumíveis (sabonete

líquido, toalhetes descartáveis para as mãos, rolo de papel de cozinha, papel higiénico, sacos para revestir os cestos de papéis/lixo, produtos de limpeza). Para o efeito, cada entrega de material deverá ser acompanhada de uma Ficha de Receção de Material de Desgaste e Limpeza – **Anexo F**, a qual deverá ser rubricada semanalmente por um responsável do estabelecimento escolar e quando solicitada, enviada para a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional do Município de Montemor- o-Velho, em formato papel ou eletrónico.

14. Os encargos com água, eletricidade e gás das unidades de confeção serão suportados pelo adjudicante.
15. Os encargos com água, gás e eletricidade dos refeitórios dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, para onde são transportadas as refeições a quente, são da responsabilidade da entidade adjudicante, sempre que a prestação do serviço ocorra em instalações sob alçada municipal.
16. As temperaturas dos sistemas de frio, bem como as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes, deverão ser verificadas duas vezes por dia (uma no início e outra no fim do dia de laboração), através de termómetros específicos e realizados os respetivos registos.
17. Em cada estabelecimento escolar discriminado no **Anexo A**, deverão ser preenchidos diariamente **registos de higienização do refeitório e WC's**.
18. Em cada estabelecimento escolar deverá existir um dossier com separadores, onde serão arquivados: as fichas técnicas e de segurança dos detergentes, as fichas técnicas e mapas de alergénios das refeições, os registos de higienização do refeitório e wc's, os registos diários das temperaturas da refeição, aquando da abertura do recipiente isotérmico, os mapas de registos de assiduidade das respetivas trabalhadoras e as fichas de receção de material de desgaste e limpeza.
19. O fornecimento de papel para limpeza de objetos/utensílios de cozinha e higiene das mãos, toalhetes de papel para os tabuleiros, guardanapos de papel, bem como o empacotamento do pão e dos talheres constituem procedimentos de cariz obrigatório e são da responsabilidade do adjudicatário. Os guardanapos de papel deverão ser de folha dupla, com a dimensão de 33 x 33.
20. Os encargos com os telefones e outros serviços, eventualmente postos à disposição do adjudicatário, serão por ele suportados.
21. O adjudicatário terá de possuir, em cada refeitório, kits de visita.
22. Nos períodos prolongados em que não sejam fornecidas refeições, os equipamentos de frio não devem manter-se em funcionamento, sendo da total responsabilidade do adjudicatário a manutenção dos eventuais produtos armazenados, não podendo a entidade adjudicante ser responsabilizada pelos eventuais prejuízos surgidos.
23. É da responsabilidade do adjudicatário, em articulação com a entidade adjudicante, encontrar espaços

de refeição para os estabelecimentos escolares, sempre que ocorram situações não previstas e que impeçam a utilização do normal espaço de refeição.

Cláusula 14.^a | Confeção, transporte e fornecimento de refeições

1. O transporte e fornecimento de refeições destinadas às crianças/alunos dos estabelecimentos escolares constantes do **Anexo A** devem observar os necessários requisitos de transporte e conservação, designadamente:
 - a) Assegurar o transporte das refeições para o local onde serão servidas, caso a confeção das mesmas tenha sido efetuada em local diferente, não podendo decorrer mais de 60 minutos desde o ponto de fabrico até ao local onde serão servidas, no horário definido pelo agrupamento de escolas.
 - b) Em caso das funcionárias e/ou educadores/professores almoçarem no espaço de refeição, o transporte das refeições deverá ser feito obrigatoriamente em recipientes separados e distintos, com um horário distinto do das crianças.
 - c) Em situação de turnos, as refeições deverão ser entregues em *containers* distintos de forma a salvaguardar a temperatura das mesmas.
 - d) A entrega das refeições, no próprio dia, em horas que permitam o seu fornecimento a partir das 12 horas.
 - e) Transporte de refeições em veículos destinados exclusivamente a este fim, que possuam meios de controlo e registo de temperaturas, garantindo a salubridade dos produtos/ refeições a transportar;
 - f) Transporte de alimentos em recipientes de fácil higienização, devidamente homologados, garantindo a manutenção de temperaturas adequadas ao fornecimento da refeição, assumindo o respeito pelo tempo inerente à entrega das refeições.
 - g) O transporte de líquidos deverá ser efetuado em recipientes isotérmicos adequado que garantam a sua estanquicidade.
 - h) O transporte das saladas, das sobremesas refrigeradas e dos lanches deverá ser efetuado em recipientes/sacos isotérmicos fechados e que permitam que a temperatura dos produtos se mantenha abaixo dos 6°C.
 - i) Deverá ser disponibilizado pelo adjudicatário um termómetro em cada estabelecimento escolar com refeições transportadas, de modo a permitir a monitorização e registo da temperatura das refeições aquando da abertura do recipiente isotérmico.

Cláusula 15.ª | Pessoal

1. O pessoal afeto à prestação da tipologia de serviços descrita no **Anexo A** deverá estar devidamente identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes às respetivas funções a executar, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.
2. O fornecimento de batas, toucas e luvas descartáveis é da responsabilidade do adjudicatário. Devem ser fornecidas pelo menos 2 batas às funcionárias que exercerem funções simultaneamente no refeitório e espaço exterior. As batas fornecidas devem ser de cor clara e proteger integralmente a roupa pessoal. As toucas descartáveis devem ser substituídas.
3. O pessoal afeto às unidades de confeção deve possuir fardamento completo, em bom estado de conservação e de uso exclusivo do local de serviço. O calçado deverá ser fechado e antiderrapante. Deverão ser igualmente facultados todos os equipamentos de proteção individual inerentes às tarefas a realizar (luvas de corte, manguitos, óculos e luvas de proteção, máscaras).
4. O Adjudicatário fica obrigado a manter os mesmos Recursos Humanos afetos ao Serviço de Refeições nos estabelecimentos de Educação Pré-Escolar, durante a vigência do contrato, de forma a garantir a adaptação das crianças na rotina diária, bem com a criação de comportamentos e laços de socialização contínuos, salvo situações excecionais e devidamente justificadas.
5. No início da prestação de serviços, o adjudicatário deverá disponibilizar as funcionárias afetas a cada estabelecimento escolar, num período máximo de 1h, para estarem presentes numa sessão de esclarecimentos promovida pelo Agrupamento de Escolas e que terá como principal objetivo informar a dinâmica de funcionamento do estabelecimento escolar, distribuição de tarefas, entre outros.
6. O adjudicatário, no prazo de dez dias úteis, contados após a data da celebração do contrato, deverá informar a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional do Município de Montemor-o-Velho, do recurso humano e respetiva categoria que, em cada escola, o representará junto do respetivo órgão de gestão.
7. O adjudicatário deve assegurar o cumprimento do disposto em suporte legal em matéria de higiene, segurança e saúde no trabalho.
8. O adjudicatário deverá fornecer formação específica e regular aos funcionários que diariamente manipulam alimentos e funcionários da cozinha e do refeitório, designadamente:
 - Sistema HACCP;
 - Noções de microbiologia e boas práticas de higiene: alimentar; higiene pessoal; higiene das infraestruturas; e dos equipamentos;
 - Plano de higiene e manipulação de produtos químicos;
 - Regras básicas para uma Alimentação saudável.
 - Boas práticas de empratamento e noções de capitações e porções a empratar;
 - Boas práticas ambientais e tratamento de resíduos;
 - Segurança no trabalho e utilização de equipamentos;
 - Relacionamento interpessoal;

- Alergénios.
9. **O plano de formação** e respetivos conteúdos temáticos **deverão ser apresentados à entidade adjudicante no início do ano letivo, para validação.**
 10. Todos os cozinheiros e funcionários de refeitório deverão receber formação de, no mínimo, de 8 horas por cada ano letivo, divididas obrigatoriamente da seguinte forma: 2 horas antes do início do ano letivo, 2 horas até à interrupção letiva do natal, 2 horas até à interrupção letiva da páscoa e 2 horas desde a interrupção letiva da páscoa até ao final do ano letivo.
 11. Por cada módulo de formação, deverá ser entregue um certificado a cada formando e colocada cópia do mesmo no dossier do estabelecimento escolar.
 12. O início de funções de um novo recurso humano, durante a vigência do contrato, deverá ser comunicado à Unidade de Educação e Ensino Profissional, do Município de Montemor-o-Velho, sendo obrigatório que o mesmo receba formação antes do início do respetivo exercício de funções.
 13. O adjudicatário deve assegurar que qualquer pessoa que seja portadora de uma doença facilmente transmissível através dos alimentos, ou por contacto com crianças, nomeadamente feridas infetadas, infeções cutâneas, inflamações/infeções ou distúrbios gastro-intestinais, seja privada do manuseamento de alimentos e contacto com as crianças/alunos, sempre que daí advenha probabilidade de contaminação direta ou indireta.
 14. O pessoal afeto à confeção de refeições escolares terá que corresponder às exigências do serviço, designadamente ao nível de horários a praticar e respeito por critérios inerentes à quantidade e qualidade das refeições a produzir.
 15. O adjudicatário deverá assegurar a afetação de pessoal suficiente à distribuição e acompanhamento das refeições, sem colocar em causa a qualidade e a celeridade que o serviço exige sendo que, sempre que tal se verifique, cabe ao adjudicatário o reforço de pessoal.
 16. O adjudicatário deverá assegurar a substituição do pessoal sempre que as necessidades do serviço o exijam, nomeadamente por motivo de aposentação, ausência, doença ou férias. Este procedimento não poderá acarretar encargos suplementares. Para a substituição não poderão ser utilizadas funcionárias alocadas a outras escolas dentro do ratio definido no n.º 1, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas.
 17. Nos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1ºCEB, o adjudicatário deverá assegurar as competências e mão-de-obra necessárias para a execução de todas as atividades associadas ao fornecimento de refeições (preparação de mesas, empratamento, vigilância e acompanhamento das crianças no local onde são servidas as refeições - em parceria com os funcionários da entidade adquirente, caso existam, quer dentro do refeitório quer no recreio) durante a hora de almoço, bem como o tratamento e limpeza de louças, arrumação e limpeza dos espaços;
 18. Garantir o número e categorias dos trabalhadores em serviço em cada refeitório onde são confeccionadas

e/ou servidas as refeições em função das suas necessidades de acordo com o elenco de estabelecimentos de educação pré-escolar e 1.º CEB a considerar, independentemente do pessoal afeto à confeção das refeições.

19. É obrigatório em cada refeitório, desde a entrada em vigor do contrato, a **afixação dos mapas do pessoal** com indicação dos nomes e respetivo horário de trabalho.
20. A entidade adjudicante pode solicitar ao adjudicatário, sempre que o julgue conveniente, os seguintes elementos:
 - Nome das pessoas em serviço nos refeitórios;
 - Categoria e vencimentos comprovados pelas folhas de desconto para a Segurança Social;
 - Horário de Trabalho;
 - Apólice de seguro do pessoal em serviço no refeitório.
 - Mapa Mensal de Controlo e Registo de Assiduidade de cada trabalhador, com respetivo registo diário de hora de início e final da laboração e n.º de horas diárias efetuadas, conforme o **Anexo J** do presente Caderno de Encargos.
21. O Adjudicatário enquanto entidade recrutadora dos recursos humanos a afetar à presente prestação de serviço está obrigada, nos termos dos n.ºs 1 e 2 do artigo 2.º da Lei n.º 113/2009, de 17 de Setembro, na redação conferida pela Lei n.º 103/2015, de 24 de Agosto, e demais legislação aplicável, a pedir aos candidatos a apresentação, anual, de certificado de registo criminal e a ponderar a informação constante do certificado na aferição da idoneidade do candidato para o exercício das funções, cujo exercício envolve contacto regular com menores.
22. Sempre que solicitado, o Certificado de Registo Criminal de cada trabalhador deverá ser facultado à entidade adjudicante.
23. O pessoal ao serviço do adjudicatário deverá ser portador de declaração médica atualizada que ateste o seu bom estado de saúde (*ficha de aptidão*).
24. O adjudicatário é responsável por todas as obrigações relativas ao seu pessoal, bem como pela reparação de prejuízos por eles causados nas instalações, equipamento e material a terceiros.

Cláusula 16.ª | Ratio de pessoal

1. Alocar os recursos humanos nas cozinhas dos refeitórios da Escola Básica de Arazede, Escola do 2, 3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa da Carapinheira, Escola Básica e Integrada de Pereira e Escola Básica e Secundária de Montemor, tendo como base o nº de refeições a confeccionar:

Nº de Refeições	Trabalhadores a tempo inteiro	Trabalhadores a tempo parcial
Até 100	2	0
Entre 101 e 130	2	1
Entre 130 e 170	3	0
Entre 170 e 200	3	1
Entre 201 e 250	3	2
Entre 252 e 300	4	1
Entre 401 e 500	5	0
Entre 501 a 600	5	1

2. O número de trabalhadores estipulados na tabela anterior em regime de horário completo inclui, obrigatoriamente, um cozinheiro e os restantes devem ser preparadores.´
3. Os trabalhadores, estipulados na tabela, em regime de horário parcial, devem ser empregados de refeitório e o seu horário não poderá ser inferior a 20H semanais, as quais podem ser distribuídas uniformemente, ao longo da semana, ou em função dos dias com maior consumo médio de refeições, equivalendo a carga horária, no mínimo, a dois dias e meio de trabalho semanal.
4. Alocar os recursos humanos durante o período de almoço em cada estabelecimento escolar, para efeitos de auxílio e vigilância das crianças do JI e dos alunos da EB1, no local onde são servidas as refeições e no exterior, tendo como base o seguinte *ratio*:

Estabelecimentos escolares sem regime de turnos

Jardins de Infância - 1 recurso humano por cada 15 crianças

Escolas do 1º CEB – 1 recurso humano por cada 20 crianças

Estabelecimentos escolares sem regime de turnos

De acordo com o estipulado no **Anexo G**

3. O número previsível de recursos humanos a alocar a cada estabelecimento escolar e o número de horas de laboração encontra-se no previsto no **Anexo G**.
4. Em todos os estabelecimentos escolares, os recursos humanos deverão, obrigatoriamente, exercer funções por um período mínimo de 2:00h diárias em cada espaço de refeição.
5. Salvo exceções devidamente fundamentadas, como no caso de aumento ou diminuição significativa

do número de crianças/alunos, a alocação de recursos humanos/horas estipulados no **Anexo G** é de carácter obrigatório.

Cláusula 17.ª | **Acompanhamento de prestação do serviço**

1. Para o acompanhamento da execução do contrato, o prestador de serviços fica obrigado a realizar reuniões de coordenação com os representantes do Município de Montemor-o-Velho – Unidade Orgânica de Educação e Ensino profissional, pelo menos com a periodicidade de uma reunião por período letivo, das quais deve ser lavrada ata a assinar por todos os intervenientes na reunião.
2. As reuniões no número anterior serão precedidas de convocação escrita por parte do Município de Montemor-o-Velho, onde deve constar a agenda prévia para cada reunião.
3. Sem prejuízo da realização das reuniões de acompanhamento referidas no nº 1 da presente cláusula, o Município de Montemor-o-Velho poderá, sempre que entender necessário, solicitar ao prestador de serviços os esclarecimentos de quaisquer questões relacionadas com o objeto ou a forma da prestação de serviços.
4. Todas as alterações do esquema proposto e aprovado que, no decorrer dos trabalhos se tornarem necessárias ou convenientes, estão sujeitas à aprovação prévia da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, antes da sua realização.
5. Todos os relatórios, registos, comunicações, atas e demais documentos elaborados pelo prestador de serviços devem ser integralmente redigidos em português.

Cláusula 18.ª | **Duração do Contrato**

O fornecimento de refeições objeto do contrato terá a duração estimada de um ano letivo, com início previsto a partir da abertura do ano letivo de 2020/2021 início previsto a 1 de setembro e término a 31 de agosto 2021 para os jardins de infância e início entre 14 e 18 de setembro para os outros níveis de ensino e término a 18 de junho para o 2º e 3º ciclo e para o nível secundário a 11 de junho 2020.

Cláusula 19.ª | **Preço Base do Fornecimento**

O preço base da adjudicação pela execução dos serviços que constituem o seu objeto, para o prazo de execução referido no artigo anterior é de **665.377.20€ (seiscentos e sessenta e cinco mil, trezentos e setenta e sete euros e vinte cêntimos)**, não incluindo este o Imposto sobre o Valor Acrescentado.

Cláusula 20.ª | **Casos de força maior**

- 1- Não podem ser impostas penalidades ao prestador de serviços, nem é havido como incumprimento, a não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior.
- 2- Consideram-se casos de força maior, para efeitos do contrato, os eventos imprevisíveis e inevitáveis, exteriores

às partes e independentes da sua vontade ou atuação, ainda que indiretos, e que não correspondam a riscos normais do contrato, que comprovadamente impeçam o pontual cumprimento das obrigações contratuais, afetando negativamente a execução de atividades compreendidas no Contrato, cujo efeito não fosse às partes razoavelmente exigível contornar ou evitar.

- 3- Podem constituir força maior, se se verificarem os requisitos do número anterior, designadamente, tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.
- 4- Não constituem força maior, designadamente:
 - a) Circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do prestador de serviços, na parte em que intervenham;
 - b) Greves ou conflitos laborais limitados às sociedades do prestador de serviços ou a grupos de sociedades em que este se integre, bem como a sociedades ou grupos de sociedades dos seus subcontratados;
 - c) Determinações governamentais, administrativas, ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento pelo prestador de serviços de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
 - d) Manifestações populares devidas ao incumprimento pelo prestador de serviços de normas legais;
 - e) Incêndios ou inundações com origem nas instalações do prestador de serviços cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência sua ou ao incumprimento de normas de segurança;
 - f) Avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do prestador de serviços não devidas a sabotagem;
 - g) Eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.
- 5- A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deve ser imediatamente comunicada à outra parte, devendo ser, caso seja aplicável, pela parte que a invoca, informado o prazo previsível para restabelecer a situação, sem prejuízo das situações de conhecimento público e da respetiva legislação que se lhe for aplicável.
- 6- A força maior determina a suspensão do contrato pelo período que for necessário à regularização da respetiva situação, não sendo devida qualquer indemnização, podendo, ainda, caso seja necessário, recorrer-se à sua prorrogação, nos casos em que a mesma seja possível, à modificação do contrato ou à sua resolução, nos termos da alínea c) do art.º 330.º do CCP, caso a impossibilidade de cumprimento do contrato se torne definitiva ou se torne excessivamente onerosa para as partes.

Cláusula 21.ª I Cessão da posição contratual

1. O adjudicatário não poderá ceder a sua posição contratual ou qualquer dos direitos e obrigações

decorrentes do contrato sem prévia autorização da entidade adjudicante.

2. Para efeitos da autorização prevista no número anterior, deve:

- a) Ser apresentada pelo cessionário toda a documentação exigida ao adjudicatário no presente concurso;
- b) A entidade adjudicante apreciar, designadamente, se o cessionário não se encontra em nenhuma das situações previstas no artigo 55º do Decreto-Lei nº 18/2008 de 29 de janeiro, na sua atual redação, e se tem capacidade técnica e financeira para assegurar o exato e pontual cumprimento do contrato.

Cláusula 22.ª I Resolução de contrato

1. O direito à resolução do contrato poderá ser exercido pela entidade adjudicante e pelo adjudicatário nos termos do presente caderno de encargos, e das disposições previstas no CCP.

2. A entidade adjudicante poderá rescindir total ou parcialmente o contrato sempre que, por razões imputáveis ao adjudicatário, o normal fornecimento de refeições se encontre grave mente prejudicado.

3. Para efeitos do disposto no número anterior, constituem condições rescisórias, designadamente:

- a) Reiterada deficiência ou má qualidade dos serviços prestados;
- b) A utilização abusiva ou acentuada deterioração das instalações, equipamento e material;
- c) A prática de atos com dolo ou negligência que prejudiquem a quantidade ou afetem a qualidade do fornecimento de refeições ou o normal funcionamento dos refeitórios;
- d) A oposição às visitas ou operações de verificação e controlo.

4. A resolução do contrato produz efeitos a partir da data fixada na respetiva notificação.

5. A cessação dos efeitos do contrato não prejudica o exercício de responsabilidade civil ou criminal por atos ocorridos durante a execução do contrato.

6. Em caso de resolução, o adjudicatário não goza do direito de retenção, devendo entregar, imediatamente, as instalações e equipamentos por si utilizados, em bom estado de conservação e limpeza.

Cláusula 23.ª I Sigilo

O adjudicatário garantirá o sigilo quanto a informações que os seus funcionários venham a ter conhecimento relacionadas com a atividade da entidade adjudicante, durante a execução do contrato, mantendo-se em vigor até ao termo do prazo de 2 (dois) anos a contar do cumprimento ou denúncia, por qualquer causa, do contrato, sem prejuízo da sujeição subsequente a quaisquer deveres legais relativos, designadamente, à

proteção de segredos comerciais ou da credibilidade, do prestígio ou da confiança devidos às pessoas coletivas.

Cláusula 24ª | Proteção de dados

O prestador de serviços deverá demonstrar e cumprir uma política de privacidade na execução do contrato que explicita de forma clara e transparente as políticas prosseguidas na recolha e tratamento de dados pessoais.

Cláusula 25ª | Prevalência

1. Fazem parte integrante do contrato o convite e este caderno de encargos, os restantes elementos patenteados em procedimento, a proposta do adjudicatário, bem como, todos os outros documentos que sejam referidos no título contratual ou neste caderno de encargos.
2. Em caso de dúvida, as divergências que porventura existam entre os vários documentos que se consideram integrados no contrato, prevalece em primeiro lugar o caderno de encargos, seguidamente o convite e o texto do contrato, e em último lugar a proposta do adjudicatário.

Clausula 26.ª | Disposições Finais

Em tudo o que for omissa no presente Caderno de Encargos, observar-se-á o disposto no CCP e demais legislações em vigor.

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A – Elenco de refeitórios

ANEXO B – Ementas – Almoço

ANEXO C – Ementas – Dias Festivos

ANEXO D – Ementas – Lanche

ANEXO E – Inventário do Equipamento de Cozinha da EB de Arazede

Inventário do Equipamento de Cozinha da EB2, 3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa

Inventário do Equipamento da Cozinha da EBI de Pereira

Inventário do Equipamento da Cozinha da EB e Secundária de Montemor-o-Velho

ANEXO F – Ficha de Receção de Material Não Recuperável e Produtos de Limpeza

ANEXO G – Alocação de Recursos Humanos – Estabelecimentos Escolares com regime de turnos e sem turnos

ANEXO H – Direção Geral da Educação – “*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*” de julho de 2018

ANEXO I – Direção Geral da Saúde – “*Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: Princípios base*”

ANEXO J – Mapa de controlo e registo de assiduidade e pontualidade

ANEXO K – Registo diário do funcionamento do refeitório

ANEXO L – Mapa de Controlo diário de refeições

ANEXO M – Modelo de Reclamação

ANEXO A

Elenco de Refeitórios

ANEXO A (Elenco de Refeitórios)

Estabelecimento escolar	Refeições Previsíveis/Dia				Tipologia do Serviço (Almoço e Lanche)	Unidade de Confeção (Almoço)	Local onde é servida a refeição (Almoço)	N.º de Recursos Humanos afetos ao acompanhamento de refeições (Almoço)
	Período Letivo		Interrupção Letiva					
	Almoço	Lanche	Almoço	Lanche				
JI Seixo Rua da Escola Primária, n.º 154 3140-447 Seixo	6	6	6		1. Levar a refeição ao local (EB1e JI do Seixo, EB1 de Tentúgal e EB1 do Viso/Liceia) 2. Cedência de Louças (EB1e JI doSeixo, EB1 de Tentúgal e EB1 doViso/Liceia) 3. Colocação de toalhetes de papel e sabonete líquido nos suportes existentes nos WC’s erefeitório; 4. Preparação das mesas(toalhetes de papel, talheres e copos); 5. Empratamento e acompanhamento de refeições; 6. Higienização do espaço de refeitório, palamenta eWC’s; 7. Preenchimento dos mapas diários e mensais de registo de presenças nas refeições; 8. Vigilância das crianças durante o período de almoço e até ao início das atividades educativas/letivas.	Escola Básica e Secundária de Montemor-o-Velho	Refeitório da EB do Seixo	Cfr. ratio definido no ponto 5, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas
EB1 do Seixo Rua da Escola Primária, n.º 154 3140-447 Seixo	42			Refeitório da EB 1 do Seixo			Cfr. ratio definido no ponto 5, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas	
EB1 do Centro Educativo Campus Escolar Jorge de Montemor 3140 – 909 Montemor-o-Velho	190			Refeitório da Escola Básica e Secundária de Montemor-o-Velho				
EB1 Tentúgal Rua das Carmelitas 3140- 556 Tentúgal	45			Refeitório da EB1 de Tentúgal			Cfr. ratio definido no ponto 5, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas	
EB1 Viso Rua 5 de Outubro, n.º 1000 3140 – 149 Liceia	29			Refeitório da EB1 de Liceia (Viso)			Cfr. ratio definido no ponto 5, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas	
Escola Básica e Secundária de Montemor-o-Velho Campus Escolar de Montemor-o-Velho Largo da Escola Secundária, n.º 2 3140 – 909 Montemor-o-Velho	400	300 a)					Refeitório da Escola Básica e Secundária de Montemor-o-Velho	
JI Centro Educativo Campus Escolar Jorge de Montemor 3140 – 909 Montemor-o-Velho	75	50	70	50			Refeitório da Escola Básica e Secundária de Montemor-o-Velho	
EB de Arazede - 1.º Ciclo Rua da Lagoa Grande, n.º 90 – Faíscas 3140 – 033 Arazede	110						EB de Arazede	Refeitório da EB de Arazede
EB1 de Arazede - 2.ºe 3.º Ciclo Rua da Lagoa Grande, n.º 90 – Faíscas 3140 – 033 Arazede	105	100 a)						
EB2,3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa Rua do Clube DesportivoCarapinheirense n.º 4 3140 - 099 Carapinheira	200	100 a)			EB2,3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa	EB2,3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa		
EBI de Pereira - 2.ºe 3.º Ciclo Rua de Santa Rita 3140 - 316 Pereira	152	100 a)			EBI de Pereira	Refeitório da EBI de Pereira		

ANEXO A (Elenco de Refeitórios)

JI de Pereira Rua de Santa Rita 3140 - 316 Pereira	40	27	40	27			
EB1 de Pereira -1.º Ciclo Rua de Santa Rita 3140 - 316 Pereira	150						

(a) **Por ano letivo** – n.º 10 da Cláusula 1.ª - Cláusulas Técnicas - correspondem a reforços da manhã, tarde e noite, pequenos-almoços e reforços de viagem de curta e longa distância destinadas a atividades específicas

ANEXO B

Ementas – Almoço

ANEXO B (Ementas – Almoço)

SEMANA 1	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Feijão-verde	Feijão-frade com nabiças	Alho-francês	Caldo-verde* ¹	Couve-flor e cenoura
PRATO	Almôndegas/Hambúrguer* de aves estufadas em molho de tomate com esparguete	Tranches de salmão no forno aromatizadas com limão e manjeriço e batata assada	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão de bico)	Pescada à Brás* ² (filetes de pescada lascados com batata aos palitos, ovo e salsa picada)	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas
VEGETARIANO	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete	Seitan de cebolada com batata assada	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufados com macarronete e grão-de-bico)	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)	Risoto de ervilhas e cogumelos
ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino	Feijão-verde, cenoura-baby e couve-flor	Couve-lombarda, cenoura e cebola	Alface, couve-roxa e milho	Rúcula, tomate e cenoura ralada
SOBREMESA	Fruta da Época	Doce ou Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

*De 6 em 6 semanas, ir intercalando entre as almôndegas de aves e o hambúrguer de aves.

*¹O caldo verde dos 2º e 3º CEB e das secundárias poderá incluir chouriço.

*²No 2º e 3ºCEB e nas secundárias, o prato poderá incluir azeitonas.

SEMANA 2	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Brócolos	Agrião	Grão com espinafres	Couve-portuguesa	Abóbora com massinhas
PRATO	Massinha (espirais) de atum com cenoura e milho	Lombo de porco assado com alecrim e laranja e arroz de açafrão	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata e ovo às rodelas com salsa e cebola)	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	Filetes de solha gratinados com arroz de feijão-verde e cenoura
VEGETARIANO	Lasanha de soja e espinafres	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	Tofu à Gomes de Sá	Curgete grelhada com massa de feijão	Estufado de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura
ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola	Alface, couve-roxa e pepino	Couve-coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	Couve-roxa, cenoura ralada e tomate	Alface, beterraba e pepino
SOBREMESA	Fruta da Época	Maçã assada ou Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce ou Fruta da Época

ANEXO B (Ementas – Almoço)

SEMANA 3	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Creme de cenoura com coentro	Feijão manteiga com couve-coração	Curgete e alho-francês	Canja de galinha/ Creme de favas*	Feijão-verde
PRATO	Panados de frango no forno com massa espiral	Redfish à marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas	Massa à Lavrador (cubinhos de porco e vaca estufados com feijão-catarino e macarronete)	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição e batata assada	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão ralado e orégãos)
VEGETARIANO	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral	Chili de soja com arroz branco	Salada de bulgur com legumes (tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola)	Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada	Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringela assadas
ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino	Feijão-verde, cenoura-baby e pimentos	Couve-coração, cenoura e cebola	Alface, tomate e beterraba	Rúcula, cenoura ralada e couve roxa
SOBREMESA	Fruta da Época	Doce ou Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

*O creme de favas destina-se à ementa vegetariana.

SEMANA 4	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Nabo com cenoura	Couve-flor	Da horta (repolho, feijão-branco, curgete e cenoura)	Espinafres	Creme de abóbora e beterraba
PRATO	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparguete	Medalhões de pescada no forno com crosta de broa e salada russa	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão-catarino) com arroz branco	Massinha (cotovelinhos) de bacalhau com pimentos e tomate
VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete	Legumes no forno com broa (nabo, cenoura, curgete, pimentos, ervilhas e feijão-verde) e batata gratinada	Feijoada de legumes (feijão-catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	Favas estufadas com tomate adocicado e massa cotovelinhos
ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino	Alface, tomate e cebola	Feijão-verde, cenoura e nabo	Couve-lombarda, cenoura e cebola	Alface, beterraba e pepino
SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Puré de maçã (maçã cozida e triturada sem açúcar) ou Fruta da Época	Fruta da Época	Doce ou Fruta da Época

ANEXO B (Ementas – Almoço)

SEMANA 5	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	Caldo-verde*	Brócolos	Camponesa (feijão-vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura)	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)
PRATO	Empadão de massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa* ¹	Perú assado com laranja e esparguete salteado com legumes (curgete, cogumelos e espinafres)	Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e arroz de brócolos	Jardineira de frango (peito de frango aos cubos, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas)
VEGETARIANO	Tagliatelle com soja e molho de tomate	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)	Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho-francês) com arroz e feijão-preto	Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas)
ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino	Alface, tomate e cebola	Curgete, cogumelos e espinafres	Cenoura ralada, beterraba e pepino	Feijão-verde, cenoura e milho
SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

*¹O caldo verde dos 2º e 3º CEB e das secundárias poderá incluir chouriço.

*²No 2º e 3ºCEB e nas secundárias, o prato poderá incluir azeitonas.

SEMANA 6	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora com ervilhas e manjerição	Lentilhas	Feijão-vermelho com repolho	Alface	Nabiças
PRATO	Potas à Romana no forno/Carapauzinhos fritos com arroz de tomate	Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada puré de batata)	Abrótea no forno com ervas aromáticas e arroz de salsa	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão, salsa)
VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos)	Bifes de seitan de cebolada com arroz de salsa	Bolonhesa de soja	Tortilha de tofu com legumes no forno
ACOMPANHAMENTO	Alface, pepino e beterraba	Alface, tomate e couve-roxa	Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas	Rúcula, cenoura ralada e tomate	Couve-lombarda, cenoura e cebola
SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina ou Fruta da Época	Fruta da Época	Pera assada ou Fruta da Época

*Os carapauzinhos fritos destinam-se à ementa do 2.º e 3.º CEB e secundárias.

ANEXO C

Ementas – Dias Festivos

DIAS FESTIVOS	SOPA	PRATO DE CARNE	PRATO DE PESCADO	SALADA	SOBREMESA
DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO (16 de outubro)	Creme de batata doce com cenoura e alho-francês	Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco	Bacalhau à lagareiro com batata à murro e brócolos salteados	Rúcula, Tomate e pepino	Espetada de fruta
HALLOWEEN (31 de outubro)	Creme de cenoura com "lagartos" (massa aletria)	Lombo de porco assado com laranja e batata e abóbora aos cubos no forno com ervas aromáticas	Tortilha monstro (batata, atum e ovo)	Alface, pepino e couve-roxa	Bolo de abóbora com nozes
S. MARTINHO (11 de novembro)	Caldo-verde	Frango estufado com molho de castanhas e arroz de açafrão	Filetes de pescada aromatizados com limão e manjerição e arroz de passas e castanhas	Alface, cenoura ralada e tomate	Castanhas assadas
NATAL	Creme de legumes (alho-francês, cenoura e nabo) com presunto	Perú assado com laranja e batata assada	Gratinado de bacalhau com batata cozida, molho branco e crosta de broa	Legumes salteados (espinafres, cogumelos e cenoura)	Arroz doce
CARNAVAL	Creme aveludado de cogumelos	Feijoada à brasileira com arroz branco	Bacalhau com natas à serpentina	Couve mineira com farofa	Gelatina com fruta
DIA DA ÁRVORE (21 de março)	Macedónia (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	Lasanha de legumes (couve-lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho-francês)		Alface, tomate e couve-roxa	Puré de maçã com amêndoa laminada
PÁSCOA	Creme de ervilhas com hortelã	Arroz de pato gratinado	Bacalhau espiritual	Legumes salteados (cogumelos, couve lombarda e cenoura ralada)	Bolo fofo de amêndoa
DIA DA CRIANÇA (1 de junho)	Abóbora com massinhas	Pizza de queijo e fiambre	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	Tomate, cenoura e milho	Mousse de chocolate

ANEXO D

Ementas –Lanche

ANEXO D (Ementas – Lanche)

SEMANA 1	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
LANCHE	logurte líquido de aromas + 1 pão de mistura com manteiga	Leite simples + 1 pão de mistura com fiambre de aves	1 banana + 1 pão de mistura com queijo	Leite simples + 1 pão de mistura com doce 100% fruta	logurte sólido de aromas + 1 DI de bolacha maria ou torrada + 1 fruta assada sem açúcar
LANCHE VEGERTARIANO	"logurte" de soja + 1 pão de mistura com manteiga de amendoim	Bebida de soja simples + 1DI de galletes de milho	1 banana + 1 pão de mistura com "queijo" vegan	Bebida de soja simples + 1 pão com doce 100% fruta	"logurte" de soja + 1 DI de galletes de arroz + 1 fruta assada sem açúcar

SEMANA 2	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
LANCHE	Leite simples + cereais de milho e trigo integrais + 1 peça de fruta	logurte sólido de aromas + 1 pão de mistura com manteiga	logurte líquido de aromas + 1 pão de mistura com fiambre de aves	Leite simples + 1 pão de mistura com doce 100% fruta	Puré de maçã sem açúcar + 1 pão de mistura com queijo
LANCHE VEGERTARIANO	Bebida de soja simples + granola+ 1 peça de fruta	"logurte" de soja + 1 pão de mistura com manteiga de amendoim	1 pão de mistura com "queijo" vegan + 1 banana	Bebida de soja simples + 1 pão com doce 100% fruta	Puré de maçã sem açúcar + 1 pão de mistura com "queijo" vegan

CAPITAÇÕES DOS ALIMENTOS DESTINADOS AOS LANCHES
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

PRODUTO	CAPITAÇÃO
Leite meio-gordo	200mL
Bebida de soja (máx. 2,5g açúcares/100mL)	200mL
Iogurte (Sem edulcorantes) – Sólido (máx. 75kcal/100g) – Líquido (máx. 75kcal/100mL)	125g 160-175mL
“Iogurte” de soja (máx. 75kcal/100g)	125g
Pão de mistura ¹	50g
Acompanhamento para pão de mistura – Manteiga (origem animal) – Manteiga de amendoim – Doce (100% fruta) – Queijo (máx. 30% gordura) – “Queijo” Vegan – Fiambre de peru/frango (máx. 0,3g sal/100g)	15g (1 colher de sobremesa) 15g (1 colher de sobremesa) 15g (1 colher de sobremesa) 20g (1 fatia fina) 20g (1 fatia fina) 20g (1 fatia fina)
Cereais (máx. 7,5g açúcares/100g e máx. 1,5g lípidos saturados/100g)	35g
Bolachas tipo “maria”/torrada	25g
Galetes de milho ou arroz	25g
Fruta da época	De acordo com as “Orientações sobre ementas e refeitórios escolares” de julho de 2018, da DGE

ANEXO E

Inventário do Equipamento:

Cozinha da Escola Básica de Arazede;

Cozinha da Escola Básica Dr. José dos Santos Bessa – Carapinheira;

Cozinha da Escola Básica de Pereira;

Cozinha da Escola Básica e Secundária de Montemor

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA BÁSICA DE ARAZEDE

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
318	Garfos	Bons
6	Garfos	Mau estado
288	Colheres sopa	Boas
11	Colheres sopa	Mau estado
293	Colheres sobremesa	Boas
3	Colheres sobremesa	Mau estado
335	Facas	Boas
2	Facas	Mau estado
12	Jarras água	Aceitável (calcário)
24	Jarras de vidro	Boas
1	Jarro de plástico	Mau estado
1	Jarro medidor	Mau estado
1	Jarro medidor	Bom
137	Copos	Mau estado (calcário)
174	Copos de vidro	Bons
1	Prato vidro bolos	Bom
247	Taças sopa inox	Boas
82	Taças sopa louça	Boas
11	Taças sopa louça	Mau estado (lascada)
81	Taças sopa em plástico	Boas
84	Taças de sobremesa inox	Boas
197	Taças de sobremesa vidro	Boas
1	Taças de sobremesa vidro	Mau estado (lascada)
163	Pratos rasos	Bons
121	Pratos rasos	Mau estado (Riscados)
4	Pratos rasos	Mau estado (lascado)
90	Pratos de sobremesa	Bons
5	Pratos de sobremesa	Mau estado (lascado)
4	Tesouras de peixe inox	Boas
1	Tesoura de peixe cabo plástico	Aceitável
1	Tesouras de peixe normal	Boa
2	Descascadores pequeno (cenoura)	Aceitável
1	Cotelo (faca)	Boa
3	Facas semilha (pão)	Boas
2	Facas grandes	Boas
7	Facas médias	Boas
3	Facas pequenas	Boas
3	Facas pequenas	Mau estado
1	Descascador de maçã	Bom
1	Raspador plástico	Aceitável
1	Ralador	Mau estado

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Afiador de facas	Bom
1	Abre latas	Bom
4	Terrinas inox	Bom
4	Travessas inox	Aceitável
1	Concha grande	Bom
4	Conchas normais	Boas
1	Concha normal	Mau estado
2	Escumadeiras grandes	Bom
1	Escumadeiras média	Mau estado
2	Escumadeiras pequena	Aceitável
2	Escondedores inox grandes (bacia)	Aceitável
1	Escondedores inox pequeno	Aceitável
1	Bacia plástico grande	Aceitável
8	Bacias plástico médias	Aceitável
6	Bacias plástico intermédia	Aceitável
3	Bacias plástico pequenas	Aceitável
1	Bacias plástico pequena	Mau estado
2	Escondedores plástico	Aceitável
2	Escondedores plástico pequeno	Mau estado
1	Púcaro inox	Aceitável
1	Varinha mágica	Aceitável
1	Varinha mágica pequena	Aceitável
1	Frigideira grande	Aceitável
1	Frigideira média	Aceitável
1	Frigideira pequena	Aceitável
8	Tabuleiros inox	Bons
4	Tabuleiros inox com furos	Bons
128	Tabuleiros plástico (cores)	Bons
78	Tabuleiros madeira	Aceitável (manchados com calcário)
7	Tabuleiros plástico	Mau estado
3	Garfo grande	Bom
2	Garfos médios	Bons
1	Misturador de varas	Bom
2	Colheres grandes com cabo de plástico	Mau estado
1	Colher grande	Boa
1	Colher média	Boa
6	Colheres pequenas (normais de servir o arroz)	Boas
2	Colheres pequenas (normais de servir o arroz)	Mau estado
6	Tábuas de cozinha cores	Boas

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
3	Tachos médios	Bons
3	Tachos pequenos	Bons
1	Tacho de alumínio pequeno	Mau estado
1	Tacho de alumínio pequeno	Bom
1	Panela pequena	Boa
1	Panela grande	Boa
1	Tacho muito grande	Aceitável (tampa encontra-se danificada)
4	Tachos grandes	Aceitáveis (tampas encontram-se danificadas)
1	Espátula inox	Bom
10	Pinças	Aceitáveis
1	Pedra afiar facas	Boa

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA BÁSICA DE ARAZEDE

COPA SUJA		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Bancada em aço inox com (receção dos tabuleiros) as dimensões de (210x70x85 cm).	Bom
1	Cuba em inox com (80x90x85 cm)	Bom
1	Bancada em inox com uma cuba (170x80x85 cm)	Bom
1	Máquina de lavar louça elétrica (Fagor) em aço inox de carregamento por cima 125x60x80 cm, com ligação dos ramais de alimentação de águas de esgotos, eletricidade e todas as infraestruturas necessárias para o seu completo funcionamento	antiga
1	Mesa de apoio em inox (dimensões: 120x70x85 cm)	Bom
1	Prateleira em inox fixa na parede	Bom
1	Balde de lixo em PVC com pedal	Bom
1	Carro em inox pequeno para transporte de materiais.	Bom
1	Carro em inox com capacidade de 32 tabuleiros (54x78x170 cm)	Bom
1	Carro em inox para deslocar materiais (48x65x20 cm)	Bom
1	Carro em inox com capacidade de 12 tabuleiros (54x80x160 cm)	Bom
CIRCULAÇÃO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	
1	Electrocoladores de insetos	Bom
1	Bancada de inox (200x70x85 cm)	Bom
3	Bancadas de inox (140x70x85 cm)	Bom

2	Bancadas de inox com duas portas(150x70x85 cm)	Bom
1	Bancadas de inox com uma prateleiras(150x70x85 cm)	Bom
1	Vitrine inox (150x70x85 cm)	Bom
1	Dispensador inox de pão	Bom
1	Banho Maria com 4 tulas em inox (144x74x85 cm)	Nova
2	Bancadas com duas cubas em inox (270x70x85 cm)	Bom
1	Bancada com uma cuba em inox (203x70x85 cm)	Bom
1	Bancada pequena em inox(70x70x85 cm)	Bom
1	Bancada pequena em inox para cortar carne (70x70x85 cm)	Bom
1	Armário em aço inox c/ as dimensões de 140x70x70) com 3 prateleiras intermédias, 2 portas frontais.	Bom
3	Módulos com duas prateleiras com 150 cm comprimento	Bom
1	Lavatório em inox com pedal	Bom
1	Frigorífico Aris (78x83x210 cm)	Antigo
1	Fritadeira inox (85x90x83 cm)	Mau estado
1	Panela em inox de sopa fixa(85x90x83 cm)	Boa
1	Fogão industrial de 1 bico (63x63x50 cm)	Bom
1	Fogão Industrial 8 bicos (bicos em mau estado) (2 fornos em mau estado)	Com 27 anos
1	Forno convetor Fagor com 10 tabuleiros e 10 grelhas.	Bom
1	Chaminé (exaustor) em inox com (230x260 cm)	Bom
1	Descascadora de batata	Mau estado
1	Balança decimal	Boa
1	Balde de lixo em PVC com pedal	Bom
DESPENSA FRIA		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	
1	Câmara de refrigeração com duas portas em aço inox – marca Aris (150x80x225 cm)	Boa
1	Arca congeladora marca Endesit	Aceitável
1	Arca congeladora Beko	Nova
2	Arcas congeladoras	Antigas
2	Estantes com três prateleiras 200cm comprimento	Boas
1	Estante madeira com prateleira com 130 cm comprimento	Boa
1	Caixa para Batata em PVC (120x120 cm)	Boa

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA BÁSICA DE ARAZEDE

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
Refeitório		
1	Extintor	Bom
27	Mesas	Bom
108	Cadeiras	Bom
1	Saboneteira	Bom
2	Secador de mão	Bom
1	Mesa de apoio	Bom
1	Banca com 2 portas – inox	Bom
1	Bancada de linha	Bom
1	Mesa de apoio	Bom
1	Caixa em Plástico para Fruta e/ou pão	Bom
1	Carro de tabuleiros	Bom
Cozinha		
1	PC-Magalhães	Bom
1	Monitor de computador	Bom
1	Telefone	Bom
2	Bancada com prateleira-inox	Bom
1	Estufa – inox	Bom
4	Cubas – inox	Bom
4	Tampas de Cubas – inox	Bom
1	Caixa pequena em inox	Bom
1	Bancada pequena	Bom
1	Caixa de pão	Bom
4	Tacho grande com testo	Bom
2	Tacho médio com testo	Bom
1	Tacho pequeno com testo	Bom
83	Copos	Bom
222	Garfos	Bom
222	Colheres de sopa	Bom
150	Colheres de sobremesa	Bom
222	Facas	Bom
1	Bancada comprida	Bom
220	Pratos rasos	Bom
15	Pratos de sobremesa	Bom
50	Pratos de sobremesa pequenos	Bom
150	Taças de sopa	Bom
1	Travessa – inox	Bom
3	Travessas porcelana	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA BÁSICA DE ARAZEDE

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Esquentador	Bom
1	Frigorífico frio	Avariado
1	Bancada de duas portas	Aceitável
1	Balança de dois pratos	Bom
1	Saleiro	Bom
1	Cafeteira	Aceitável
1	Varinha mágica pequena	Bom
1	Varinha mágica grande	Avariada
2	Sertã grande	Aceitável
1	Sertã média	Aceitável
1	Sertã pequena	Aceitável
1	Abre-latas grande	Bom
1	Banca pequena	Bom
1	Máquina de descascar e acessórios	Bom
1	Armário de parede	Bom
9	Jarra de vidro	Bom
2	Taça pequena – inox	Bom
108	Taça pequena de vidro	Bom
1	Passe-Vite	Bom
1	Funil pequeno	Bom
1	Tábua azul	Bom
1	Tábua verde	Bom
2	Tábua vermelha	Bom
1	Tábua amarela	Bom
2	Taça grande – inox	Bom
3	Taça grande de vidro	Aceitável
2	Escumadeira grande	Bom
2	Garfo grande	Bom
3	Colher grande de mexer	Bom
1	Terrina de sopa	Bom
1	Banca comprida	Bom
1	Panela grande	Bom
1	Panela média	Bom
1	Panela pequena	Aceitável
1	Prateleira	Bom
2	Alguidar de alumínio grande	Mau
2	Alguidar de alumínio médio	Bom
1	Alguidar pequeno	Bom
2	Escorredor pequeno – inox	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL DA COZINHA/REFEITÓRIO DA EB23 DA CARAPINHEIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
Refeitório		
1	Extintor	Bom
27	Mesas	Bom
108	Cadeiras	Bom
1	Saboneteira	Bom
2	Secador de mão	Bom
1	Mesa de apoio	Bom
1	Banca com 2 portas – inox	Bom
1	Bancada de linha	Bom
1	Mesa de apoio	Bom
1	Caixa em Plástico para Fruta e/ou pão	Bom
1	Carro de tabuleiros	Bom
Cozinha		
1	PC-Magalhães	Bom
1	Monitor de computador	Bom
1	Telefone	Bom
2	Bancada com prateleira-inox	Bom
1	Estufa – inox	Bom
4	Cubas – inox	Bom
4	Tampas de Cubas – inox	Bom
1	Caixa pequena em inox	Bom
1	Bancada pequena	Bom
1	Caixa de pão	Bom
4	Tacho grande com testo	Bom
2	Tacho médio com testo	Bom
1	Tacho pequeno com testo	Bom
83	Copos	Bom
222	Garfos	Bom
222	Colheres de sopa	Bom
150	Colheres de sobremesa	Bom
222	Facas	Bom
1	Bancada comprida	Bom
220	Pratos rasos	Bom
15	Pratos de sobremesa	Bom
50	Pratos de sobremesa pequenos	Bom
150	Taças de sopa	Bom
1	Travessa – inox	Bom
3	Travessas porcelana	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL DA COZINHA/REFEITÓRIO DA EB23 DA CARAPINHEIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Esquentador	Bom
1	Frigorífico frio	avariado
1	Bancada de duas portas	Aceitável
1	Balança de dois pratos	Bom
1	Saleiro	Bom
1	Cafeteira	Aceitável
1	Varinha mágica pequena	Bom
1	Varinha mágica grande	Avariada
2	Sertã grande	Aceitável
1	Sertã média	Aceitável
1	Sertã pequena	Aceitável
1	Abre-latas grande	Bom
1	Banca pequena	Bom
1	Máquina de descascar e acessórios	Bom
1	Armário de parede	Bom
9	Jarra de vidro	Bom
2	Taça pequena - inox	Bom
108	Taça pequena de vidro	Bom
1	Passe-Vite	Bom
1	Funil pequeno	Bom
1	Tábua azul	Bom
1	Tábua verde	Bom
2	Tábua vermelha	Bom
1	Tábua amarela	Bom
2	Taça grande - inox	Bom
3	Taça grande de vidro	Aceitável
2	Escumadeira grande	Bom
2	Garfo grande	Bom
3	Colher grande de mexer	Bom
1	Terrina de sopa	Bom
1	Banca comprida	Bom
1	Panela grande	Bom
1	Panela média	Bom
1	Panela pequena	Aceitável
1	Prateleira	Bom
2	Alguidar de alumínio grande	Mau
2	Alguidar de alumínio médio	Bom
1	Alguidar pequeno	Bom
2	Escorredor pequeno - inox	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL DA COZINHA/REFEITÓRIO DA EB23 DA CARAPINHEIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
2	Escorredor grande - inox	Bom
1	Escorredor plástico	Bom
3	Bacias-azul, branca e vermelha	Bom
10	Alguidares de plástico – vários tamanhos	Bom
3	Caixa de plástico de descongelação	Bom
1	Tabuleiro de descongelação	Bom
4	Pia de lavar alimentos	Bom
1	Bancada de apoio com 2 gavetas - inox	Bom
2	Escumadeira	Bom
2	Espátula	Bom
1	Escorredor de esparguete	Bom
1	Colher de servir-pequena	Bom
2	Tenaz	Aceitável
2	Garfo médio	Bom
2	Faca grande	Aceitável
2	Faca média	Bom
2	Faca verde	Bom
1	Faca amarela	Bom
1	Faca azul	Bom
1	Faca vermelha	Bom
1	Tesoura de peixe	Bom
1	Tesoura de carne	Bom
1	Escamador	Bom
1	Ralador manual	Bom
2	Cutelo	Bom
2	Concha de sopa	Bom
2	Fogão a gás de 1 bico	Bom
1	Fogão grande de 8 bicos	Bom
2	Forno de fogão	Bom
10	Tabuleiro do fogão	Bom
1	Fritadeira de 2 cestos	Bom
1	Marmita	Bom
1	Exaustor grande	Bom
1	Forno convetor	Bom
12	Tabuleiro do forno convetor	Bom
9	Grelhas do forno convetor	Bom
2	Tabuleiro de inox médio	Bom
1	Máquina de lavar loiça	Bom
6	Tabuleiro da máquina de lavar loiça	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL DA COZINHA/REFEITÓRIO DA EB23 DA CARAPINHEIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
2	Carrinho de inox	Bom
2	Tabuleiro de inox pequeno	Bom
1	Pia de lavar com rodas	Bom
4	Pia de lavar loiça	Bom
2	Caixote de lixo em inox	Bom
1	Caixote de lixo em plástico preto	Bom
2	Caixote de lixo em plástico cinzento	Bom
1	Esquentador	Bom
1	Lava mãos com pedal	Bom
1	Caixote de lixo com tampa verde	Bom
1	Armário em inox para produtos de limpeza	Bom
2	Apanha moscas	Bom
Copa		
1	Armário de madeira	Aceitável
1	mesa	Bom
2	Cadeira	Bom
Casa de banho		
1	Espelho	Bom
1	Sanita	Aceitável
Despensa		
3(módulos)	Estante em inox	Bom
1	Escadote em alumínio	Bom
1	Balança	Aceitável
1	Mesa de apoio em inox	Bom
1	Frigorífico grande	Aceitável
1	Frigorífico pequeno	Precisa de borrachas
3	Arca frigorífica	Bom
1	Panela de pressão	Não funcional
1	Batedeira grande	Não funcional
3	Bacia grande	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA EBI PEREIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
210	Copos	Bom
40	Pratos sobremesa	Bom
199	Pratos rasos	Bom
205	Taças da sopa	Bom
201	Facas	Bom
190	Colheres	Bom
220	Garfos	Bom
140	Colheres sobremesa	Bom
12	Facas de corte (gr. e peq.)	Aceitável
2	Cutelos (??)	Aceitável
1	Espátula	Aceitável
10	Jarros de água	Bom
5	Saladeiras de vidro	Bom
3	Saladeiras inox	Bom
45	Taças de sobremesa de vidro	Bom
19	Tabuleiros forno	Aceitável
7	Tábuas de corte	Aceitável
1	Picadora "Moulinex"	Aceitável
6 + 2	Pinças	Bom
2	Tesouras cozinha	Aceitável
2	Colheres de servir	Bom
1	Colher de plástico grande	Bom
5	Panelas da sopa	Bom
11	Tachos	Bom
2	Espátulas (1 gr. e 1 peq.)	Aceitável
3	Conchas sopa (1 gr. e 2 peq.)	Bom
2	Garfos gr.	Bom
2	Espumadeiras	Bom
2	Varas	Bom
1	Fervedor	Bom
1	Jarro plástico peq.	Bom
3	Escorredor de massa	Bom
5	Alguidares (2 normais e 3 c/ buracos)	Bom
3	Raladores	Bom
1	Carro transporte	Bom
3	Baldes lixo inox	Bom
1	Balde lixo plástico c/ pedal	Bom
180	Taças de sobremesa inox	Bom
3	Baldes grandes plástico cinzentos	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA EBI PEREIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
3	Ecopontos	Bom
2	Separadores de talher plástico	Aceitável
200	Tabuleiros	Bom
3	Frigoríficos	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
2	Fogões (1 gr. e 1 peq.)	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Forno	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Grelhador	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
2	Trituradores	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Serra elétrica	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Máquina descascar batatas	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Fritadeira elétrica	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
2	Carros de apoio	Aceitável
1	Panela "Zanussi"	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Caixa inox pão	Bom
1	Máquina lavar louça	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
3	Cestos máquina louça	Aceitável
1	Cesto máquina louça para talher	Aceitável
1	Panela de pressão	Aceitável
2	Armários de inox (1 gr. e 1 peq.)	Bom
3	Frigideiras	Aceitável
36	Mesas	Bom
1	Estirador	Bom
129	Cadeiras	Aceitável
1	Telefone	Aceitável
1	Computador "Intel"	Aceitável(Não foi testado o seu funcionamento)
1	Monitor	Bom (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Colunas	Bom (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Teclado	Bom
2	Extintores	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
2	Tabuleiros c/ grelhas inox	Aceitável
1	Balança	Bom (Não foi testado o seu funcionamento)
4	Arcas congeladoras	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Calculadora	Aceitável
4	Cadeiras almofadadas verm.	Aceitável
1	Armário de madeira	Aceitável
1	Armário cacifos	Aceitável
1	Prateleira de madeira	Aceitável
1	Cabides	Bom
1	Chapeleiro	Bom
1	Lavatório inox mãos	Bom
1	Faca elétrica "Fagor"	Bom (Não foi testado o seu funcionamento)

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA EBI PEREIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Bancada inox grande	Bom
1	Bancada inox pequena	Bom
2	Carros transporte tabuleiros	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA SECUNDÁRIA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
2	Espátula	Bom
	Espremedor de citrinos	
6	Estantes	Aceitável
1	Esterilizador de facas	Bom
	Faca elétrica	
5	Faca grande	Aceitável
9	Faca média	Aceitável
6	Faca pequena	Bom
	Facas	
6	Facas de cozinha de cabo preto	Aceitável
	Facas de sobremesa	
5	Fervedor	Bom
1	Fiambreira	Não funciona bem
1	Fogão	Aceitável
1	Forno convetor (c/ armário em inox: 5 tabuleiros)	Aceitável
3	Frigideiras	Aceitável
2	Fritadeira	Aceitável
1	Funil em inox	Aceitável
	Funil de plástico	
	Garfo de sobremesa	
2	Garfo grande	Bom
4	Garfos	Aceitável
	Garfos para servir peixe	
1	Grelhador	Não funciona
1	Grelhador pequeno - Placa	Bom
10	Grelhas do forno	Aceitável
	Isqueiro	
11	Jarros	Bom
3	Lava mãos em inox	Bom
1	Máquina de cortar batatas	Aceitável
1	Máquina de cortar legumes com 7 peças	Bom
1	Máquina de lavar loiça industrial	Bom
1	Martelo para carne	Bom
6	Mesa de apoio móvel	Aceitável
	Micro-ondas	
1	Panela de sopa fixa	Bom
3	Panelas grandes	Aceitável
2	Panelas pequenas	Bom
5	Tachos pequenos	Bom
5	Tachos médios	Aceitável
5	Tachos grandes	Aceitável

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA SECUNDÁRIA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Abre latas	Aceitável
1	Abre latas industrial	Aceitável
1	Alguidar de plástico (médio)	Aceitável
4	Alguidar de plástico (pequeno)	Aceitável
1	Armário produtos de higiene e limpeza	Bom
3	Armário para loiça em inox	Bom
1	Balança	Aceitável
1	Balança digital	Aceitável
1	Balde do lixo da bancada de loiça em inox	Bom
3	Baldes do lixo em inox	Aceitável
7	Baldes de lixo de plástico	Aceitável
9	Banca em inox com 2 portas	Bom
2	Basculante	Aceitável
2	Batedor manual	Bom
2	Bebedouro	Aceitável
2	Caixa de pão em inox	Bom
1	Câmara de congelação com 1 porta	Bom
1	Câmara de congelação com 2 portas	
5	Câmaras de refrigeração com 1 porta	Bom
2	Câmaras de refrigeração com 2 portas	Bom
3	Carro de transporte diversos	Aceitável
1	Carro de transporte de loiça	Bom
1	Carro do lixo	Aceitável
2	Carro porta tabuleiros	Bom
600	Colheres de sopa	Aceitável
3	Colheres grandes plástico	Aceitável
3	Colheres de esparguete	Bom
7	Colheres de servir	Bom
248	Colheres de sobremesa	Bom
1	Computador	Bom
3	Conchas de sopa grandes	Aceitável
7	Conchas de sopa pequenas	Aceitável
387	Copos	Bom
1	Cutelo	Aceitável
1	Cutelo nicul 18 cm	Bom
1	Descaroçador	Bom
2	Descascador de cenouras	Bom
2	Escamador de peixe	Bom
1	Escurredor grande	Aceitável
1	Escurredor pequeno	Aceitável
5	Escumadeira	Aceitável

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA SECUNDÁRIA

COPA SUJA	
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO
1	Bancada armário em aço inox com as dimensões de 1400x750x850mm, 1 cuba com 800x400x300mm e rebordo guia, 1 grade amovível para a cuba, estrado liso, saia frontal para esconder a cuba, pés reguláveis em altura e alçado posterior
1	Máquina de lavar louça elétrica em aço inox de carregamento lateral, capacidade de 65/42/30/7 cestos/hora, ciclos de 55/85/120/480 segundos, potência total de 10,5KW/380V, equipada com 3 cestos de 500x500mm sendo dois para pratos e um para diversos, 1 cestinho para talheres, bomba de lavagem de 1500Wde potência, dimensões de 625x760x1460mm, pés reguláveis em altura. Tipo: COMENDA modelo LC1200, incluindo ligação dos ramais de alimentação de águas de esgotos, eletricidade e todas as infraestruturas necessárias para o seu completo funcionamento
1	Armário em aço inox com as dimensões de 1500x420x2000mm, 3 prateleiras intermédias amovíveis, 2 portas frontais pivotantes, pés reguláveis em altura. Tipo: FRIEMO modelo AL1500CP
CIRCULAÇÃO	
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO
1	Electrocoladores de insetos centrais com as dimensões de 470x355x185mm, cobertura de 80m2, 30W/220V. Tipo: P&L modelo FLYTRAP FT - 30, incluindo ligação dos ramais de alimentação de águas de esgotos, eletricidade e todas as infraestruturas necessárias para o seu completo funcionamento
DESPENSA DO DIA	
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO
1	Lava mãos em aço inox com as dimensões de 400x400x935mm c/ torneira c/ comando p/ pedal misturadora. Tipo: FRIEMO modelo LMM
DESPENSA FRIA	
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO
1	Armário frigorífico em aço inox capacidade de 325 litros, para conservação de congelados, equipado c/ 1 porta pivotante, 3 prateleiras GN1/1, dimensões de 482x6954x2100mm, Compressor incorporado, potência de 720W/220V, temperatura de -18°C, descongelação automática c/ bandeja de evaporação, controle digital, refrigerante R404a, pés reguláveis em altura, isolamento de poliuretano injetado de alta densidade. Tipo: INFRICO modelo AGN301BT, incluindo ligação dos ramais de alimentação de águas de esgotos, eletricidade e todas as infraestruturas necessárias para o seu completo funcionamento

ANEXO F

Ficha de receção de Material Não Recuperável e Produtos de limpeza

FICHA DE RECEÇÃO DE MATERIAL NÃO RECUPERÁVEL E PRODUTOS DE LIMPEZA

Estabelecimento Escolar: _____

Mês: _____

DESIGNAÇÃO	Quantidade (unidade)					OBSERVAÇÕES
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	
Toalhetes para as mãos						
Sabonete líquido						
Papel higiénico						
Rolo de papel industrial						
Toalhetes para tabuleiros						
Guardanapos						
Luvas descartáveis						
Produtos de limpeza (palamenta)						
Produtos de limpeza (equipamentos e superfícies)						
Produtos de limpeza (pavimentos)						
Produtos de limpeza (instalações sanitárias)						
Pastilhas máquina (máquina de louça doméstica) ou detergente e secante (máquina de louça industrial)						
Esfregão verde, panos multiusos						
Balde, esfregona, vassoura						
Azeite virgem extra						
Vinagre						
Orégãos						
Outros						
Rubrica do representante do estabelecimento de ensino						

Data: ____/____/____

O representante do estabelecimento de ensino
(assinatura legível)

Nota: Conforme disposto no n.º 13 da Cláusula 13.ª, a presente ficha deverá ser enviada mensalmente para a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional do Município em formato papel ou eletrónico.

ANEXO G

Alocação de Recursos Humanos

Estabelecimentos Escolares com regime de turnos e sem regime de turnos

ALOCÇÃO DE RECURSOS HUMANOS**Previsão Recursos Humanos/Horas, por ano-letivo, para os Estabelecimentos de Educação Pré-Escolar**

Estabelecimento escolar	Período letivo				Interrupções Letivas				Nº Total de horas/ano
	N.º previsível crianças/dia	N.º mínimo recursos humanos a alocar (previsível)	N.º Total horas/dia	Horas/Dias previstos 2020/2021 170 Dias	Nº previsível crianças/dia	N.º mínimo recursos humanos a alocar (previsível)	N.º Total horas/dia	Horas/Dias previstos 2020/2021 83 Dias	Horas/Dias previstos 2020/2021 232 dias
Estabelecimentos Escolares sem regime de turnos									
JI do Seixo	6	1	2H00	340H	6	1	2H	166H	506H
E.B.1 do Seixo	42	2	4H00	680H	0	0	0H	0H	680H
E.B.1 de Tentúgal	45	2	4H00	680H	0	0	0H	0H	680H
E.B.1 do Viso	29	2	4H00	680H	0	0	0H	0H	680H

ALOCAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS
Estabelecimentos escolares sem regime de turnos – horários e recursos humanos diários

Agrupamento de escolas	Estabelecimento de ensino	N.º de funcionárias		Horário de trabalho		Funções a desempenhar	
		Refeitório	Exterior	Refeitório	Exterior	Refeitório	Exterior
Montemor-o-Velho	Jardim de Infância do Seixo	1	1*	12:00h-12:30h 13:30h – 14:00h (Higienização do espaço de refeitório, palamenta e WC's)	12:30h-13:30h	1. Colocação de toalhetes de papel esabonete líquido nos suportes existentes nos WC's e refeitório; 2. Preparação das mesas (toalhetes de papel, talheres e copos); 3. Empratamento e acompanhamento de refeições; 4. Higienização do espaço de refeitório, palamenta e WC's; 5. Preenchimento dos mapas diários e mensais de registo de presenças nas refeições; 6. Vigilância das crianças durante o período de almoço e até ao início das atividades educativas/letivas.	1. Vigilância das crianças no espaço exterior; 2. Realização de atividades com as crianças.
	E.B.1 do Seixo	2	2*	13:00h-13:30h 14:30h – 15:00h (Higienização do espaço de refeitório, palamenta e WC's)	13:30h-14:30h		
	E.B.1 de Tentúgal	2	2*	13:00h-13:30h 14:30h – 15:00h (Higienização do espaço de refeitório, palamenta e WC's)	13:30h-14:30h		
	E.B.1 do Viso	2	2*	13:00h-13:30h 14:30h – 15:00h (Higienização do espaço de refeitório, palamenta e WC's)	13:30h-14:30h		

● As funcionárias do refeitório apoiam no recreio, ou seja, acompanham as crianças no refeitório, depois acompanham as mesmas no recreio e só posteriormente irão fazer a limpeza do espaço.

ANEXO H

Direção-Geral da Educação

“Orientações sobre ementas e refeitórios escolares” de julho de 2018

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO





Ficha Técnica

Título

Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares

Autor

Rui Matias Lima

Editor

Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação

Diretor-Geral da Educação

José Vítor Pedroso

Direção de Serviços de Projetos Educativos

José Carlos Sousa

Data

Julho 2018

ISBN

978-972-742-415-3

Colaboração

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável – Direção-Geral da Saúde –
Ministério da Saúde

Ordem dos Nutricionistas

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES

Índice

1. Enquadramento	4
2. Fundamentação teórica	4
3. Princípios Gerais	7
4. Princípios nutricionais	7
5. Princípios alimentares essenciais	11
6. Confeção dos géneros alimentícios	14
7. Empratamento dos alimentos	14
8. Constituição da refeição	15
9. Componentes da Ementa	17
10. Sal	19
11. Elaboração de Ementas	20
12. Ementas alternativas	20
13. Ementas vegetarianas	21
14. Ementas mediterrânicas	21
15. Monitorização das Ementas Escolares	22
16. Função pedagógica do refeitório	22
17. Legislação aplicável	23
Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados	24
Anexo 2 - Capacitação dos Alimentos	42
Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capacitações	77
Anexo 4 – Ementas mediterrânicas – Fichas técnicas, com capacitações	120
Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado	136
Anexo 6 - Sazonalidade de Frutos e Hortícolas - Calendário de produção nacional	138
Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições	144



1. Enquadramento

A alimentação é um dos principais determinantes da saúde das populações. É também um condicionante do desenvolvimento cognitivo e do rendimento escolar das crianças e jovens.

Mas a alimentação é também um dos direitos fundamentais do ser humano, sendo que todo o indivíduo deve ter acesso facilitado a alimentos de elevada qualidade nutricional.

A alimentação escolar é uma medida de ação social escolar, de carácter universal, destinada a todos os alunos, expressa na Lei de Bases do Sistema Educativo, que visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades.

As novas Orientações que a Direção-Geral da Educação (DGE) agora apresenta, na sequência da recente legislação relativa à obrigatoriedade de existência de opções vegetarianas (Lei n.º 11/2017, de 17 de abril) nos refeitórios escolares resultam, igualmente, de um trabalho contínuo de atualização no qual a DGE tem estado envolvida, nomeadamente no Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM), criado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014, de 1 de Dezembro; na Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), estabelecida pelo Despacho n.º 14202-B/2016, de 25 novembro, da Presidência do Conselho de Ministros; no Grupo de Trabalho para a elaboração de uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, criado por deliberação do Conselho de Ministros de 15 de setembro de 2016 (Deliberação n.º 334/2016).

2. Fundamentação teórica

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a importância das refeições escolares, tendo produzido, em 2006, o documento *“Food and nutrition policy for schools - A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region”*^[1]. Este documento chama a atenção para o facto de que uma alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada deve ser uma prioridade em todas as políticas escolares dado o efeito positivo sobre o bem-estar da

^[1] http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf



criança e adolescente e sobre a capacidade de aprendizagem e desempenho escolar subsequente.

Na verdade, a qualidade das refeições realizadas em meio escolar é determinante, sendo fundamental para a saúde e desenvolvimento das crianças e jovens, uma vez que é na escola que passam um tempo significativo das suas vidas e é onde ingerem a maioria das suas refeições^[2] (Matias Lima, 2006). É igualmente crucial para o bom rendimento escolar^[3] (Kim *et al*, 2016), estando comprovado que o padrão alimentar ocidental, típico dos estabelecimentos de restauração pública que pululam à volta das escolas está associado a um baixo rendimento escolar^[4] (Nyaradi *et al*, 2015).

Portugal, e o Ministério da Educação, têm sido um exemplo na produção de orientações sobre a oferta alimentar, desde o início dos anos 80.

Para além da resposta às necessidades energéticas e nutricionais, as refeições escolares deverão responder a outros objetivos, nomeadamente:

- / pedagógicos – a coerência entre a oferta alimentar e os princípios nutricionais ensinados em contexto de sala de aula;
- / sociais – o espaço refeitório é um espaço por excelência para o desenvolvimento de competências relacionais entre alunos (de diferentes idades) e entre alunos e professores e/ou assistentes operacionais, mas também de regras de convivência, para além de assegurar uma refeição gratuita, equilibrada e completa a crianças e jovens inseridos em agregados familiares mais desfavorecidos;
- / ambientais – as refeições escolares devem integrar preferencialmente alimentos que impliquem uma baixa pegada ecológica e, sempre que possível, incluir alimentos de cadeia curta e sazonais, tendo em atenção, por exemplo, a exclusão de alimentos que possam pôr em causa a sua sustentabilidade;
- / culturais – a alimentação é muito mais do que a simples satisfação de necessidades nutricionais, sendo também um ato cultural, de preservação de tradições e saberes ancestrais, transmitidos de geração em geração;

^[2] Matias Lima, Rui e Baptista, Isabel (2006). Educação Alimentar em Meio Escolar - Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. DGIDC – ME.

^[3] Kim, So Young, *et al* (2016). Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. In: *Medicine*, Volume 95, Number 12, March 2016.

^[4] Nyaradi, Anett, *et al* (2015). A Western Dietary Pattern Is Associated with Poor Academic Performance in Australian Adolescents. In: *Nutrients*, 2015, 7, 2961-2982; doi:10.3390/nu7042961.

- / saúde— a alimentação é um dos principais determinantes da saúde e aquele que tem maior implicação na morbilidade e mortalidade das populações.

As refeições em meio escolar devem assegurar várias dimensões.



Adaptado de Swedish National Food Agency (2013). *Good school meals, 2nd revised edition*.

O principal objetivo do refeitório, é disponibilizar ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas. Os alunos, por sua vez, devem desenvolver uma atitude de respeito pelos alimentos fornecidos e pelos manipuladores de alimentos que, com inestimável cuidado, preparam as refeições.

O refeitório escolar não é um restaurante. É um espaço educativo e como tal, tem de se assumir também, como um espaço de experimentação do novo sabor e de outras ementas.

O respeito dos alunos pela alimentação deve refletir-se na prática, na redução dos desperdícios alimentares e na marcação consciente e responsável dos almoços, devendo ser encontradas estratégias que desencorajem a aquisição ou solicitação antecipada de senhas de almoço que não venham a ser utilizadas no respetivo dia.

Desta forma, e pelo exposto, o refeitório escolar pode, e deve, contribuir para algumas das áreas de competências definidas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*,



homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, designadamente, no Relacionamento interpessoal e no Bem-estar, saúde e ambiente.

3. Princípios Gerais

3.1 O refeitório escolar é uma das medidas de ação social escolar, que visa a promoção da equidade no acesso a refeições equilibradas, saudáveis e seguras.

3.2 A alimentação escolar visa promover a saúde das crianças e jovens, através da disponibilização de almoços nutricionalmente equilibrados e com um valor energético proporcional às necessidades médias dos alunos.

3.3 Os almoços escolares pretendem-se variados, alternando sempre as principais fontes proteicas e hidratos de carbono.

3.4 A escola tem o dever de promover formas tradicionais de culinária, nomeadamente a promoção da Dieta Mediterrânica e suas formas de cozinhar.

3.5 As refeições escolares devem seguir os princípios nutricionais de redução de nutrientes reconhecidos como prejudiciais, nomeadamente açúcares, gorduras (sobretudo saturadas) e sal.

3.6 O refeitório escolar deve ser um local de aprendizagem não formais, nomeadamente do respeito pelo alimento, evitando e combatendo o desperdício alimentar, de regras de convivência e do desenvolvimento de atitudes positivas face a novos alimentos e novos sabores.

3.7 O refeitório escolar deve ser um espaço seguro onde o risco de contaminação, não podendo ser obviamente zero, deve ser apenas residual.

3.8 A oferta alimentar disponível nos refeitórios escolares deve ser amiga do ambiente, através da promoção e disponibilização, sempre que possível, de produtos sazonais, de produção local e de cadeia curta, minimizando assim a pegada ecológica e dinamizando a produção e o comércio local.

4. Princípios nutricionais

Tendo em conta as diferentes necessidades energéticas e nutricionais das crianças e jovens nesta fase de desenvolvimento, assumimos os seguintes princípios:

4.1 Valor energético, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor médio das necessidades energéticas (kcal)
3 – 6 anos (pré-escolar)	1400 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	1640 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	2070 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	2380 kcal

4.2 Cálculo do valor energético para a refeição almoço, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i> , valores para 30% e para 35% (kcal)
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 – 490 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 – 574 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 – 725 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 – 833 kcal

^[5]Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Captações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consenso e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

4.3 Distribuição percentual dos macronutrientes para a refeição *almoço*, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i>	Macronutrientes					
		Valor energético (kcal)					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	231 kcal	315 kcal	63 kcal	126 kcal	42 kcal	63 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	271 kcal	369 kcal	74 kcal	148 kcal	49 kcal	74 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	342 kcal	466 kcal	93 kcal	186 kcal	62 kcal	93 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	393 kcal	536 kcal	107 kcal	214 kcal	71 kcal	107 kcal

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). *Captações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões*. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

4.4 Distribuição percentual das necessidades energéticas por macronutriente e respetiva quantidade dos macronutrientes para a refeição almoço, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i>	Macronutrientes					
		Quantidade (g)					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	58 g	79 g	7 g	14 g	11 g	16 g
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	68 g	92 g	8 g	16 g	12 g	18 g
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	85 g	116 g	10 g	21 g	16 g	23 g
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	98 g	134 g	12 g	24 g	18 g	27 g

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Captações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

5. Princípios alimentares essenciais

5.1 Critérios alimentares adequados à menta padrão portuguesa

5.1.1 Sopa

Disponibilização de uma sopa diária, de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.

Sendo a sopa um alimento com características únicas devido à sua riqueza em fibras, vitaminas e minerais, deve ser alvo de especiais mensagens de promoção e incentivo ao consumo.

A frequência da sopa passada ou triturada (cremes ou aveludados) deve ser limitada a um máximo de duas por semana, pois é importante, do ponto de vista fisiológico, promover a mastigação.

Tendo em conta a rentabilização do espaço cozinha, dos manipuladores de alimentos e também dos ingredientes utilizados na preparação das refeições e, considerando a existência de opções vegetarianas, desaconselha-se a preparação de sopas que envolvam produtos de origem animal (carne, peixe, natas...), pelo que se sugere que canja, sopa de peixe ou consomê, por exemplo, não constem do mapa de ementas. No entanto, esta recomendação, não deve ser considerada como uma proibição a que, em situações pontuais, não possa ser fornecida uma sopa deste tipo a elementos da comunidade educativa que, por razões de saúde, assim o solicitem e, simultaneamente, a cozinha reúna as condições para a sua preparação.

5.1.2 Fornecedores proteicos de origem animal

Deve haver uma alternância diária entre a carne e o pescado.

Os ovos são uma excelente fonte proteica, dado possuírem proteínas de alto valor biológico, pelo que devem ser a principal fonte proteica, pelo menos duas vezes por mês.

No caso das carnes, deve-se promover o consumo de carnes brancas, nomeadamente de aves e de criação.

O pescado a disponibilizar deverá, sempre que possível, conciliar as questões ambientais (selecionando espécies que não estejam em risco ^[6]), o custo e as características nutricionais (sempre que possível optar por “peixes azuis” ^[7]).

5.1.3 Hortícolas e saladas

Como acompanhamento, devem ser diariamente disponibilizados produtos hortícolas cozinhados e/ou salada crua, num mínimo de três variedades, respeitando a época de produção (Anexo 5).

Para essa contabilização, apenas devem ser tidos em conta produtos fornecidos de forma autónoma e como constituinte da refeição. Por exemplo: salada de alface ou tomate ou repolho (ou outra couve) cozida ou feijão verde cozido, etc.

Não podem ser contabilizados produtos hortícolas utilizados para a preparação de pratos, como cebola ou alho para refogados, cebola para tempero das saladas, pimento ou cenoura para “colorir” o arroz, etc.

5.1.4 Sobremesa

A fruta crua e da época (Anexo 5) tem de ser disponibilizada obrigatória e diariamente, num mínimo de três espécies diferentes.

Simultaneamente, poderá ser servida, no máximo uma vez por semana, uma peça de fruta cozida ou assada, mas sempre sem adição de açúcar.

Complementarmente, pode ser servido, no máximo, duas vezes por mês, e em dia não coincidente com a fruta cozida/assada, uma das seguintes sobremesas:

- iogurte natural;
- gelado de leite;
- sobremesa láctea (arroz-doce, aletria, pudim ou leite creme);
- gelatina vegetal.

^[6] Consultar quadro com as espécies mais sustentáveis no Anexo 5.

^[7] São exemplos de peixes azuis o atum, a cavala, o salmão e a anchova.



5.1.5 Bebida

A água deverá estar disponível, em local visível e adequado, nomeadamente, em jarros, espalhados pelas mesas.

Dada a elevada qualidade da água distribuída na rede dos serviços públicos municipais, não se recomenda a disponibilização de água engarrafada.

Sendo a água a única bebida permitida no espaço refeitório, a escola deve ter o cuidado de adotar medidas que impeçam o transporte de outras bebidas para o espaço refeitório, bebidas essas adquiridas no espaço bufete ou trazidas do exterior.

5.1.6 Pão

Recomenda-se a distribuição de pão de mistura, embalado^[8].

Admite-se a distribuição de pão regional desde que se assegure que o mesmo não contém mais do que 1g de sal por 100g de pão.

5.1.7 Gorduras de adição

Para o tempero das saladas e/ou hortícolas e sempre que o/a aluno/a solicite, deve ser disponibilizado azeite virgem extra.

6. Confeção dos géneros alimentícios

6.1 As refeições servidas nos refeitórios escolares terão de ser confeccionadas com alimentos em perfeito estado de salubridade, de boa qualidade, bem como respeitar:

- ✓ as ementas aprovadas pela direção do agrupamento/escola, elaboradas com base na Lista dos Alimentos Autorizados (Anexo 1) e as Capitações previstas (Anexo 2), no agrupamento/escola com refeitório de exploração direta;
- ✓ as ementas definidas no procedimento de contratação pública, no agrupamento/escola com refeitório concessionado.

6.2 A confeção de alimentos em refeitórios escolares, assim como a manutenção e higienização dos equipamentos disponíveis e das instalações deverão respeitar os requisitos técnicos do sistema de HACCP, de acordo com o previsto no Regulamento (CE) n.º 853/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

7. Empratamento dos alimentos

No processo de empratamento devem ser escrupulosamente cumpridas as quantidades de alimentos correspondentes (Anexo 2) devendo ser colocados todos os componentes do prato: conduto, guarnição e hortícolas/saladas. A sua apresentação deve ser apelativa.

[8] Dispensa-se o recurso ao embalamento prévio do pão, caso este seja salvaguardado de todas as questões de higiene e segurança alimentar de acordo com a legislação em vigor.

8. Constituição da Refeição

As refeições a oferecer nos refeitórios escolares devem prever dois tipos de ementas, em resultado da aplicação da Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, devendo também ser disponibilizada, diariamente, uma opção vegetariana, com os seguintes constituintes:

Constituinte	Ementa	Ementa vegetariana
Sopa	Sopa de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.	
Conduto	Prato de carne ou de pescado, em dias alternados. Prato contendo ovo, com uma periodicidade quinzenal.	Prato com leguminosas como principal constituinte, alternando o tipo de leguminosa entre os diferentes dias.
Guarnição	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção. Em simultâneo, poderão servir-se leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, feijão-frade, etc.).	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção.
	Caso não seja adicionado qualquer produto de origem animal (por exemplo, natas, chouriço) à guarnição (arroz, massa ou batata), esta deve ser comum aos dois tipos de ementas.	
Hortícolas e/ou saladas	Os produtos hortícolas crus (saladas) e/ou confecionados passíveis de serem servidos e temperados à parte (por exemplo, salada de feijão verde, curgetes, etc.) devem ser servidos diariamente, preferencialmente em prato separado, no mínimo com três variedades e nas captações previstas.	

	Para além dos crus, os produtos hortícolas confeccionados deverão sempre que possível fazer parte do acompanhamento dos pratos. Para tempero, poderão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagem adequada ao tempero.	
Pão	1 pão de mistura (confeccionado no próprio dia), de acordo com o Anexo 1.	
Sobremesa	Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2. Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana. Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal/ gelado de leite / iogurte natural.	Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2. Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana. Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, gelatina de origem vegetal.

Bebida	A água é a única bebida servida. Não é permitido o consumo de qualquer outra bebida nos refeitórios escolares
--------	---

9. Componentes da Ementa

Com o objetivo de assegurar uma alimentação variada e de qualidade, as ementas devem obedecer às indicações que se seguem relativas à confeção/apresentação e respetiva frequência da oferta de produtos alimentares:

Componente da ementa	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
Prato que inclua leguminosas			1	Semanal
Prato de aves ou criação	1			Semanal
Prato de pescado não fracionado ^[9]			1	Semanal
Prato de carne não fracionado ^[10]			1	Semanal
Pratos com carne ou peixe fracionados (picado, lascado ou cortado(a) em pequenas porções)		2		Semanal
Pratos que incluam ovo			1	Quinzenal
Pratos que incluam produtos de salsicharia		1		Mensal
Ementa com inclusão de fritos		1		Quinzenal

^[9] Entende-se por pescado não fracionado, aquele passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo Posta de peixe, porções de polvo ou lulas, por exemplo.

^[10] Entende-se por carne não fracionada, aquela passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo bife/costeleta/escalope/carne assada ou estufada/fatiada/hambúrguer/almondegas.

Fruta da época em natureza	1			Diário
Sobremesa doce ou fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

Componente da ementa vegetariana	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
Prato com leguminosas ou derivados de leguminosas	1			Diário
Ementa com inclusão de fritos		1		Quinzenal
Fruta da época em natureza	1			Diário
Fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

Sugere-se que se incorporem, nas ementas, de forma gradual até atingir uma frequência mínima de uma vez por semana, os seguintes modos de preparação/confeção:

- / Ensopados;
- / Caldeiradas;
- / Jardineiras;
- / Açordas.

10. Sal

Com o objetivo de uma progressiva redução das quantidades de sal, sugere-se o recurso a medidas específicas (colheres de sobremesa/sopa, chávenas de café, etc.) e à substituição total de sal por salicórnica em natureza ou seca, nas capitações indicadas no Anexo 2, ou pela gradual redução dos usos de sal por alternativas (ervas aromáticas, por exemplo).

O sal a ser utilizado terá de ser, obrigatoriamente, sal iodado.

A adição de sal aos constituintes da ementa (sopa e prato) deve cumprir escrupulosamente as quantidades descritas no Anexo 1, nomeadamente as 0,2 g por constituinte da ementa.

O quadro que se segue exemplifica o exposto, para refeições dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário:

	Prato	Sopa
	(inclui todos os componentes)	
100 refeições	20 g de sal 1 colher de sopa de sal	20 g de sal 1 colher de sopa de sal
120 refeições	24 g de sal 5 colheres de café de sal	24 g de sal 5 colheres de café de sal
250 refeições	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal
400 refeições	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal

1 colher de sopa= 20g

1 colher de café= 5 g



11. Elaboração de Ementas

- / A ementa deverá ser acompanhada pela respetiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, a respetiva captação e valor energético e descrição do(s) método(s) de confeção. Recomenda-se como ferramenta de apoio, o SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares) <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2>;
- / A ficha técnica deve estar arquivada nos refeitórios escolares, em pasta própria, para consulta;
- / As ementas semanais devem ser afixadas em local visível e disponibilizadas na página *online* do agrupamento/escola;
- / A introdução de determinados componentes ou modos de confeção está sujeita às indicações de frequência, indicadas no ponto 9;
- / As ementas escolares devem ser elaboradas, sempre que possível, por um nutricionista. Caso não seja possível, a escola deve recorrer a um parecer vinculativo por parte de um dos técnicos do Serviço Nacional de Saúde.

12. Ementas alternativas

Por prescrição clínica, terá de ser servida uma ementa alternativa (dieta) mantendo, sempre que possível, a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia.

Caso a ementa alternativa tenha por base um caso de alergia e/ou intolerância alimentar, deve ser consultado o documento “Alergia Alimentar”, disponível em: http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_alergias_alimentares.pdf.

Em situações de indisposição física por parte de algum elemento da comunidade educativa (docente, discente ou técnico da escola), não obstante o exposto, e sempre que haja condições de resposta positiva, deve ser disponibilizada uma dieta ligeira

13. Ementas vegetarianas

Tendo como objetivo responder à Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, incluem-se em anexo a este documento (Anexo 3), algumas propostas de ementas vegetarianas, com as respetivas fichas técnicas. Certos pratos da tradição alimentar portuguesa podem ser adaptados à alimentação vegetariana. Sendo um tipo de refeição nova no nosso panorama escolar devem existir cuidados para monitorizar os pratos preferidos e progressivamente se fazerem adaptações aos gostos e preferências das crianças interessadas.

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais). No sentido da otimização dos recursos, equipamentos e matérias-primas sugerimos que o principal fornecedor de hidratos de carbono (arroz, massa, batata) seja disponibilizado simultaneamente, aos dois tipos de ementas sendo que, para tal, não tenha havido a junção de qualquer componente de origem animal ao referido fornecedor.

A restrição de alimentos de origem animal, característica da opção vegetariana, contribui para uma menor pegada ecológica. Por forma a otimizar este benefício, devem respeitar-se os critérios de sazonalidade e produção local em todos os seus componentes.

14. Ementas mediterrânicas

O Padrão Alimentar Mediterrânico, consagrado como Património Imaterial da Humanidade, é reconhecido como uma forma de “comer” promotora da saúde, sustentável e amiga do



ambiente. O consumo moderado de produtos de origem animal, a utilização de produtos sazonais e a preferência por alimentos de produção local, característicos deste padrão alimentar, conferem-lhe uma reduzida pegada ecológica e uma elevada sustentabilidade. A Direção-Geral da Educação, como membro integrante do Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM) mas também como responsável pelas orientações sobre a oferta alimentar em meio escolar, tem como missão a promoção em todas as escolas, a sua divulgação e defesa desta saudável forma de alimentação. Por sua vez, cabe às escolas promovê-la junto dos mais novos, devendo a elaboração das ementas contemplar os princípios da Dieta Mediterrânica.

Assim, e para além do incentivo a formas culinárias como as referidas no ponto 9. Neste documento, anexa-se um conjunto de ementas tipicamente mediterrânicas, com respetivas fichas técnicas, que deverão ser adotadas e implementadas nas escolas com uma regularidade mínima quinzenal (Anexo 4). De notar que uma das características principais da Dieta Mediterrânica é o respeito pela história e produção local, pelo que as receitas locais, recorrendo a produtos alimentares e práticas culinárias locais, devidamente adaptadas, podem e devem ser incorporadas nestas ementas.

15. Monitorização das Ementas Escolares

Para efeitos de monitorização do cumprimento destas orientações, deve recorrer-se ao documento “Grelha de Observação – Lista de Verificação para as Direções das Escolas/Agrupamentos”, da Direção-Geral da Educação (Anexo 7).

16. Função pedagógica do refeitório

Considerando o papel fulcral dos hábitos alimentares na saúde humana, é importante a definição de estratégias de acompanhamento dos alunos no período de refeição.

Recordamos que a disponibilização de serviço de refeições a todos os alunos é uma resposta a um direito fundamental: o acesso à alimentação equilibrada e nutricionalmente adequada.

Cada escola deve ter a preocupação de promover a equidade do serviço de refeições, de modo que todos sintam fazer parte da mesma comunidade educativa.



Recomenda-se que haja em permanência no refeitório durante a hora do almoço, sempre que possível, adultos, professores e/ou assistentes técnicos e/ou assistentes funcionando como modelo, partilhando as refeições com os alunos.

Sempre que possível, deve ser também assegurado que os alunos possuam um intervalo, entre as aulas do bloco da manhã e do bloco da tarde, que lhes permita fazer um almoço tranquilo e sem a necessidade de acelerar o momento da refeição, para que possam usufruir de alguns momentos de lazer.

É também importante que haja um processo de sensibilização no sentido de combater o desperdício alimentar ao nível dos refeitórios, dando sequência ao exposto no ponto 9, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho, *“O agrupamento de escolas ou escola não agrupada deverá promover junto dos alunos e famílias o princípio do não desperdício das refeições marcadas e não consumidas pelos alunos.”* Este processo passa por diferentes níveis, de promoção da consciencialização da problemática dos desperdícios alimentares que, consoante a realidade local, pode passar por diferentes atores e por diferentes estratégias. Assim, sugere-se que esta preocupação fique explanada num documento da escola (Regulamento Interno ou Regulamento do Refeitório, por exemplo), de modo a que toda a comunidade escolar (alunos, professores e assistentes técnicos e operacionais) tenha um papel ativo no sentido da prevenção do desperdício alimentar.

No âmbito das medidas pedagógicas de combate ao desperdício alimentar implementadas no agrupamento de escolas/escola não agrupada, as refeições marcadas e não consumidas poderão ser doadas a instituições locais, com as quais sejam estabelecidas parcerias para o efeito (ponto 10, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho).

17. Legislação aplicável

O fornecimento das refeições obedece às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados

1 - CARNEDEVACA

Proveniente de rês bovina adulta aprovada para consumo público, devidamente rotulada, em conformidade com a legislação em vigor – Decreto-Lei n.º 323-F/2000, de 20 de dezembro (identificação do animal, país de origem, de abate e de desmancha) – apresentada em meia carcaça, quartos ou peças de talho, refrigerada ou congelada, limpa (sem gorduras e aponevroses).

1.1 - Peçasde talhoparabifes

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- / vaziasemabas;
- / alcatra(excetopontadaalcatra);
- / pojadouro;
- / rabadilha;
- / acémredondo—semcobertura.

1.2 - Peçasdetalhoparaassarlestufar

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- / chãdefora;
- / pá;
- / acémcomprido;
- / alcatra.

1.3 - Peçasdetalhoparaguisar

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- / chambãodaperna;



- / chambãodapá;
- / chã defora;
- / acémcomprido;
- / pá;
- / abadescarregada;
- / cachaço.

1.4 - Peçasdetalhoparacozer

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- / chambãodaperna;
- / chambãodapá;
- / chã defora;
- / acémcomprido;
- / peito;
- / cachaço;
- / pá.

1.5 - Carnepicada

Os hambúrguerese almôndegasaservirdevem apresentar-sesoba forma de produto transformadoultracongeladoe como ingredientesquese seguem:

1.5.1 - Hambúrgueres

Percentagem de carne Š a 80%:

- / a fraçãode carnedeveráconterapenasbovinoe/ousuíno,sendoquea percentagemdecarnedebovinodeveráserŠa70%.
- / No casode hambúrgueresdeaves,a percentagemdecarnedeveráserŠ a 80%.

Afraçãoodenãocarnepoderáconterosseguintesingredientes:



- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebola tostadas.

15.2 - Almôndegas

Percentagem de carne Š a 80%:

- / A fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser Š a 70%.

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:

- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebola tostadas.

15.3 - Empadão, bolonhesa, lasanha, canelones e rolo de carne

A carne a utilizar poderá ser picada na cozinha da escola, desde que se verifiquem as seguintes condições:

- a) A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação.
- b) A existência de zona de preparação exclusivamente destinada a esse fim, distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe.



A peça de carne utilizada para picar deverá obedecer aos parâmetros apresentados em 1.2 e 1.3 “Peças detalhadas para estufar/ guisar” e possuir as seguintes características:

- ✓ isenção de gorduras;
- ✓ isenção de aponevroses;
- ✓ isenção de sinais de oxidação.

No caso de não existirem as condições mencionadas nas alíneas a) e b), a carne picada deverá ser proveniente de um fornecedor licenciado e possuir as características de produto pré-embalado (congelado ou refrigerado em vácuo), respeitando sempre os parâmetros indicados em 1.2 e 1.3 e conter a seguinte menção: 100% de carne de vaca.

2 - CARNE DE PORCO

Proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

2.1 - Pernas, pás e lombos

Limpas, refrigeradas ou congeladas, provenientes de reses abatidas para consumo público, de acordo com o regulamento da inspeção sanitária dos animais de talho e respetivas carnes, subprodutos e despojos, podendo ser utilizadas para bife ou assar

2.2 - Costeletas

Deverão obedecer às seguintes características:

- ✓ selecionadas do cachaço, lombo e pé, em percentagem equitativa;
- ✓ corte por processo standardizado, ou manual correto, desde que tenham a parte óssea com os músculos correspondentes.

3 - CARNE DE CARNEIRO, CABRITO E IOU BORREGO

- ✓ Pernas e pás limpas provenientes de ovinos adultos (nunca caprinos).
- ✓ Pernas e pás limpas provenientes de crias de caprinos (cabrito).

4 - CARNE DE COELHO

As carcaças deverão ser fornecidas isentas de traumatismos e incisões, devidamente sangradas e esfoladas, com cabeça e sem orelhas e os membros desprovidos das extremidades manuais ou pedais. Deverão ainda ser provenientes de matadouros oficialmente aprovados, em estado refrigerado ou congelado. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.

5 - CARNE DE AVES

As carcaças provenientes de aves abatidas em boas condições de saúde em matadouros oficialmente aprovados, e devidamente identificadas.

- / Ave inteira: deverá apresentar-se preparada segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”, revelar sinais evidentes de uma sangria perfeita e boa preparação, isenta de penas, penugens ou canudos e desprovida de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha da tíbio-metatarsica (patas). A cloaca e a porção terminal do intestino não deverão fazer parte da carcaça. O peso médio das carcaças limpas e refrigeradas deve oscilar entre 5 e 8 kg, no caso de peru, 3 kg no caso de pato e 1 kg, no caso de frango. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.
- / Coxas: correspondem aos músculos da coxa e respetivo suporte ósseo, selecionadas superiormente ao nível da articulação coxofemoral e inferiormente a 2 cm acima da articulação tibiotársica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotuladas.
- / Bifes: obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir aspeto laminado, sem fragmentos de osso ou cartilagens segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”.
- / Hambúrgues: a fração de carne deverá conter apenas ave, sendo que a percentagem de carne deverá ser $\geq 80\%$.



5.1 - Peru

- / inteiro;
- / coxas;
- / peito/bifes.

5.2 - Pato

- / inteiro;
- / coxas;
- / bifes.

5.3 - Frango

- / inteiro;
- / coxas;
- / peito/bifes.

6 - PRODUTOS DE SAL E AÇÚCAR

Estes produtos apenas deverão ser utilizados para a preparação de ementas “tradicionais”, e como complemento a outras fontes proteicas de maior valor nutricional.

Deverão possuir rótulos com as seguintes indicações:

- / designação do produto;
- / ingredientes;
- / tipo;
- / nome do fabricante;
- / localidade e origem do fabricante;
- / data de fabrico/lote;
- / modo de conservação;



／ durabilidade mínima.

6.1 - Chouriço de carne

Constituído exclusivamente por carne e gordura de porco refrigerada, isento de fécula, em proporções de carne entre 80% para o tipo “extra” e 70% para o tipo “corrente”, com margens de tolerância de 5%; gordura entre 20% para o tipo “extra” e 30% para o tipo “corrente”, com margem de tolerância de 5%.

A carne e a gordura terão de estar devidamente fragmentadas e adicionadas de aditivos legalmente autorizados.

Em forma de ferradura ou em “rosário”, com sinais evidentes de cura perfeita, que nunca deverá ser inferior a 72 horas.

6.2 - Farinheira

Enchido curado pelo fumo, constituído por gorduras de porco, frescas ou refrigeradas, picadas em proporção não inferior a 60% e por farinha de trigo de 1ª qualidade. Às gorduras podem ser adicionados os condimentos e aditivos legalmente autorizados (sal, pimenta, colorau, vinho branco, etc.).

Em forma de ferradura, de comprimento não superior a 35 cm.

6.3 - Alheira

Enchido curado pelo fumo, de Trás-os-Montes DOP, obtido a partir da carne de porco ou criação fresca, pão regional transmontano de trigo, azeite, condimentado com sal, alho e colorau. Os pedaços de carne têm de ser perceptíveis, em forma de ferradura, de comprimento de cerca de 30 cm e com um diâmetro de cerca de 2 cm. O peso deve oscilar entre os 170 e 200 g.

6.4 - Presunto

／ “Presunto limpo”, desossado e sem courato.

7 - SALGADOS PRÉ-PREPARADOS CONGELADOS

Provenientes de contratantes com o sistema HACCP instalado.



7.1 - Croquetes de carne

Com um teor de carne de bovino, ou bovino e suíno, igual ou superior a 50%, de diâmetro igual ou inferior a 3 cm.

7.2 - Pastéis de bacalhau

Com um teor de bacalhau igual ou superior a 30%, de diâmetro igual ou inferior a 3 cm.

8 - OVOS

/ Ovopasteurizado

Para aplicação geral – ovo inteiro, gema e clara.

Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante, fora das caixas de transporte, com o prazo de validade visível.

/ Ovo em natureza

Servidos apenas sob a forma de cozidos.

Ovos de galinha de categoria A – Tamanho L (peso ≥ 63 g e < 73 g)

Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:

- / código do centro de embalagem;**
- / categoria de qualidade;**
- / categoria de peso;**
- / data de durabilidade mínima;**
- / menção de ovos lavados.**

9 – PESCADO

Considerando as questões ambientais, a necessidade de perspetivar a alimentação de uma forma abrangente e holística e a urgência de minimizar o impacto das escolhas nos recursos marinhos, não obstante as indicações apontadas nos pontos 9.1 a 9.6, deve ser dada prioridade



às espécies de pescado constantes do Anexo 5, tendo em conta a arte de pesca usada e a área de captura.

9.1 - Tipos de apresentação:

- / inteiro e viscerado, sem cabeça ou com cabeça, no caso de peixe servido à unidade.
Ex: dourada, robalo, cavala, sardinha, carapau, etc.;
- / em postas – quando seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral; as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica proveniente;
- / em filetes – quando o pescado é submetido à filetagem;
- / em lombos.

9.2 - Conservação

/ Refrigerado

- / Congelado ou ultracongelado – quando submetido à temperatura de -35°C, de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18°C; a percentagem de água para os filetes e lombos não pode ultrapassar os 20% e do peixe inteiro ou em postas, 10%.

9.3 - Espécies de pescado e fins culinários

- a) Cozer: pescada (de n.º 3 a n.º 5), pargo legítimo, mero, corvina, cherne, maruca, abrótea, bacalhau seco, badejo.
- b) Assar / gratinar / estufar: pargo legítimo e mulato, pescada (de n.º 3 a n.º 5), corvina, cherne, mero, maruca, solha, peixe prata, arinca, salmão, bacalhau seco, cardinal, palmeta, paloco, pampo, cardeal, tintureira, sarda, perca, robalo, dourada, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%, barrinhas de pescada panadas ultracongeladas, com um teor de peixe (lascado) superior a 50%.

- c) Grelhar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, filetes de pescada, besugo, salmão, sardinha, cavala, sarda, dourada, robalo, lulas, chocos e bacalhau seco.
- d) Fritar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, pescada (de n.º 3 a n.º 5), pescadinha, bacalhau seco, paloco, cardinal, lulas, chocos, filetes de pescada, de corvina, de pampo e de raia, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%.
- e) Caldeirada: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços de 50/60 g, com um mínimo de 3 variedades ou de uma só espécie no caso de lulas, chocos, potas, paloco ou bacalhau.
- f) Arroz: bacalhau, polvo, lulas, paloco, tamboril ou de peixe (p.ex. pescada/maruca e miolo de camarão).
- g) Salada Russa: atum, peixe (filetes de pescada e miolo de camarão)
- h) Feijão-frade com atum e ovo.
- i) Grão com bacalhau e ovo.

9.4 - BACALHAUSECOESALGADO

- / No mínimo do tipo graúdo, descabeçado, eviscerado, escalado, de cura completa.
- / Migas agranel.

9.5 - ATUM

- / Atum em pedaços, em conserva, de utilização imediata.

9.6 - MOLUSCOS

- / Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoas, mexilhões e berbigãos), congelados ou ultracongelados.

10 - CEREAIS E SEUS DERIVADOS E TUBÉRCULOS



10.1 - ARROZ

- / Do tipo extralongo, agulha e carolino, sendo este último tipo, exclusivamente utilizado para a confecção de arroz “malandro” ou arroz doce.

10.2 - MASSAS ALIMENTÍCIAS (simples e multicolor)

- / Cotovelos e massa riscada.
- / Esparguete.
- / Massa miúda (pevide, estrelinha, letras, couscous).
- / Macarrão.
- / Búzios.
- / Espirais / Fusilli.
- / Aletria.
- / Lasanha (com ou sem ovo).
- / Canelones.
- / Massas alimentícias sem glúten (para preparação de refeições sem glúten).

10.3 - BATATA

- / Com casca ou sem casca. Inclui batata palito pré-frita congelada. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.
- / Para a confeção de puré de batata poderá ser utilizado puré instantâneo, desde que se comprove não existirem condições físicas que garantam a segurança alimentar para confeção no local. Deve ser confeccionado seguindo as orientações do fabricante para a preparação.

10.4 - BATATA DOCE

- / Com ou sem casca. Os tubérculos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm.

10.5 - INHAME

- / Com casca. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.

10.6 - MANDIOCA

- / Com casca. Os tubérculos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm.

10.7 - CASTANHA

- / Frutos de boa qualidade.
- / Com casca ou sem casca. Inclui congelada.

10.8 - FLOCOS DE AVEIA, CENTEIO E CEVADA

- / De 1.ª qualidade, em embalagem adequada à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

10.9 - OUTROS CEREIAIS: Cevadinha, Millet, Milho Doce, Quinoa

- / De 1.ª qualidade, em embalagem adequada à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

10.10 - FARINHA DE TRIGO

- / De 1.ª qualidade, em embalagem adequada à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

10.11 - DERIVADOS DE TRIGO

- / Seitan: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250g, 500g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género



alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.

11 - LEGUMINOSAS SECAS

11.1 - LEGUMINOSAS

De boa qualidade.

- / Feijão: preto, branco, manteiga, catarino, frade, encarnado, papo-de-rola ou vermelho.
- / Chícharo.
- / Grão-de-bico.
- / Favas: frescas ou congeladas.
- / Ervilhas: descascadas, frescas ou congeladas.
- / Lentilhas: verdes, castanhas, vermelhas ou coral..
- / Feijão desoja.

11.2 – DERIVADOS DA SOJA

- / Soja texturizada: grânulos finos e nacos. De 1.^a qualidade, em embalagens de 400g ou adequadas à quantidade necessária do género alimentício.
- / Tofu: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250 g, 500 g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.
- / Tempeh de soja (proteína fermentada de soja): refrigerado ou congelado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 200g ou 250 g, em função da quantidade necessária do género alimentício. Não deverá ser armazenado após a abertura da embalagem.
- / Enchido de soja ou enchido de seitan: enchido 100% vegetal (tipo chouriço) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.



- / Alheira de tofu, alheira vegetariana ou alheira de cogumelos: enchido 100% vegetal (tipo alheira) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.
- / Molho de soja: de boa qualidade e sem açúcar. Em embalagens de 200 ml, 250 ml ou 750 ml, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- / Creme culinário de soja (“natas” de soja): creme 100% vegetal para uso culinário, refrigerado ou de longa duração, em embalagens de 200 ml, 250 ml ou de 1 l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

12 – BEBIDAS VEGETAIS

- / Bebida de soja: bebida vegetal à base de soja sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1 l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- / Bebida de aveia: bebida vegetal à base de aveia sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1 l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- / Bebida de arroz: bebida vegetal à base de arroz sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1 l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

13 – HORTÍCOLAS

- / Frescos, de preferências sazonais de acordo com o Anexo 5, congelados e/ou ultracongelados.

14 – ALGAS MARINHAS

- / Desidratadas, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

15 – SALADAS E FRUTAS

No caso de saladas e frutas, para consumo em cru, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, devem ser utilizados os processos de higienização adequados.



No caso do agrião, destinado a ser consumido cru, em salada, o fornecedor terá de garantir que este hortícola esteja embalado e higienizado, pronto a consumir.

16 – TEMPEROS, ESPECIARIASEERVASAROMÁTICAS

- / Limão, cebola, alho.
- / Ervas Aromáticas como: manjerona, orégãos, tomilho, hortelã, segurelha, aipo, salsa, alecrim, coentros, estragão, funcho, salva, louro, manjeriça e cebolinho.
- / Especiarias: canela, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, cravinho, açafrão, gengibre e pimentão-doce.

Nota: As ervas aromáticas e as especiarias podem ser utilizadas de forma a diminuir, gradualmente, a quantidade de sal.

17 – COGUMELOS

- / Frescos, ultracongelados, congelados ou enlatados, inteiros ou laminados.
- No caso de enlatados, deverão ser de utilização imediata.

18 – AZEITONAS

- / Frescas ou em conserva, inteiras ou laminadas. No caso de enlatadas, deverão ser de utilização imediata.

19 – AZEITE FINO

Azeite virgem para confeção e virgem extra para tempero em cru, em embalagem adequada.

20 – BANHA

- / Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

21 – ÓLEO REFINADO

- / Óleo refinado, podendo ser de amendoim, girassol ou outro.
- / O óleo não pode ser derivado de produtos geneticamente modificados.
- / Passível de ser reutilizado desde que realizados os controlos adequados, tendo de existir recipientes apropriados à sua conservação entre frituras ao abrigo da luz e do ar.

22 – SAL IODADO

Sal com um teor de iodização de 30 – 60 mg / kg de sal.

Higienizado grosso, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

23 – SALICÓRNIA

A salicórnica é uma planta halófila, isto é, uma planta que cresce naturalmente em territórios ricos em sal (NaCl). A sua composição em natureza (planta fresca) é cerca de 92% de água e apresenta um elevado teor em sódio (aproximadamente 1024mg = 2,5 g de sal/100 g) sendo os restantes minerais presentes em quantidades vestigiais. A planta em seco devido à redução do teor de água apresenta um elevado teor de sódio semelhante ao sal. Portanto, a sua utilização na confeção das refeições deverá ser sem qualquer adição de sal extra.

Em natureza (inteira, rebentos ou pontas) ou em pó em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental. A sua conservação deve respeitar as indicações do comerciante.

24 - TOMATE PELADO E POLPA DE TOMATE

Em latas, frascos ou embalagens de *Tetra-Pack* nas quantidades necessárias, de utilização imediata.

25 – LEITE DE VACA

Ultrapasteurizado, gordo ou meio gordo, em embalagens de litro.



26 – QUEIJO

Ralado, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

27 – QUEIJOS VEGETAIS

Queijo vegetal/vegan: queijo 100% vegetal refrigerado à base de soja, de amêndoa ou de óleo de coco. Em embalagens de 100g ou 200g, em creme, bloco ou fatias, em função da finalidade do género alimentício.

28 – GELADO DE LEITE

Constituído por leite pasteurizado ou ultrapasteurizado, em quantidade não inferior a 150ml, por dose.

29 – GELATINA DE ORIGEM VEGETAL

Deverá ser de origem vegetal, com a indicação da origem no rótulo.

30 – PUDIM

O pudim poderá ser “caseiro” ou de preparação instantânea.

31 – MOUSSE DE CHOCOLATE OU DE FRUTOS

A mousse poderá ser “caseira” ou de preparação instantânea.

32 – IOGURTE

- / Iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços, peso líquido 125g.
- / Valor energético máximo: 100 kcal por 100g.

33 – NATAS

Ultrapasteurizadas.



34 – PÃODEMISTURA

✓ Opãodevepossuiraseguintecomposição:

- ✓ 15%de centeiofarinhatipo130,
- ✓ 35%de farinhatipo65,
- ✓ 35%de farinhatipo200,
- ✓ água,
- ✓ teormáximode salde 1%,
- ✓ levedura.

✓ Pãoregional.

35 – PÃOORALADO

Em embalagensadequadasà quantidadenecessáriado géneroalimentício, à sualongevidade e àredução do impactoambiental.

36 – BROA

Broa de milho.

37 – AÇÚCAR

Em embalagensadequadasà quantidadenecessáriado géneroalimentício, à sualongevidade e àredução do impactoambiental.

Anexo 2 - Capitação dos Alimentos

TABELA 1 - FRUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)			
Alperce / Damasco	50 g 1 unidade	100 g 2 unidades	150 g 3 unidades	150 g 3 unidades
Ameixa	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
Ananás / Abacaxi	85 g ½ rodela	85 g ½ rodela	170 g 1 rodela	170 g 1 rodela
Banana	75 g ½ unidade	75 g ½ unidade	150 g 1 unidade	150 g 1 unidade
Cereja	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Clementina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Dióspiro	130 g ½ unidade	130 g ½ unidade	260 g 1 unidade	260 g 1 unidade
Figo	60 g 1 unidade	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	120 g 2 unidades
Framboesas	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Kiwi	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Laranja	80 g ½ unidade	80 g ½ unidade	160 g 1 unidade	160 g 1 unidade
Maçã	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades

TABELA 1 – FRUTOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)			
Manga	110 g ¼ unidade	110 g ¼ unidade	170 g ½ unidade	170 g ½ unidade
Melancia	125g 1 fatia	125g 1 fatia	250 g 2 fatias	250 g 2 fatias
Melão	90 g 1 fatia	90 g 1 fatia	180 g 2 fatias	180 g 2 fatias
Meloa	150 g ¼ meloa	150 g ¼ meloa	300 g ½ meloa	300 g ½ meloa
Morango	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Nêspera	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
Papaia	150 g ¼ unidade	150 g ¼ unidade	300 g ½ unidade	300 g ½ unidade
Pera	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Pêssego I Nectarina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Romã	105 g ½ unidade	105 g ½ unidade	210 g 1 unidade	210 g 1 unidade
Tangerina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Uva de mesa	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Abóbora para:					
- guarniçãomista	60g	70g	110 g	130 g	
- sopa(base)	60g	60g	60g	60g	
- sopa(nãobase)	40g	40g	40g	40g	
Agrião para:					
- saladamista	50g	50g	100 g	100 g	
- sopa(nãobase)	40g	40g	50 g	50 g	
Alface para:					
- saladamista	50g	50g	100g	100g	
- sopa(base)	60g	60g	100g	100g	
- sopa(nãobase)	30g	30g	50 g	50 g	
Aipo para:					
- saladamista	25g	25g	45g	45g	
- sopa(nãobase)	40g	40g	60g	60g	
Alcachofra para:					
- guarniçãomista	80 g	100 g	120 g	150 g	
Alho	1,2 g	1,5 g	2 g	2 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em pesobruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Alho francês para:					
- guarniçãomista	60g	80g	120g	150g	
- sopa(base)	80g	80g	120g	120g	
- sopa(nãobase)	60g	60g	100g	100g	
Beringela para:					
- guarniçãomista	80 g	80 g	120g	120g	
- sopa(nãobase)	100 g	100 g	100g	100g	
Beterraba para:					
- saladamista	100g	120g	150g	150g	
- sopa(base)	100g	100g	100g	100g	
Brócolos para:					
- guarniçãomista	45g	60g	80g	100 g	
- saladamista	35g	45g	50g	70 g	
- sopa(nãobase)	60g	60g	100 g	100 g	
Caldo verde para:					
- migas	80 g	100g	150g	180g	
- sopa(nãobase)	100 g	100g	120g	120g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Cebola para:					
- refogado / estrugido	20 g	20 g	20 g	20 g	
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- tempero	10 g	10 g	10 g	10 g	
- ceboladas	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
Cenoura para:					
- arroz	40 g	40 g	60 g	60 g	
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- jardineiras / estufados	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- salada russa	60 g	60 g	80 g	80 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	150 g	150 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Chalota para:					
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
Cogumelos para:					
- guarniçãomista	50g	60g	75g	90g	
- sopa(nãobase)	60g	60g	90g	90g	
Couve de Bruxelas para:					
- guarnição mista	60 g	75 g	100 g	125 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Couve-flor para:					
- guarnição mista	45 g	60 g	80 g	100 g	
- saladamista	35 g	45 g	50 g	70 g	
- sopa (nãobase)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Couve Branca I Repolho para:					
- guarniçãomista	60g	80g	100g	120g	
- sopa(nãobase)	80g	80g	100g	100g	
Couve Coração para:					
- guarniçãomista	50g	60g	80g	100 g	
- sopa(nãobase)	70g	70g	80g	80 g	
Couve Galega para:					
- guarniçãomista	80 g	100g	120g	150g	
- sopa(nãobase)	100 g	100g	100g	100g	
Couve Lombarda para:					
- guarniçãomista	50g	70g	90 g	110g	
- arroz	50g	70g	100 g	100g	
- sopa(nãobase)	60g	60g	90 g	90 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Couve de Saboia para:					
- guarniçãomista	60g	80g	100g	120g	
- sopa(nãobase)	80g	80g	110g	110g	
Couve Portuguesa para:					
- guarniçãomista	70g	80g	100g	120g	
- sopa(nãobase)	80g	80g	110g	110g	
Couve Roxa para:					
- saladamista	60g	70g	90g	100 g	
- sopa(nãobase)	70g	70g	80g	80 g	
Curgete para:					
- guarniçãomista	60g	70g	110 g	130 g	
- sopa(base)	60g	60g	80g	80g	
- sopa(nãobase)	40g	40g	60g	60g	
Endívia para:					
- saladamista	80g	100 g	120g	150g	
- sopa(base)	60g	60 g	100g	100g	
Ervilhas de quebrar para:					
- guarniçãomista	50g	70g	100 g	130 g	
- sopa(nãobase)	60g	60g	90 g	90 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Espargos para:					
- guarniçãomista	60g	70g	100g	120g	
- sopa(nãobase)	50g	50g	100g	100g	
Espinafre para:					
- guarnição mista	100 g	100 g	120 g	120 g	
- esparregado	120 g	140 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Feijão-verde para:					
- guarniçãomista	40g	50g	80 g	100g	
- jardineira	40g	60g	100 g	120g	
- sopa(nãobase)	40g	40g	60 g	60 g	
Grelos de couve para:					
- arroz	60g	60 g	80 g	80 g	
- guarniçãobase	80g	100 g	130g	150g	
- sopa(nãobase)	80g	80 g	100g	100g	
Grelos de nabo para:					
- arroz	80 g	80 g	100g	100g	
- guarniçãobase	100g	120g	150g	180g	
- sopa(nãobase)	100g	100g	120g	120g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Nabo (cabeça) para:					
- guarniçãomista	40g	40g	80g	80g	
- saladamista	40g	40g	60g	60g	
- sopa(nãoobase)	80g	80g	120 g	120 g	
Pastinaca para:					
- guarniçãomista	50g	50g	80g	80g	
- sopa(nãoobase)	60g	60g	80g	80g	
Pepino para:					
- saladamista	30g	30g	50 g	50 g	
- sopa(nãoobase)	80g	80g	100 g	100 g	
Pimento para:					
- arroz	20g	20g	40g	40g	
- caldeirada	20g	20g	80g	80g	
- saladamista	30g	30g	50g	50g	
- sopa(nãoobase)	60g	60g	80g	80g	
Quiabo para:					
- saladamista	60g	70g	110 g	130 g	
- sopa(nãoobase)	40g	40g	60 g	60 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Rábano para:					
- guarniçãomista	40g	40g	80g	80g	
- saladamista	40g	40g	60g	60g	
- sopa(nãoobase)	80g	80g	120 g	120 g	
Rabanete para:					
- saladamista	30 g	50 g	80 g	100g	
- sopa(nãoobase)	150 g	150 g	150 g	150g	
Rebentos de bambu para:					
- guarniçãomista	50g	70g	100g	120g	
- sopa(nãoobase)	80g	80g	120g	120g	
Rebentos de soja para:					
- guarnição mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- salada mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	40 g	40 g	
Rúcula para:					
- saladamista	50g	50g	80g	80g	
- sopa(nãoobase)	60g	60g	80g	80g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Tomate para:					
- arroz	35 g	35 g	45 g	45 g	
- estufados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- caldeirada	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	30 g	30 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	50 g	50 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	30 g	30 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Arroz para:					
- guarnição base	30 g	40 g	50 g	60 g	
- guarnição + leguminosas/hortícolas	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	5 g	5 g	5 g	5 g	
- doce	20 g	20 g	25 g	25 g	
Aveia (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	20 g	30g	40g	
- sopa	8 g	8 g	10g	10g	
Batata para:					
- assar/ cozer/fritar	80g	100 g	120g	140g	No caso de batata nova, retira-se à capitação indicada 10%
- jardineira /caldeirada	60g	80 g	100g	120g	
- puré	80g	100 g	120g	140g	
- saladarussa	60g	80g	100g	120g	
- sopa	40g	40g	50g	50g	
- sopa (flocos, desidratada)	8 g	8 g	10g	10g	
Batata Doce para:					
- cozer	80g	100 g	120 g	140 g	
- sopa (não base)	40g	40 g	40 g	40 g	
Castanha (sem casca)	30 g	40 g	50 g	80g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Centeio (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Cevada (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	20 g	30g	40g	
- sopa	8 g	8 g	10g	10g	
Cevadinha para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Inhame para:					
- guarnição base	75g	100 g	140 g	180 g	
- sopa	35g	35 g	8 g	8 g	
Mandioca para:					
- guarnição base	50g	80g	100 g	140 g	
- sopa	25g	25g	25 g	25 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidro e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Massas para:					
- guarniçãobase	20g	30g	40g	50g	
- guarniçãomista	10g	15g	20g	30g	
- canelones	2 “tubos”	2 “tubos”	3 “tubos”	4 “tubos”	
- lasanha	2 placas (em média)	2 placas (em média)	2 placas (em média)	2 placas (em média)	
- sopacomhortaliça	10 g	10 g	10 g	10 g	
Millet para:					
- guarniçãobase	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Milho doce para:					
- guarniçãomista	25g	25g	35g	50g	
- saladamista	35g	35g	50g	80g	
Quinoa para:					
- guarniçãobase	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Pão de mistura ou broa para:					
- ensopados, açordas, migas, lulas à bordalesa, etc.	25 g	40 g	55 g	70 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Chícharo para:					
- arroz	25 g	25 g	25 g	25 g	
- guarnição base	50 g	70 g	90 g	110 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
Ervilhas para:					
- arroz	30 g	30 g	40 g	40 g	
- guarnição base	60 g	75 g	100 g	120 g	
- guarnição (leguminosas/hortícolas)	40 g	40 g	60 g	60 g	
- jardineira	30 g	40 g	60 g	70 g	
- salada russa	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
Favas para:					
- guarnição base	60g	75g	100 g	120 g	
- sopa (base)	30g	30g	30g	30g	
- sopa (não base)	20g	20g	20g	20g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolhada leguminosa.

TABELA4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em pesobruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Feijão seco para:					
- arroz	5 g	5 g	5 g	5 g	
- guarniçãobase	20g	30g	40g	50g	
- sopa(base)	10g	10g	10g	10g	
- sopa(nãobase)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Grão-de-bico seco para:					
- guarniçãobase	20g	30g	40g	50g	
- sopa(base)	10g	10g	10g	10g	
- sopa(nãobase)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Lentilha seca para:					
- guarniçãobase	20g	20g	20g	20g	
- sopa(base)	10g	10g	10g	10g	
- sopa(nãobase)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Soja granulada seca para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidro e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolhada leguminosa.

TABELA4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES(em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.ºe 3.º CEB	Sec.	
Seitan³ para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
Tofu para:					
- guarnição base	110 g	130 g	170 g	200 g	

³ O seitan, não sendo uma leguminosa, funciona do ponto de vista nutricional, como equivalente em aporte proteico.

TABELA4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em pesobruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Ervilha em grão: - crua ou ultracongelada	130 g	160 g	200 g	230 g	
Fava em grão: - cruaouultracongelada - seca	130 g 40 g	160 g 50 g	200 g 60 g	230 g 70 g	
Feijão em grão (ex., branco, vermelho, preto, frade) - cru - seco	130 g 70 g	160 g 70 g	200 g 80 g	230 g 80 g	
Grão-de-bico seco	40 g	50 g	60 g	80 g	
Lentilha seca	40 g	50 g	60 g	80 g	
Soja (granulada seca)	40 g	50 g	60 g	80 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolhada da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em pesobruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Seitan ³	40 g	50 g	60 g	80 g	
Tofu	120 g	140 g	180 g	210 g	

³ O seitan, não sendo uma leguminosa, funciona do ponto de vista nutricional, como equivalente em aporte proteico.

TABELA5 – PESCADO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Pescado preparado	50 g	60 g	80 g	90 g	
Pescado inteiro eviscerado sem cabeça	100 g	105 g	135 g	145 g	
Pescado inteiro eviscerado com cabeça	120 g	130 g	165 g	175 g	
Peixe à posta	95 g	120 g	140 g	150 g	
Peixe em filetellombo	85 g	100 g	130 g	140 g	
Moluscos e Cefalópodes preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Chocos	130 g	140 g	180 g	190 g	
Lulas para:					
- estufado/caldeirada	125 g	130 g	170 g	180 g	
- arrozàvalenciana	35 g	45 g	60 g	75 g	
Polvo para:					
- assar /filetes	140g	150g	170g	180g	
- arroz	120g	130g	150g	160g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Potas	70 g	80 g	110 g	120 g	
Bivalves preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Amêijoas:					
- com casca	130 g	150 g	180 g	210 g	
- sem casca	50 g	60 g	80 g	90 g	
Berbigão:					
- com casca	230 g	280 g	360 g	420 g	
- sem casca	35 g	40 g	50 g	55 g	
Mexilhão (miolo)	40 g	50 g	70 g	80 g	
Camarão (miolo)	50 g	60 g	80 g	90 g	
Atum em conserva	85 g	90 g	100 g	110 g	
Barras de pescada	75 g 1 barrita	75 g 1 barrita	150 g 2 barritas	150 g 2 barritas	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidro e da quantidade de gelo.

TABELA5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Bacalhau:					
- salgadoseco	50g	60 g	75 g	90 g	
- demolido	95g	100 g	130 g	140 g	
- migas(salgadoseco)	40g	50g	60g	70g	
- migas(ultracongelado)	50g	60g	80g	90g	
- pastéis / pataniscas	100 g	100 g	120 g	120 g	
	3 unidades	3 unidades	4 unidades	4 unidades	
Mistura para Caldeirada	95 g	120 g	140 g	150 g	Mínimo, 3 espécies

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA6 – CARNE

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Borrego:					
- em costeleta	140g	150g	200g	210g	
- perna	140g	150g	200g	210g	
Cabrito:					
- peito	130g	140g	190g	200g	
- perna	130g	140g	190g	200g	
Carneiro:					
- em costeleta	75 g	90 g	115 g	140 g	
- pá	60 g	70 g	90 g	110 g	
- peito gordo	65 g	75 g	100 g	120 g	
- perna gorda	60 g	70 g	100 g	110 g	
- perna magra	70 g	85 g	110 g	130 g	
Coelho:					
- sem cabeça	120 g	130 g	160 g	180 g	
Frango:					
- inteiro com pele	120 g	140 g	170 g	180 g	
- inteiro sem pele	115 g	130 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	125 g	160 g	170 g	
- peito	85 g	90 g	120 g	130 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidro e da quantidade de gelo.

TABELA6 – CARNE(continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Pato:					
- com pele	140g	150g	200g	210g	
- sem pele	130g	140g	190g	200g	
Peru:					
- inteiro com pele	115 g	120 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	120 g	160 g	170 g	
- peito	65 g	80 g	100 g	120 g	
Porco:					
- em costeletas	110 g	120 g	150 g	170 g	
- em entrecosto	120 g	130 g	170 g	190 g	
- em entremeada	100 g	110 g	140 g	160 g	
- lombo	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna	90 g	100 g	130 g	140 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidro e da quantidade de gelo.

TABELA6 – CARNE(continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Vaca/Vitela:					
- lombo, rabadilha, pojadouro, pá, nispo, fralda	85 g	90 g	120 g	130 g	
- ganso	90 g	95 g	125 g	135 g	
- cachaço	90 g	95 g	125 g	135 g	
- alcatra	90 g	95 g	130 g	140 g	
- acém	105 g	115 g	150 g	160 g	
- aba/rosbife	90 g	95 g	125 g	130 g	
- em costeleta	95g	110 g	130g	150g	
- lombo	85g	95 g	125g	140g	
- peito	95g	110 g	130g	150g	
- bife	85g	95 g	125g	140g	
Para cozido à portuguesa:					
- porco	40g	50g	60g	75g	
- vaca	40g	50g	60g	75g	
Para feijoadalrancho:					
- porco	30g	40g	50g	65g	
- vaca	30g	40g	50g	65g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA6 – CARNE(continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Almôndegas	90 g 3 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	150 g 5 unidades de 30 g	
Hambúrgueres	80 g 1 unidade de 80 g	80 g 1 unidade de 80 g	120 g 2 unidade de 60 g	160 g 2 unidade de 80 g	
Croquetes	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Rissóis	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Carne desfiada (ex.: arroz de pato)	120 g	125 g	160 g	170 g	
Carne picada (ex.: empadão)	85 g	90 g	120 g	130 g	
Alheira	-	100 g ½ unidade	200 g 1 unidade	200 g 1 unidade	
Bacon	-	8 g	10 g	10 g	
Chouriço de carne	-	10 g	10 g	10 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA6 – CARNE(continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Farinheira	-	10 g	10 g	10 g	
Presunto	-	10 g	10 g	10 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA7 – OVO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Ovo em natureza, inteiro	53 g 1 ovo, Classe S	63 g 1 ovo, Classe M	73 g 1 ovo, Classe L	115 g 2 ovos, Classe M	
Ovo pasteurizado cozido	56 g	65 g	85 g	100 g	
Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara)	56 ml	65 ml	85 ml	100 ml	

TABELA 8 – GORDURAS e ÓLEOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Azeite para:					
- sopa	1ml	1ml	1ml	1ml	
- prato	3ml	5ml	7ml	9ml	
Óleo vegetal	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
Natas	10 ml	15 ml	20 ml	25 ml	

TABELA9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Alecrim	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cebolinho	0, 6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	
Coentros	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Estragão	0,1 g	0,1 g	0,1g	0,1 g	
Funcho	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Hortelã	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Louro	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Manjerição	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Salva	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Segurelha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Tomilho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Açafrão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Baunilha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	

TABELA 9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Canela	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Caril	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Colorau	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cominhos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cravinho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Gengibre	0,4 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g	
Noz-moscada	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimenta	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimentão-doce	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Vinagre	0,5 ml	1 ml	2 ml	2 ml	
Limão	10 g	10 g	10 g	10 g	
Algas marinhas (ex.: kombu)	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	

TABELA 10 – SAL

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Sopa	Š 0,1 g	Š 0,1 g	Š 0,2 g	Š 0,2 g	
Prato:					
- condutoeguarnição	Š 0,2 g	Š 0,2 g	Š 0,2 g	Š 0,2 g	
- hortícolas	-	-	-	-	

TABELA 11 – SALICÓRNIA

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Sopa					
- em natureza (fresca)	Š 4 g	Š 4 g	Š 8 g	Š 8 g	
- desidratada	Š 0,1 g	Š 0,1 g	Š 0,2 g	Š 0,2 g	
Prato:					
- conduto					
/ em natureza	Š 4 g	Š 4 g	Š 12g	Š 12g	
/ desidratada	Š 0,1 g	Š 0,1 g	Š 0,3g	Š 0,3g	
- guarnição					
/ em natureza	Š 4 g	Š 4 g	Š 12g	Š 12g	
/ desidratada	Š 0,1 g	Š 0,1 g	Š 0,3g	Š 0,3g	
- hortícolas	-	-	-	-	

TABELA 12 – PÃO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Broa (ex.: milho, centeio)	35 g	35 g	60 g	60 g	
Pão de mistura	25 g	25 g	45 g	45 g	

TABELA 13 – OUTROS PRODUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
logurte natural ou de aromas, sólido	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml	
Doce de colher (ex.: leite-creme, pudim, aletria, gelatina, gelado de leite, arroz doce, rabanadas)	75 g	75 g	150 g	150 g	
Leite (para sobremesa doce)	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Açúcar (para sobremesa doce)	4 g	4 g	6 g	6 g	
Queijo (para omeletes, por exemplo)	15 g	20 g	25 g	30 g	
Queijo vegano	15 g	20 g	25 g	30 g	
Bebida de soja	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Leite de coco	25 ml	25 ml	50 ml	50 ml	
Azeitonas		6 g	6 g	6 g	

Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca, ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- deve-se, sempre que possível, fornecer a mesma fonte de hidratos de carbono (arroz, massa, banana, etc.) das restantes ementas, de modo a otimizar e rentabilizar recursos. Para tal, há que garantir que nenhum produto de origem animal foi adicionado à fonte de hidratos de carbono em causa (como manteiga, leite, caldos de carne ou de peixe...);
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (apenas alternativas vegetais).

As seguintes propostas de ementas são meramente sugestivas, e têm como referência as capitações para o 2.º e 3.º Ciclo.

Proposta V1

Empadão de Legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e escorrer.

Num tachocolocar o azeite, a cebola e o alho e deixar alourar. Juntar o alho-francês cortado em juliana, a cenoura ralada, os brócolos picados, os cogumelos laminados e a polpa de tomate; deixar estufar. Juntar as lentilhas cozidas e temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida de soja, um pouco de azeite e noz-moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de legumes e o puré. Levar ao forno a dourar.

Composição nutricional do Empadão de Legumes					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	250 g	6,3 g	48 g	0 g	217 kcal
Cogumelos	125 g	2,3 g	0,6 g	0,6 g	17 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Bebida de soja (sem açúcar)	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		21,8g 19,3%	69,6g 61,6%	9,6 g 19,1%	451 kcal

Proposta V2

Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)

Confeção:

Cozer a massa até ficar al dente.

Num tachocolocar azeite, o alho-francês e o alho-picado e deixar alourar. Juntar o grão e deixar cozinhar por 5 a 10 minutos, mexendo. Retirar do lume, misturar a massa, os orégãos e o manjeriço.

Antes de servir, juntar no prato as azeitonas e o tomate-cereja.

Composição nutricional da Massa Siciliana					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	60 g	11,4 g	30,8 g	3 g	196 kcal
Esparguete	50 g	4,6 g	35,5 g	1 g	169 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas	30 g	0,4 g	0 g	5,6 g	52 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		17,7g 14,1%	55,6g 55,6%	16,9g 30,3%	502 kcal

Proposta V3

Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)

Confeção:

Levar a cozer em água ou em tabuleiro perfurado a vapor a batata cortada em cubos e os restantes legumes em pedaços pequenos. Misturar o feijão vermelho, previamente cozido, e o milho-doce. Temperar com azeite, orégãos e pimenta. Juntar a salsa picada antes de servir.

Composição nutricional da Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Ervilhas	30 g	6,8 g	14,8 g	1 g	95 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	23,3 g	0,7 g	143 kcal
Feijão-verde	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
Milho	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Couve-flor I Brócolos	80 g	3 g	2,7 g	0,2 g	25 kcal
Pimento variado	60 g	1 g	1,7 g	0,4 g	14 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		26,5g 21,9%	71,9g 59,5%	9,9 g 18,6%	482 kcal

Proposta V4

Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto

Confeção:

Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate e o feijão (previamente cozido); temperar com cominhos e pimentão doce; deixar cozinhar até ficar macio e no final misturar os coentros picados.

Numa frigideira com um fio de azeite, grelhar os cogumelos cortados aos quartos com alho picado; temperar com um pouco de molho de soja.

Servir com arroz e salada.

Composição nutricional dos Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cogumelos brancos, frescos, inteiros	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Feijão preto cozido	50 g	11,2 g	30,8 g	0,9 g	176 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,2 g	0,6 g	vest.	3 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		19,6g 14,3%	97g 71%	8,9 g 14,7%	546 kcal

Proposta V5

Seitan de cebolada com batata corada e brócolos

Confeção:

Cortar a batata em quartos e levar a assar com um fio de azeite, até corar. Cozer os brócolos.

Cortar o seitan em fatias finas ou tirinhas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, um pouco de molho de soja (este substituiu o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce, orégãos e pimenta. Levar ao lume e saltear por 10 minutos, mexendo. Retirar.

Na mesma frigideira, alourar a cebola cortada em tirinhas. Deitar sobre o seitan e servir com as batatas assadas e os brócolos cozidos e salteados.

Composição nutricional de Seitan de cebolada com batata corada e brócolos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	50 g	0,4 g	1,6 g	0,2 g	10 kcal
Seitan	60 g	13,6 g	2,1 g	0,9 g	71 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Brócolos	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		20,7 g 25%	43,3g 52,2%	8,4 g 22,8%	333 kcal

Proposta V6

Lasanha de legumes

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar a cenoura ralada, o pimento picado, o alho-francês cortado em juliana, as ervilhas (ou as lentilhas vermelhas molhadas por 20 minutos), a polpa de tomate e as nozes picadas; deixar refogar e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta. Adicionar os espinafres e envolver.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo numa bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com noz-moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, os legumes, o tomate cortado às rodelas e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até dourar.

Composição nutricional da Lasanha de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lasanha (sem ovo)	3 placas	9,2 g	58 g	2,6 g	292 kcal
Espinafre	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
Pimento	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Ervilhas ou lentilhas vermelhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
Nozes	10 g	0,9 g	0,5 g	6,7 g	66 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
Tomate	30 g	0,3 g	1,5 g	0,1 g	8 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-

Noz-moscada	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Farinhadetrigo	10 g	0,8g	7,4g	0,1g	34 kcal
Bebidadesoja	100ml	3,7 g	0,4g	2,2g	36 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		22,5g 15,4%	82,6g 56,6%	18,1g 28%	583kcal

Proposta V7

Jardineira de legumes

Confeção:

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada, o alho e a folha de louro e deixar refogar. Juntar o tomate e o pimento picado e envolver. Adicionar a batata cortada a cubos, a cenoura, as ervilhas, o feijão-verde e deixar cozer com um pouco de água por alguns minutos. Por fim, juntar o grão previamente cozido e reficar o tempero com pimentão-doce e pimenta.

Antes de servir, juntar azeitonas pretas picadas.

Composição nutricional da Jardineira de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	150g	3,8g	28,8g	0 g	130 kcal
Ervilha	40 g	9 g	19,8g	0,5g	120 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8g	1,5 g	0,1g	10 kcal
Cenoura	40g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Tomate	35 g	0,4g	1,7 g	0,1g	9 kcal
Pimento	30 g	0,3g	1,8 g	0,1g	9 kcal
Grão-de-bico	40 g	7,6g	20,6g	2 g	131 kcal
Cebola	25 g	0,2g	1,1g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1g	0,2g	vest.	1 kcal
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Azeitonas pretas picadas	10g	0,1g	0 g	1.9g	18 kcal
TOTAL		22,6g 17,8%	77,7g 61,4%	11,7g 20,8%	506kcal

Proposta V8

Feijoada com cogumelos

Confeção:

Numa panela, colocar o azeite, a cebola, o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura cortada em rodelas finas e a couve em pedaços; mexer e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar os cogumelos laminados, o feijão previamente cozido e um pouco da água da cozedura. Temperar com pimentão-doce e cominhos. Deixar apurar e no final juntar o chouriço cortado em rodelas e salsa picada.

Servir com arroz.

Composição nutricional da Feijoada com cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão branco (ou vermelho) cozido	100 g	6,6 g	14,6 g	0,5 g	89 kcal
Cogumelos Pleurotus	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Couve-coração	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Chouriço de soja	40 g	6,4 g	10,6 g	2,4 g	90 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Funcho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		22,1g 17,4%	80,5g 63,2%	11 g 19,4%	509 kcal

Proposta V9

Esparguete à Bolonhesa

Confeção:

Demolhar a soja por 30 minutos e escorrer; depois cozer em água com sal e escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, as ervilhas e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar a soja, temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos, e deixar apurar. Juntar água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e juntar as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional do Esparguete à Bolonhesa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Esparguete	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
Soja fina	50 g	6,2 g	2,8 g	3,7 g	15 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folhas de Louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Ervilhas	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
TOTAL		20,3g 18,9%	61,6g 57,4%	17,4g 23,7%	429 kcal

Proposta V10

Bifes de tofu com arroz de legumes

Confeção:

Preparar o arroz com cebola, alho, tomate, cenoura e ervilhas.

Cortar o tofu em fatias bem finas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho seco moído, pimentão-doce, orégãos e manjeriço. Levar a lume brando por 10 minutos, virando as fatias.

Composição nutricional de Bifes de tofu com arroz de legumes

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Ervilhas	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tofu	100 g	8,5 g	0,7 g	4,4 g	76 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		20,2g 16,3%	81 g 65,2%	16,3g 29,5%	495 kcal

Rancho vegetariano

Confeção:

Num tacho,colocar o azeite,a cebolapicadae o alho e alourar.Juntar o tomate,o louro,a couvelombardaem pedaços, a cenoura às rodelas, a curgete e a beringela cortada em cubos; deixar refogar. Juntar o grão previamente cozido e um poucoda água da cozedura e temperar com pimentão-doce,manjerição e orégãos.

Juntar o macarronete e acrescentar a água necessária à cozedura (ou cozer separado e misturar no final).

Composição nutricional do Rancho vegetariano					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduros	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Grão-de-bico cozido	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
Couve lombardalcoração de boi	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Curgete	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Beringela	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Massa tipo macarronete	50 g	6,1 g	35,5 g	1 g	175 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		18,8g 18,7%	62,2g 61,9%	8,7 g 19,4%	400 kcal

Salada de três feijões

Confeção:

Colocar o azeite, o sumo de limão, a polpa de tomate, o vinagre de malte e o cebolinho picado numa grande tigela e bater até obter uma mistura homogênea. Reservar.

Cozer o feijão-verde em água a ferver durante 4-5 minutos até ficar tenro.

Juntar o feijão-verde, o feijão-de-soja e o feijão-vermelho ao molho, mexendo tudo.

Adicionar os tomates, as chalotas e o queijo vegano à mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Temperar.

Disponer as folhas verdes mistas para a salada em seis pratos de servir. Colocar a salada de três feijões nos pratos e guarnecer com cebolinho picado e tostas "croutons".

Composição nutricional da Salada de três feijões					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Limão	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
Polpa de tomate	10 g	0 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Vinagre de malte	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
Cebolinho	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Feijão verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Feijão vermelho	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Feijão de soja	30 g	9,8 g	5,5 g	5,8 g	113 kcal
Tomate	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
Queijo vegano	30 g	0 g	6,4 g	7 g	89 kcal
Chalotas	40 g	1 g	6,8 g	0 g	31 kcal
Pão (croutons)	40 g	4,5 g	29,1 g	1,5 g	148 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		27,8g 18,7%	74,6g 50,4%	20,3g 30,9%	593 kcal

Proposta V13

Lasanha de quinoa

Confeção:

Cozinhar a quinoa conforme as instruções da embalagem. Quando estiver pronta, colocar num prato de forno untado com azeite.

Numa frigideira, refogar a cebola e os alhos picados num pouco de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, juntar os cogumelos laminados e deixe que cozinhem por 5 minutos em lume brando. Adicionar depois o molho de tomate, envolver bem e temperar.

Numa taça misturar o queijo vegano e o manjeriço picado.

Colocar um pouco de molho de tomate por cima da quinoa, em seguida fazer uma camada de rodinhas de curgete e outra com a mistura de queijo e manjeriço.

Dispor os espinafres por cima e em seguida verter o restante molho. Polvilhar com o queijo vegano ralado e levar ao forno a 180° C por cerca de 40 minutos ou até a curgete estar cozinhada.

Composição nutricional da Lasanha de quinoa					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Quinoa	70 g	9,1 g	48,2 g	4,1 g	266 kcal
Cebola	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cogumelos	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Molho de tomate	15 g	0,2 g	0,7 g	1,3 g	15 kcal
Queijo vegano	60 g	0 g	12,8 g	14 g	177 kcal
Manjeriço	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Espinafre	120 g	3,1 g	1 g	1 g	25 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		15,2g 10,8%	66,4g 47,4%	26 g 41,8%	560 kcal

Proposta V14

Legumes à Brás

Confeção:

Numa panela com um fio de azeite, saltear a cebola e o alho-francês cortados em tirinhas. Juntar depois a cenoura em tirinhas e alada.

Cozer levemente as batatas em palitos finos, sem as deixar desfazer, e juntá-las aos legumes. Misturar o feijão cozido e o creme de soja. Temperar com açafrão-da Índia e os orégãos, envolver bem e retirar do lume.

Juntar a salsa picada e as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional dos Legumes à Brás					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Alho-francês	40 g	1,4 g	1,2 g	0,1 g	11 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	40 g	0,7 g	0,2 g	0,2 g	5 kcal
Batata	160 g	4 g	30,7 g	0 g	139 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Feijão branco cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Açafrão-da-Índia	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		18,7g 17,1%	59,1g 54,1%	14 g 28,8%	437 kcal

Proposta V15

Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura

Confeção:

Triturar o grão-de-bico cozido (bem escorrido) na picadora ou com a varinha mágica.

Cozer a batata-doce, esmagar e juntar ao grão; misturar a cebola picada, a salsa picada e a linhaça moída; temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta e mexer. A massa deve ficar espessa e moldável; se necessário, juntar um pouco de pão ralado.

Retirar porções de massa, moldar em forma de hambúrguer e passar por pão ralado. Grelhar numa frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Servir com arroz de cenoura.

Composição nutricional de Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
Batata doce	50 g	0,5 g	14,2 g	0 g	59 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Salsa	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
Linhaça moída	5 g	0,9 g	vest.	0 g	4 kcal
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pão ralado	10 g	1,1 g	7,2 g	0,2 g	35 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Cenoura	15 g	0,1 g	0,7 g	0 g	3 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,3 g 13%	80,8g 68,8%	9,6g 18,2%	471 kcal

Caçarola de legumes de Inverno

Confeção:

Preparar as batatas, a pastinaca e a abóbora. Cortar a abóbora em pedaços um pouco maiores e a pastinaca e as batatas em pedaços mais pequenos. Cozer os legumes num tacho com água a ferver, 8 minutos ou até ficarem macios. Escorrer e dispor os legumes cozidos no fundo de um prato de ir ao forno, fundo e grande.

Num tacho, derreter o creme vegetal em lume brando. Juntar a farinha e cozinhar 1 minuto, mexendo sempre. Retirar do lume e deixar gradualmente a bebida soja. Levar o tacho de novo ao lume, deixar ferver, mexendo sempre até engrossar e ferver mais 1 minuto. Juntar a noz-moscada e a pimenta e cobrir os legumes com este molho. Aquecer o forno a 180°C.

Para fazer a cobertura: misturar o pão ralado com a amêndoa, espalhar sobre os legumes e pôr algumas nozes pequenas de creme vegetal. Levar ao forno 30 minutos ou até dourar.

Composição nutricional da Caçarola de legumes de Inverno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Pastinaca	60 g	0,7 g	10,8 g	0,2 g	48 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Feijão manteiga cozido	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Creme vegetal	15 g	vest.	0,1 g	11 g	99 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
TOTAL		21,1g 15,8%	68,2g 51,1%	19,6g 33,1%	534 kcal

Proposta V17

Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja, ananás e azeitonas)

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Cozer os brócolos até ficarem *al dente* e salteá-los num tacho com azeite e alho.

Numa taça, misturar as massas cozidas, os brócolos, o feijão cozido, o tomate-cereja cortado em metades, o ananás em pedaços, as azeitonas picadas, as avelãs e as nozes picadas. Temperar com azeite e orégãos e misturar o manjeriço fresco ou a salsa picada.

Composição nutricional da Massa Primavera					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa espiral	50 g	6 g	35,5 g	1 g	175 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tomate	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Feijão papo-de-rola ou Feijão manteiga, cozido	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Ananás	80 g	0,4 g	7,6 g	0,2 g	34 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	69 kcal
Avelãs	10 g	1,4 g	0,6 g	6,6 g	68 kcal
Manjeriço fresco ou Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	0 Kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,1g 14,2%	65,3g 48,5%	22,3g 37,3%	538 kcal

Proposta V18

Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz

Confeção:

Demolhar os nacos de soja em água quente por 30 minutos e escorrer bem.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento em pedacinhos, a cenoura picada e a soja; envolver bem e refogar por 10 minutos. Juntar o feijão cozido, um pouco da água da cozedura e o milho-doce. Temperar com pimentão-doce, cominhos e uma pitada de piri-piri. Deixar cozinhar até ficar macio.

No final, adicionar os coentros picados e servir com arroz.

Composição nutricional de Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Soja em nacos ou Soja fina	30 g	9,9 g	5,5 g	5,8 g	114 kcal
Cebola	50 g	0,5 g	1,6 g	0,1 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cenoura	60 g	0,4 g	2,6 g	0 g	12 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Milho-doce	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Piri-piri ou malagueta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros ou Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
TOTAL		27,4g 19,3%	81,7g 57,6%	14,6g 23,1%	568 kcal

Couscous de legumes/vegetais

Confeção:

Cortar as cebolas em rodela finas. Num tacho, aquecer partido azeite, juntar cebola e cozinhar em lume médio durante 3 minutos ou até a cebola ficar macia, mexer de vez em quando. Juntar o pó de malagueta e gengibre e cozinhar mais 1 minuto, mexendo.

Juntar o pau de canela, as cenouras, as pastinacas e o caldo e misturar tudo muito bem com as especiarias e a cebola. Tapar e deixar ferver. Reduzir o lume e cozer, tapado, 5 minutos, até os legumes estarem quase macios.

Juntar a abóbora, a couve-flore e as courgetes e ferver mais 10 minutos. Misturar o grão-de-bico, os coentros e a salsa; cozinhar, destapado, 5 minutos. Retirar o pau de canela.

Colocar o couscous numa tigela, cobrir com água a ferver. Deixar repousar cerca de 5 minutos, juntar o resto do azeite e mexer com um garfo. Pôr uma camada de couscous em cada prato e cobrir com os legumes.

Composição nutricional dos Couscous de legumes/vegetais					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Couscous	80 g	3 g	18 g	0,2 g	86 kcal
Cebola	40 g	0,4 g	1,2 g	0 g	6 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Pastinacas	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
Abóbora	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
Couve-flor	50 g	1,9 g	1,7 g	0,1 g	15 kcal
Curgete	50 g	0,8 g	1 g	0,2 g	9 kcal
Grão-de-bico cozido	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Açafrão	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Canela	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Gengibre	0,5 g	vest.	vest.	vest.	-
Malagueta	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		22,2g 18,3%	73 g 60,1%	11,7g 21,6%	485 kcal

Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Acrescentar o arroz, os grelos, o feijão (previamente cozido), a água e deixar cozer.

Cortar o tofu em cubinhos pequenos. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substituiu o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce e orégãos, envolvendo bem. Levar a lume baixo e mexer por 5 minutos; refritar o tempero se necessário.

Servir o malandrinho de feijão com os cubinhos de tofu.

Composição nutricional do Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Feijão vermelho cozido	40 g	4,4 g	9,3 g	0,3 g	58 kcal
Grelos	40 g	1 g	1 g	0,2 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Tomate	35 g	0,3 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Tofu	50 g	4,2 g	0,3 g	2,2 g	38 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Alho seco moído	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
TOTAL		14,3g 14,5%	54,6g 55,5%	13,1 g 30%	394 kcal

Feijão-verde com tomate

Confeção:

Retirar as pontas do feijão-verde e cortar ao meio. Cozer em água a ferver durante 3 minutos, passar por água fria para manter a cor e reservar. Picar os tomates e manter o líquido.

Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começar a alourar. Salpicar com açúcar e deixar caramelizar. Adicionar o vinagre e cozinhar 1 minuto. Juntar os tomates e o líquido, o manjerício fresco, as azeitonas e pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o feijão-verde e deixar aquecer. Servir quente com folhas de manjerício.

Acompanhar com arroz de ervilhas.

Composição nutricional do Feijão-verde com tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Tomate	100 g	0,8 g	3,5 g	0,3 g	20 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Cebola	70 g	0,7 g	2,2 g	0,1 g	13 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Açúcar	5 g	0 g	5 g	0 g	20 kcal
Vinagre balsâmico	2 ml	vest.	vest.	0 g	-
Manjerício	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas picadas	50 g	0,7 g	0 g	9,3 g	87 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
TOTAL		14,6 g 9,8%	87,9g 58,9%	20,8g 31,3%	598 kcal

Fettucini com natas e cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente* e misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola cortada em tirinhas e o alho picado e deixar alourar. Juntar as ervilhas, os cogumelos e a cenoura ralada e saltear por alguns minutos. Juntar o creme de soja e os coentros picados e envolver. Retirar do lume.

Antes de servir, juntar as azeitonas picadas.

Composição nutricional do Fettucini com natas e cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa Fettucini	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Cogumelos	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	27 kcal
Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,1g 13,3%	64,5g 56,7%	15,2 g 30%	456 kcal

Proposta V23

Legumes em leite de coco

Confeção:

Aquecer o óleo numa *wok* ou frigideira de fundo forte. Juntar o alho, gengibre e grãos de pimenta e deixar cozinhar 30 segundos. Adicionar a berinjela, a batata-doce, e a água. Cozinhar 5 minutos em lume médio e mexer com frequência. Juntar o feijão-verde, cobrir e cozinhar 4 minutos, agitar para os legumes não pegarem ao fundo. Adicionar o grão-de-bico.

Deitar os espargos e o leite de coco na *wok* ou frigideira e cozinhar 3 minutos ou até os espargos estarem macios. Juntar os espinafres, o manjerico e mexer até os espinafres e o manjerico ficarem levemente macios.

Composição nutricional dos Legumes em leite de coco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Alho picado	4 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Gengibre	0,8 g	vest	vest	vest	-
Grão-de-bico cozido	50 g	9,5 g	25,7 g	2,5 g	163 kcal
Beringela	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Batata doce	150 g	1,5 g	42,5 g	0 g	176 kcal
Espargos	100 g	2,1 g	2,7 g	0 g	19 kcal
Leite de coco	30 ml	0,3 g	0,8 g	5,5 g	54 kcal
Espinafre	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
Manjerico	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		18,8g 13,6%	75,6g 54,7%	19,5g 31,7%	553 kcal

Proposta V24

Salada de grão-de-bico com legumes e nozes

Confeção:

Cozer o grão-de-bico em água. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho-francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando. Juntar o grão-de-bico e refogar.

Salpicar com nozes picadas e servir.

Composição nutricional da Salada de grão-de-bico com legumes e nozes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Alho-francês	80 g	1,4 g	2,4 g	0,2 g	17 kcal
Cogumelos	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		21,2g 18,6%	51,2g 44,7%	18,7g 36,7%	458 kcal

Proposta V25

Risotto de ervilhas e cogumelos

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o arroz para *risotto* e saltear um pouco. Adicionar a água, as ervilhas e os cogumelos laminados. Temperar com pimentão-doce e manjeriço ou orégãos e deixar cozer. Apagar o lume e misturar as raspas de limão.

Antes de servir, misturar a salsa picada e as amêndoas laminadas.

Composição nutricional do Risotto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz Risotto	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	28 kcal
Cogumelos brancos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Amêndoa laminada	20 g	4,3 g	1,4 g	11,4 g	125 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Raspa de limão	q.b.	0 g.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		12,7g 11,4%	55,5g 49,7%	19,3g 38,9%	447 kcal

Proposta V26

Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas

Confeção:

Para os croquetes. Escorrer o grão cozido e picar na picadora com um pouco de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar a salsa picada e a linhaça moída, e envolver bem. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Fritar na frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno a dourar.

Preparar o arroz de ervilhas e servir com os croquetes e salada.

Composição nutricional de Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	80 g	6,7 g	13,4 g	1,7 g	96 kcal
Alheira vegetariana	50 g	1,5 g	9,2 g	5,5 g	99 kcal
Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	-
Linhaça moída	5 g	0,9 g	-	-	4 kcal
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		18,4g 13,5%	84,1g 61,5%	15,2 g 25%	555 kcal

Proposta V27

Strogonoff de Seitan com Cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*. Misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate, o seitan cortado aos cubos e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta, envolvendo bem; deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar os cogumelos laminados e deixar refogar. No final, juntar o creme de soja e os coentros picados.

Servir com a massa.

Composição nutricional do Strogonoff de Seitan com Cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Fettccunilmassaintegral	80 g	9,6g	52,8g	1,4g	262 kcal
Cebola	40g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2g	0,4g	vest.	2 kcal
Polpadetomate	10 g	0,1g	0,5g	0,9g	11 kcal
Seitan	100g	22,7g	3,5g	1,6g	119 kcal
Pimentão-doce	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Cogumelosfatiados	50 g	0,9g	0,3 g	0,3g	8 kcal
Cremedesoja	50 ml	1,3 g	2,7g	8,3g	91 kcal
Salsaou Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		35,1g 25,6%	62,4g 45,6%	17,5g 28,8%	548kcal

Proposta V28

Legumes assados no forno

Confeção:

Cozer as couves de bruxelas. Reservar.

Aquecer previamente o forno a 210°C. Descascar e lavar as batatas, cortar ao meio e cozer durante 5 minutos. Escorrer e secar com papel de cozinha. Com uns dentes de um garfo raspar as batatas para ficarem com uma superfície irregular.

Colocar as batatas num prato fundo de ir ao forno, pincelar com creme vegetal derretido misturado com o azeite e levar ao forno 20 minutos. Entretanto, descascar as cebolas e cortar as bases. Cortar a abóbora em seis pedaços a curgete e a beringela em tamanhos semelhantes e retirar o topo das cenouras e das pastinacas. Juntar às batatas, adicionar as couves de bruxelas e pincelar com a mistura de creme vegetal e levar ao forno 20 minutos. Voltar a pincelar com o molho que se vai formando e levar ao forno mais 15 minutos.

Composição nutricional dos Legumes assados no forno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Abóbora	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
Curgete	60 g	1 g	1,2 g	0,2 g	10 kcal
Beringela	60 g	0,7 g	1,4 g	0,1 g	9 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Pastinacas	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
Couve de Bruxelas	100 g	3,5 g	4 g	1,4 g	43 kcal
Creme vegetal	20 g	vest.	0,1 g	15 g	135 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		11,5 g 9,7%	57,6g 48,7%	21,9g 41,6%	473 kcal

Proposta V29

Estufado de legumes com massa

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Juntar a cenoura, os brócolos, o feijão-verde e as ervilhas, e deixar cozinhar. Temperar com orégãos e pimenta. Adicionar a massa e os coentros picados no final.

Composição nutricional de Estufado de legumes com massa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa (laços)	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Feijão verde	60 g	1,1 g	2,3 g	0,2 g	15 kcal
Ervilhas de quebrar	60 g	1,9 g	2,3 g	0,1 g	18 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Ervas aromáticas	q.b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
TOTAL		15,6g 15,3%	67,7g 66,5%	8,2 g 18,2%	407 kcal

Jardineira de castanhas

Confeção:

Cozer as batatas em água a ferver durante 20 minutos, ou até estarem macias por dentro. Escorrer bem e reservar. Entretanto, cozinhar os restantes ingredientes numa frigideira durante 10 minutos, mexendo sempre. Adicionar as batatas escorridas à frigideira e cozinhar durante 10 minutos, mexendo e pressionando os ingredientes com a parte de trás de uma colher.

Acrescentar algumas azeitonas pretas e servir de imediato a jardineira, acompanhada de pão.

Composição nutricional da Jardineira de castanhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola vermelha	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Ervilhas de quebrar	30 g	0,9 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Brócolos	30 g	1 g	0,5 g	0,3 g	8 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Milho doce	20 g	0,6 g	3,8 g	0,2 g	19 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Caldo de vegetais	75 ml	vest.	vest.	vest.	-
Castanha	50 g	1,6 g	19,9 g	0,6 g	91 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pão	30 g	2,5 g	17,2 g	0,7 g	85 kcal
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
TOTAL		13,5g 10,4%	85,2g 65,4%	14 g 24,2%	519 kcal

Tagliatelli com soja e molho de tomate

Confeção:

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Cozer o tagliatelli até ficar al dente; no final, misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro e refogar. Juntar a soja (demolhada e escorrida), a cenoura picada, o pimento picado e o feijão-verde em pedacinhos; temperar com tomilho, orégãos e pimenta. Adicionar um pouco de água e deixar estufar.

Servir o tagliatelli envolvido no preparado da soja.

Composição nutricional do Tagliatelli com soja e molho de tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tagliatelli	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cebola	80 g	0,6 g	4,4 g	0 g	20 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate bem maduro	150 g	1,2 g	5,3 g	0,5 g	31 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomilho	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		26,2g 18,4%	78,2g 54,8%	17 g 26,8%	571 kcal

Empadão de lentilhas e legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, a cenoura ralada e o alho-francês, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, cominhos, orégãos e pimenta, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozera batata e escorrer; misturar a bebida vegetal, um pouco de azeite e nozmoscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de lentilhas e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional de Empadão de lentilhas e legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lentilhas verdes ou castanhas	80 g	7,2g	13,3g	0,2 g	86 kcal
Cebola	25g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1g	0,2g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4g	1,7 g	0,1g	9 kcal
Folha de louro	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3g	1,8 g	0,1g	9 kcal
Cenoura	40g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,2g	1,2 g	0,1g	7 kcal
Pimentão-doce	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cominhos	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Pimenta	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozmoscada	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Batata	200g	5 g	38,4g	0 g	174 kcal
Bebida de soja (semaçúcar)	50 ml	1,9g	0,2	1,1	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,7g 16,3%	61,2g 63,6%	8,6g 20,1%	387kcal

Medalhões de tofu com sementes de chia

Confeção:

Num taça esmagare muito bem todos os ingredientes. Moldar medalhões e levar ao forno numa forma untada com azeite ou alourar com um pouco de azeite numa serra.

Servir acompanhado de uma salada de feijão-verde cozido e esparguete cozido.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Pão ralado	15 g	1,8 g	11 g	1 g	60 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Gérmen de trigo	5 g	1,2 g	2,6 g	0,5 g	20 kcal
Molho de soja	5 ml	0,4 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Sementes de chia	10 g	2,1 g	4,2 g	3,2 g	54 kcal
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Esparguete	40 g	4,8 g	28,4 g	0,8 g	140 kcal
TOTAL		26,5 g 21%	55,8g 44,1%	19,6g 34,9%	505 kcal

Tortilha de tofu e legumes no forno

Confeção:

Alourar a cebola picada no azeite e refogar todos os legumes aos pedaços pequenos. Temperar e reservar.

Numa taça, colocar o tofu esmagado e adicionar a farinha, o azeite, a salsa picada, as sementes, a água, as algas, o gengibre e as azeitonas. Misturar bem. Adicionar os legumes escorridos e misturar até formarem uma massa homogénea. Colocar a massa numa forma untada com azeite. Assar em forno pré-aquecido a cerca de 180.°C por 45 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.

Servir com arroz branco.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Algas marinhas	1 g	0,1 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Beringela	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Brócolos	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Azeitonas pretas picadas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
Gengibre	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	vest.	0 kcal
Sementes de linhaça	10 g	1,8 g	2,9 g	4,2 g	57 kcal
Farinha de trigo ou centeio integral	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Pimenta preta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Arroz	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
TOTAL		24,6g 16,6%	69,7g 46,9%	24,1g 36,5%	597 kcal

Proposta V35

Lasanha de Soja e Espinafres

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o pimento e o louro e refogar. Acrescentar a cenoura ralada, os cogumelos e a soja (previamente cozida e escorrida). Temperar com pimentão-doce, orégãos, tomilho e pimenta, e deixar refogar por 10 minutos.

À parte, fazer o molhobechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz-moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, o preparado de soja, o espinafre e o molhobechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até a massa estar cozida e o topodourar.

Composição nutricional de Lasanha de Soja e Espinafres					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Lasanha sem ovo	2 placas (35 g)	4,2 g	25 g	0,7 g	123 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,2 g	10 g	18 g	22 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Espinafre	150 g	3,9 g	1,4 g	1,4 g	34 kcal
Bebida de soja sem açúcar	120 ml	4,4 g	0,5 g	2,6 g	43 kcal
Farinha de trigo	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Oregãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-

Tomilho	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		25,4g	45,7g	18g	447kcal
		22,8%	40,9%	36,3%	

Proposta V36

Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)

Confeção:

Cozer o feijão-frade e escorrer.

Cozer a batata, a cenoura, o pimento e o feijão-verde em cubinhos, e escorrer.

Misturar o feijão-frade com os legumes cozidos e juntar a cebola picada, a salsa picada e o tomate-cereja cortado em metades. Temperar com azeite, sumo de limão e orégãos.

Antes de servir, juntar as azeitonas e as nozes.

Composição nutricional de Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-frade cozido	100g	8,8g	18,1g	0,7g	114 kcal
Cebola	10g	0,1g	0,3g	0 g	2 kcal
Batata	150g	3,8g	28,8g	0 g	130 kcal
Cenoura	40g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8g	1,5 g	0,1g	10 kcal
Tomate-cereja	50 g	0,4g	1,8 g	0,2g	11 kcal
Azeitonas	10g	0,1g	0 g	1,9g	18 kcal
Salsa	10g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Sumo de limão	q. b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozes	10 g	1,7g	0,4 g	6,8g	70 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		16 g 15%	53,1g 48,6%	16,7g 36,4%	428 kcal

Proposta V37

Bolonhesa de lentilhas

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, o alho-francês e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, manjerico e orégãos, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e servir.

Composição nutricional de Bolonhesa de lentilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lentilhas verdes ou castanhas	80 g	7,2g	13,3g	0,2 g	84 kcal
Cebola	25g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1g	0,2g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4g	1,7 g	0,1g	9 kcal
Folha de louro	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3g	1,8 g	0,1g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2g	1,2 g	0,1g	7 kcal
Cogumelos	50 g	0,9g	0,2 g	0,2g	7 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerico	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Esparguete	60 g	7,3g	42,7g	1,1g	210 kcal
TOTAL		16,7g 16,7%	63,3g 63,3%	8,8g 20%	400kcal

Proposta V38

Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros

Confeção:

Levará num tacho ao lume até ferver. Adicionar os legumes e deixar cozer ou levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar azeite, temperar e levar a estufar.

De seguida colocar os legumes, o milho e a amêndoa num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno. No final refritar os temperos.

Por fim gratinar a batata com um fio de azeite, com salsa e coentros.

Composição nutricional dos Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Couve	80 g	1,9 g	1,6 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimentos variados	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Milho doce	80 g	2,6 g	15,1 g	0,9 g	79 kcal
Amêndoas laminadas	25 g	5,5 g	5 g	12,6 g	155 kcal
Broa	80 g	7 g	43 g	1,1 g	210 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		19,3g 13,8%	70,7g 50,4%	22,3g 35,8%	561 kcal

Proposta V39

Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados

Confeção:

Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.

Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolido e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz e adicionar salsa e/ou coentros.

Para os legumes assados:

Fazer camadas das fatias de berinjela num passador, temperando cada camada e deixar escorrer no lava-louça durante 20 minutos. Depois passar por água corrente, escorrer bem e enxugar com papel de cozinha. Aquecer o forno a 220°C.

Colocar as fatias de berinjela, as courgetes, os pimentos, a cebola, as cenouras e o tomate num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar ligeiramente com azeite e assá-los durante cerca de 30 minutos ou até ficarem ligeiramente castanhos e as peles dos pimentos estiverem queimadas.

Transferir os legumes para uma travessa. Se desejar, pelar os pimentos e deitar fora as peles. Aproveitar o molho do tabuleiro e deitar sobre o assado. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima. Quando estiverem à temperatura ambiente, misturar a salsa fresca e as nozes (picadas).

Composição nutricional do Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
Cebola	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
Beringela	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
Curgete	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimentos variados	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozes	15 g	2,5 g	0,5 g	10,1 g	103 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,4g 13,4%	89 g 61,3%	16,3g 25,3%	579 kcal

Proposta V40

Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)

Confeção:

Cozer as batatas e as cenouras cortadas em quartos ou cubinhos; escorrer.

Numa panela com azeite, refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate, o alho francês e o feijão cozido (ou o seitan cortado em cubinhos) e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar as batatas e cenouras e envolver. Temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta.

Dissolver a farinha na bebida vegetal e levar ao lume até engrossar. No final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz-moscada.

Colocar o preparado dos legumes num tabuleiro, cobrir com o creme, polvilhar com a amêndoa ralada e levar ao forno até gratinar.

Composição nutricional do Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Feijão manteiga cozido ou Seitan	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja sem açúcar	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,2g 19,8%	48,8g 50,3%	12,8g 29,9%	388 kcal

Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações

As ementas mediterrânicas que se seguem, são apenas meramente exemplificativas da Dieta Mediterrânica, podendo vir a ser utilizadas com o objetivo de promover este padrão alimentar, reconhecidamente promotor da saúde.

Estas ementas devem ser sempre complementadas com saladas, temperadas com azeite.

O recurso ao sal, para temperar as ementas, tem de ter sempre em conta o referido no ponto 10 do texto introdutório e as respetivas capitações referidas no Anexo 1, tabela 10.

Também a seleção da sopa a complementar cada uma das ementas deve ter em conta a existência, ou não, de leguminosas. Assim, sempre que a ementa não contenha, na sua constituição leguminosas, estas devem ser um dos constituintes da sopa.

Na seleção da ementa mediterrânica a disponibilizar, há que ter em conta a época do ano que se atravessa, de modo a que haja uma adequação à oferta sazonal e local.

As ementas mediterrânicas deverão minimizar as perdas nutricionais associadas à cocção dos alimentos e usufruir a migração de alguns nutrientes para a água de cozedura dos alimentos, aproveitando essa mesma água.

Não sendo, de todo, as ementas agora apresentadas, uma descrição exaustiva do receituário português, estimulamos as escolas a que as assumam, com o objetivo de promover a produção local, o papel cultural e transgeracional da alimentação e a preservação da memória gastronómica. Desafiamos ainda as escolas a desenvolverem um trabalho de levantamento local das receitas tradicionais, adaptando-as ou revendo-as e corrigindo-as, de modo a que se tornem mais saudáveis, podendo para tal recorrer a um nutricionista ou à parceria com estes técnicos do Sistema Nacional de Saúde.

Tendo em consideração os hábitos alimentares portugueses, as propostas de fichas técnicas dos pratos mediterrânicos são uma adaptação de receitas tradicionais, pelo que algumas diferenças em relação aos princípios nutricionais poderão verificar-se, nomeadamente no caso da proteína (acima do valor indicado na Tabela 4.3.), no entanto, deverá ser considerado aceite sendo solicitado o esforço de serem sempre cumpridos os princípios nutricionais.

Proposta M1

Arroz ao forno

Confeção:

Cozer o arroz.

Num tabuleiro refratário, misturar o arroz cozido com os restantes ingredientes, exceto o queijo.

Cobrir com papel-alumínio e levar ao forno (médio), por cerca de 10 minutos.

Retirar do forno, mexer e servir polvilhado com o parmesão e orégãos.

Composição nutricional de Arroz ao forno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Manteiga	5 g	vest.	vest.	4,1 g	37 kcal
Peito de peru cozido desfiado	100 g	23,4 g	0 g	1,3 g	105 kcal
Azeitonas pretas descaroçadas	6 g	0,1 g	0 g	1,1 g	10 kcal
Milho	15 g	1,4 g.	10,5 g	0,7 g	55 kcal
Queijo parmesão ralado	5 g	1,9 g	0 g	1,4 g	20 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		30,2g 30,3%	49,6g 49,7%	8,8 g 19,4%	399 kcal

Proposta M2

Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus

Confeção:

Descascar batata e cortar em rodela. Cortar tomate em rodela. Cortar os pimentos em tiras.

Picar o alho. Cortar as cebolas em meias luas.

Colocar por camadas: amêijoas, alho, cebola, tomate, batata, chocos, pimentos, tomate, cebola, batata, carapaus pequenos inteiros, pimentão-doce, azeite, coentros e salsa. Temperar as camadas. Levar ao lume 20 minutos e deixar alourar um pouco.

No final adicionar o tomate triturado com coentros por cima.

Enfeitar com folhas de coentros.

Composição nutricional de Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Pimento verde	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
Amêijoas	50 g	5,9 g	1,3 g	0,5 g	33 kcal
Chocos	50 g	9,5 g	0 g	0,2 g	40 kcal
Carapau*	100 g	9,9 g	0 g	0,2 g	41 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Coentro	2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Salsa	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Molho de tomate	20 g	0,2 g	1 g	1,8 g	21 kcal
TOTAL		31,3g 35,5%	33,7g 38,2%	10,3g 26,3%	354 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M3

Borrego com especiarias

Confeção:

Limpar muito bem a pá de borrego de peles e gorduras.

Misturar muito bem o caril, a noz-moscada, a canela em pó, o colorau, a folha de louro cortada em pedaços pequenos e o vinagre. Temperar a carne com esta mistura.

Fritar os pedaços de borrego no azeite bem quente até a carne alourar. Reduzir o lume e juntar a cebola picada e as rodelas de alho-francês. Tapar e deixar cozinhar sobre lume brando durante 40 minutos.

Lavar o tomate, limpando-o de sementes e picando-o em pedaços.

Juntar o tomate e a maçã-reineta, previamente pelada e ralada, ao borrego e temperar. Voltar a tapar e cozinhar sobre lume muito brando até a carne estar tenra.

Retirar do lume e salpicar com os coentros picados.

Servir acompanhado de batata assada.

Composição nutricional de Borrego com especiarias					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Borrego*	200 g	24,4 g	0 g	6,2 g	153 kcal
Caril	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Canela	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Colorau	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Vinagre de cidra	2 ml	0 g	vest.	0 g	-
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Cebola	30 g	0,3 g	0,9 g	0,1 g	6 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Maçã-reineta	40 g	0,1 g	5,1 g	0,2 g	23 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	vest.	0 kcal
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		29,1g 29,1%	33g 33%	16,8g 37,9%	400 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M4

Frittata de curgete e ervilhas com hortelã

Confeção:

Pré-aquecer o forno a 200° C.

Numa frigideira antiaderente que possair ao forno, saltear em lume médio a cebola, a curgete em cubos pequenos e as ervilhas.

Juntar o tomate partido em pedaços pequenos, temperar e deixar refogar durante 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Numa tigela, misturar os ovos pasteurizados com um garfo e temperar com pimenta.

Juntar aos legumes um molho cheio de folhas de hortelã em tiras, mexer e adicionar os ovos batidos.

Deixar coagular a parte de baixo da frittata, durante 3 a 4 minutos.

Levar a frigideira ao forno mais 3 a 4 minutos, para acabar de cozinhar.

Decorar com folhas frescas de hortelã e acompanhar com as tostas (preparadas com pão sobrado do dia anterior).

Composição nutricional de Frittata de curgete e ervilhas com hortelã					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Ovo	85 ml	10,1 g	0 g	7,9 g	111 kcal
Cebola roxa picada	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
Curgete	100 g	1,6 g	2 g	0,3 g	17 kcal
Ervilhas congeladas	100 g	5,3 g	7 g	0,5 g	54 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimenta moída	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Hortelã	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Tostas	60 g	6,8 g	43,6 g	2,3 g	222 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		25,3g 20,2%	58,5g 46,7%	18,4g 33,1%	500 kcal

Proposta M5

Risotto de legumes

Confeção:

Limpar os cogumelos com papel de cozinha e cortá-los em pedaços. Cortar o tomate em gomos e a abóbora em cubos.

Separar os brócolos em ramos, lavá-los e cozê-los.

Num tacho, alourar a cebola picada no azeite. Acrescentar os cogumelos e saltear durante 1 ou 2 minutos sobre lume médio a forte.

Juntar a abóbora e cozinhar mais 2 a 3 minutos. Temperar, juntar o arroz e deixar fritar um pouco, mexendo sempre.

Adicionar o tomate. Continuar a mexer, quando o arroz tiver absorvido quase todo o líquido, adicionar água a ferver, aos poucos, mexendo até o arroz estar cozinhado, mas cremoso.

Temperar com pimenta moída no momento, adicionar os brócolos cozidos e o queijo ralado envolvendo-os bem no arroz. Polvilhar com os pinhões levemente tostados e servir imediatamente.

Composição nutricional de <i>Risotto de legumes</i>					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz para risotto	60 g	4,1 g	46,9 g	0,2 g	206 kcal
Cogumelos	90 g	1,6 g	0,5 g	0,5 g	13 kcal
Abóbora limpa	110 g	0,3 g	1,9 g	0,2 g	11 kcal
Brócolos	100 g	3,4 g	1,5 g	0,8 g	27 kcal
Cebola	20 g	0,2 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Queijo parmesão	25 g	9,4 g	0 g	7 g	101 kcal
Miolo de pinhão	10 g	3,3 g	0,5 g	5,2 g	62 kcal
TOTAL		22,3g 19,1%	51,9g 44,5%	18,9g 36,4%	468 kcal

Proposta M6

Chícharos com carne de porco

Confeção:

Cozer as carnes.

À água de cozeduras das carnes, depois destas cozidas, juntar os chícharos previamente demolhados, as batatas e a abóbora, só no final, o arroz.

Composição nutricional de Chícharos com carne de porco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Chícharo	70 g	15,8 g	38,7 g	0,9 g	226 kcal
Batata	50 g	1,3 g	9,6 g	0 g	44 kcal
Batata doce	30 g	0,3 g	8,5 g	0 g	35 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Carne de porco	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
Arroz	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		30,9g 20,9%	89,7g 60,7%	12,1g 18,4%	591 kcal

Proposta M7

Ensopado de frango

Confeção:

Arranjar e lavar os cogumelos e cortá-los em quartos. Levar uma frigideira ao lume com uma colher de chá de azeite, deixar aquecer, juntar os cogumelos e deixá-los saltear até ficarem douradinhos. Retirar do lume e reservar.

Arranjar e cortar o frango em pedaços. Levar um tacho ao lume com o restante azeite, deixá-lo aquecer, juntar os pedaços de frango e deixá-los cozinhar até ficarem douradinhos de ambos os lados.

Entretanto, descascar a cebola e os alhos e picar tudo. Lavar o alho-francês, rejeitar a parte verde (esta parte, pode ser aproveitada para a sopa) e picar a parte branca. Adicionar todos estes legumes ao tacho do frango, misturar e deixá-los cozinhar até a cebola ficar macia. Juntar depois o tomate pelado picado com o molho, temperar, adicionar a folha de louro e deixá-los cozinhar durante 30 minutos.

Adicionar os cogumelos salteados, envolver, retirar do lume e servir decorado a gosto e acompanhar com batatas cozidas ou com fatias de pão torrado.

Composição nutricional de Ensopado de frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango*	160 g	23,4 g	0 g	2 g	112 kcal
Cogumelos frescos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Alho-francês	80 g	1,4 g	2,3 g	0,2 g	17 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate pelado	20 g	0,2 g	0,7 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		29,2g 34,3%	27,3g 32,1%	12,7g 33,6%	342 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M8

Açorda de bacalhau

Confeção:

Cozer o bacalhau em água temperada. Depois de cozido limpar-lhe a pele e espinhas.

Separar e reservar as lascas de bacalhau, assim como a água onde foi cozido o bacalhau.

Cortar o pão em fatias finas. Picar os alhos e refogá-los no azeite. Juntar o tomate picado sem peles nem sementes e os pimentos em meias-luas. Adicionar depois o pão, envolver tudo muito bem e temperar com pimenta. Verter a água do bacalhau até o pão se desfazer.

Retirar do lume, adicionar as lascas de bacalhau, o ovo pasteurizado e os coentros picados.

Envolver tudo muito bem e se necessário retificar os temperos.

Servir de seguida.

Composição nutricional de Açorda de bacalhau					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Bacalhau	130 g	23,1 g	0 g	0,7 g	99 kcal
Pão regional	60 g	3,5 g	33,8 g	0,4 g	153 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Ovo pasteurizado	25 ml	3 g	0 g	2,4 g	34 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Coentros	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
TOTAL		31,6g 33,2%	38,6g 40,6%	11,1g 26,2%	380 kcal

Cavalas à ratatouille

Confeção:

Cortar a cebola de modo grosseiro e picar os alhos, levar ao lume com o azeite, juntar o louro e os coentros picados. Arranjar e untar com os pimentos e cortar em tirinhas, juntar ao refogado e deixar cozinhar uns minutos.

Juntar o tomate cortado em cubinhos e deixar cozinhar até ficar tudo macio e temperar a gosto. Deitar metade da mistura num pirex ou outro tabuleiro de ir ao forno, colocar as cavalas por cima e cobrir com o restante e regar com o molho que entretanto se formou.

Levar ao forno pré-aquecido a 230° durante cerca de 30 minutos, dependendo do tamanho das cavalas.

Servir acompanhado de batata cozida.

Composição nutricional de Cavalas à ratatouille					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cavala*	170 g	18,2 g	0 g	12,1 g	182 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Pimento verde	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		23,3g 24,1%	29 g 29,9%	19,8 g 46%	388 kcal

*composição nutricional da parte edível

Feijoada à Lavrador

Confeção:

Colocar o feijão de molho de um dia para o outro.

Escorrer o feijão, e cozê-lo, em panela de pressão durante cerca de 40 minutos.

Entretanto,descascar e picar as cebolase levar a alourar com o azeite.Juntar o chouriço cortado em rodelas e a carne de porco cortada em bocados.Deixar a carne alourar de todos os lados. Adicionar a cenoura,descascada e cortada em rodelas e juntar o feijão cozido e respetivo caldo. Temperar com pimenta, tapar o tacho e deixar apurar durante cerca de 15 minutos.Enquanto isso, separar as folhas da couve lombarda,aparar os talos e lavá-las muito bem em água corrente.Ripar as folhas em pedaços e juntar ao feijão.Deixar cozer até a couve estar tenra.

Servir acompanhado de arroz branco.

Composição nutricional de Feijoada à Lavrador					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão manteiga	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Carne de porco	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
Chouriço	5 g	1,2 g	0 g	1,7 g	20 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Couve Lombarda	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
TOTAL		28,5 g 25%	59,1g 51,9%	11,7g 23,1%	455 kcal

Proposta M11

Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo

Confeção:

Levar ao lume o azeite e juntar o alho e a cebola. Deixar alourar. Adicionar os produtos hortícolas, os rebentos de soja, os cogumelos e o milho e deixar estufar em lume brando cerca de 10 minutos. Temperar com pimenta-preta moída.

Acrescentar água a ferver e deixar cozinhar 5 minutos.

Juntar o arroz e deixar cozinhar em lume brando por mais 15 minutos.

Abriu os ovos na calda do arroz, cobrir o tacho e deixar cozinhar por 4 minutos. Destapar e, com uma colher, envolver tudo com as sementes de sésamo e de abóbora e servir bem quente.

Composição nutricional de Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Ovo	1 unidade/85 g	11,1 g	0 g	9,2 g	127 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Alho-francês	120 g	2,2 g	3,5 g	0,4 g	26 kcal
Repolho	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal
Rebentos de soja	50 g	0,5 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Cogumelos (Paris e portobello)	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Milho	30 g	2,8 g	21,1 g	1,5 g	109 kcal
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		24,6g 18,2%	71,9g 53,3%	17,1g 28,5%	540 kcal

Proposta M12

Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos

Confeção:

Levar a cozer o polvo em água a ferver com uma folha de louro e uma cebola. Depois de cozido, retirá-lo da água e deixar arrefecer. Cortar em pedaços.

Juntar aos flocos de aveia, uma colher de chá de azeite, o colorau, a salsa, o cebolinho e a pimenta.

Passar o polvo pelo preparado e levar ao forno sobre uma folha de papel vegetal.

Paralelamente, levar ao lume o restante azeite (uma colher de chá) com o alho picado, a cebola em meias-luas, um pouco de água. Juntar os grelos previamente cozidos e bem escorridos e envolver tudo muito bem. Temperar.

Desfazer a broa de milho.

Colocar no fundo do prato, a broa desfeita e colocar por cima o polvo.

Enfeitar com pimento vermelho e cebolinho.

Composição nutricional de Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Polvo*	170 g	19,3 g	0 g	1,5 g	91 kcal
Flocos de aveia	20 g	2,7 g	12,3 g	1,2 g	71 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Grelos	100 g	2,4 g	2,5 g	0,4 g	23 kcal
Broa de milho	50 g	2,7 g	18,6 g	0,6 g	91 kcal
Pimento vermelho	10 g	0,2 g	0,3 g	0,1 g	3 kcal
Salsa	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Colorau	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cebolinho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
TOTAL		31 g 22,7%	73,8g 54,1%	14,1g 23,2%	547 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M13

Salada de feijão-verde e frango

Confeção:

Num recipiente grande, colocar o azeite, o vinagre e a pimenta e bater tudo muito bem com as varas de arame.

Envolver a cenoura previamente cozida cortada em cubinhos, o tomate cereja em metades, o peito de frango cortado em cubos e adicionar o feijão-verde e as azeitonas laminadas.

Utilizar a água de cozedura dos produtos hortícolas para cozer a massa.

Misturar todos os ingredientes numa taca e regar com o molho.

Composição nutricional de Salada de feijão-verde e frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango (peito)	120 g	28,9 g	0 g	1,4 g	128 kcal
Massa penne	50 g	2,9 g	15,4 g	0,5 g	78 kcal
Feijão-verde	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
Azeitonas	10 g	0,2 g	0 g	1,8 g	17 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Vinagre	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
TOTAL		33,6g 42,3%	20,9g 26,3%	11,1g 31,4%	318 kcal

Proposta M14

Tortilha de bacalhau com espinafres

Confeção:

Descascar e picar alho e cebola e refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar o bacalhau desfiado e os espinafres. Envolver bem e refritar até ficar bem cozido.

Descascar e cortar batata em cubos.

Fritar, escorrer e envolver no preparado anterior.

Juntar os ovos batidos com a salsa picada.

Colocar num tabuleiro o preparado. Levar a forno médio até passar bem.

Composição nutricional de Tortilha de bacalhau com espinafres					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Bacalhau desfiado	80g	14,2g	0 g	0,4g	60 kcal
Espinafre	120g	3,1g	1 g	1,1g	26 kcal
Ovo pasteurizado	85 ml	10,1g	0 g	7,9g	112 kcal
Cebola	25 g	0,2g	0,8 g	0,1g	5 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Alho	4 g	0,2g	0,4g	vest.	2 kcal
Batata	120g	3 g	23g	0 g	104 kcal
TOTAL		30,8g 33,1%	25,2g 27,1%	16,5g 39,8%	372kcal

Proposta M15

Ensopado de lulas com puré de batata

Confeção:

Descascar e limpar os vegetais.

Cortar a cebola em meias luas, cenoura em rodela finas, pimentos em tiras finas e picar alho.

Refogarem azeite a cebola e o alho. Juntar a cenoura e o pimento. Deixar refogar ligeiramente e juntar o tomate em cubos.

Juntar as lulas e deixar cozer até estarem tenras.

Colocar a água e o leite a ferver, temperar com noz moscada e manteiga. Juntar os flocos de puré de batata e envolver até ficar uma mistura homogênea.

Composição nutricional de Ensopado de lulas com puré de batata					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lulas limpas	170 g	18,5 g	0 g	1,1 g	84 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Salsa	2 g	0,1 g	vest.	0 g	0 kcal
Batata (para puré)	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
Leite meio-gordo	100 ml	3,3 g	4,9 g	1,6 g	47 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Pimento verde	20 g	0,3 g	0,5 g	0,1 g	4 kcal
Noz moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		26,5g 31,3%	35,5g 41,8%	10,1g 26,9%	338 kcal

Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado

O quadro que se segue pretende informar quais as espécies de pescado mais sustentáveis, do ponto de vista ambiental, tendo em conta a arte de pesca e a área de captura.

Esta informação não visa coibir o recurso a outras espécies contempladas na lista de alimentos autorizada, mas apenas colaborar no sentido de um consumo mais consciente e informado.

Nome comum	Nome científico	Arte de pesca	Área de captura
Atum	<i>Tunnus spp</i>	Palangre de superfície Salto e Vara	Águas Portuguesas
Bacalhau	<i>Gadus spp</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável(MSY)	
Biqueirão	<i>Engraulis encrasicolus</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Carapau	<i>Trachurus trachurus</i>	Pesca de cerco Pesca de arrasto	FAO27 Águas Portuguesas
Cavala	<i>Scomber colias</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Choco	<i>Sepia officinalis</i>	Nassas e armadilhas	Águas Portuguesas
Dourada	<i>Sparus aurata</i>	Com CertificadoASC Aquaculturaorgânica	
Espadarte	<i>Xiphias gladius</i>	Palangre de superfície	Águas Portuguesas
Faneca	<i>Trisopterus luscus</i>	Redes de emalhar Redesdearrasto	Águas Portuguesas
Lula	<i>Loligo vulgaris</i>	Anzóis	Águas Portuguesas
Maruca	<i>Molva molva</i>	Com Certificado MSC	

Paloco	<i>Pollachius virens</i>	Com Certificado MSC Pesca de Cerco, Redes de Emalhar Palangre de Fundo	FAO27
Pescada	<i>Merluccius spp</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável(MSY)	
Polvo	<i>Octopus vulgaris</i>	Anzóis	Águas Portuguesas
Robalo	<i>Dicentrarchus labrax</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY) Aquacultura orgânica	
Salmão	<i>Salmon salar</i>	Com CertificadoASC Aquaculturaorgânica	
Sarda	<i>Scomber scombrus</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas

Anexo 6 - Sazonalidade² de Frutos e Hortícolas - Calendário de produção nacional

A informação que se segue, tem por base o Anuário Agrícola – Informação de Mercados, produzido pelo Gabinete de Planeamento e Políticas (GPP) do Ministério da Agricultura (http://www.gpp.pt/images/GPP/O_que_disponibilizamos/Publicacoes/Periodicos/AnuarioAgricola_2013.pdf) e, em alguns casos, da publicação “Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais”, editado pela DGS e disponível para consulta e download em <https://www.dgs.pt/em-destaque/alimentacao-inteligente-coma-melhor-poupe-mais.aspx>.

Esta informação visa colaborar na melhoria da gestão de custos na aquisição dos produtos e, sobretudo, contribuir para o reforço da perspetiva ambiental das refeições escolares.

Não se pretende, com esta informação, inibir a que, sempre que necessário, haja o recurso a produtos congelados.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Hortícolas ¹	Abóbora ^a						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Acelga ^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Agrião ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Alface ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Alho Francês ^a												
	Batata ^a	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
	Beldroegas ^b				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Beringela ^b						✓	✓	✓	✓	✓	✓	

² O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: Anuário Agrícola – Informação de Mercados.

^b Fonte: Alimentação Inteligente.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Hortícolas ¹	Beterraba ^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Brócolos ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebola ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebolanova ^a			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	Cenoura ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Chicória ^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Chuchu ^b						✓	✓	✓	✓	✓		
	Couve de Bruxelas ^b												
	Couve Flor ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Couve Lombardo ^a												
	Couve Penca ^a												
	Couve Portuguesa ^b	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
	Couve Repolho ^a												
	Curgete ^b					✓	✓	✓	✓	✓	✓		

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Hortícolas ¹	Endívias ^b	✓	✓	✓								✓	✓
	Ervilhas ^a	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
	Espargos ^b		✓	✓	✓								
	Espinafre ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Fava ^a												
	Feijão Verde ^a												
	Grelos ^b	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
	Nabiças ^b	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
	Nabo ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Pepino ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Pimento ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Rabanete ^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Rábano ^b	✓	✓	✓	✓							✓	
	Rúcula ^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Tomate ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos secos	Amêndoa ^a												
	Avelã ^a												
	Castanha ^a												
	Noz ^a												
	Pinhão ^a												

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Abacate ^a												
	Ameixa ^a												
	<i>Rainha</i> <i>Cláudia</i>												
	<i>Black/Red</i> <i>Beaut/Songold</i>												
	Amora ^a												
	Anona ^a												
	Cereja ^a												

^aFonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Clementina ^a	✓	✓									✓	✓
	Damasco ^a					✓	✓	✓					
	Diospiro ^a										✓	✓	✓
	Figo ^a						✓	✓	✓	✓	✓		
	Framboesa ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Goiaba ^a											✓	✓
	Kiwi ^a										✓	✓	
	Laranja ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Limão ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Maçã ^a												
	Golden Delicious												
	Red Delicious										✓		
	Reinetas										✓		
	Royal Gala										✓		
	Bravo												
	de	✓	✓										
	Esmolfe												
	Riscadinha												

^aFonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Maçã^a												
	<i>Jonagored</i>				✓	✓							
	<i>PinkLady</i>									✓			
	Melancia^b							✓	✓	✓			
	Melão^a		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	Melo^a		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Morango^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Nectarina^a			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	Pera^a							✓	✓	✓	✓		
	Pêssego^a			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	Romã^a									✓	✓	✓	
	Tânger^a										✓	✓	✓
	Tangerina Encore^a												
	Uva de mesa^a												

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições

Verificar:	Frequência de verificação
Condições de funcionamento dos lavatórios de apoio ao refeitório	Anual
Número de refeições marcadas e efetivamente servidas	Diária
Número de refeições marcadas e efetivamente servidas aos alunos subsidiados	Diária
Comunicação aos EE de alunos subsidiados que, tendo solicitado senha de refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa	Semanal
Comunicação aos EE de alunos que, tendo adquirido senha de refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa	Semanal
Disponibilidade de toalhete de papel	Diária
Disponibilidade de guardanapos de papel	Diária
Nenhuma outra bebida, para além da água, é transportada e consumida no refeitório	Diária
Pontos de água (jarros, por exemplo), com água disponível em permanência e abundância	Diária
Cumprimento da mentapré-estabelecida	Diária
Disponibilidade de uma opção vegetariana	
Rotatividade da oferta de carne e peixe nas mentas	Mensal
Cumprimento das captações previstas para os diferentes géneros alimentícios	Diária
Disponibilidade de hortícolas incluindo 3 variedades	Diária
Disponibilidade de fruta incluindo 3 espécies	Diária
Disponibilidade de fruta de época na variedade prevista	Diária
Disponibilidade de pão de mistura	Diária



Cumprimento definido relativamente à inclusão de fritos

Mensal



Cumprimento como controle dos óleos utilizados	Mensal
Inclusão de carnes e peixes fracionados no máximo de 2 vezes por semana	Semanal

Inclusão obrigatória semanal de 1 prato à base de leguminosas	Semanal
Inclusão mensal obrigatória de 1 prato à base de ovo	Mensal
Cumprimento de medidas alternativas quando devidamente justificadas	Diário
Condições técnicas com o banho-maria de forma a garantir temperatura adequada dos alimentos (medição da temperatura)	Diário
Uso correto do vestuário adequado por parte dos funcionários	Diário
Número mínimo de funcionários estabelecido	Diário
Temperaturas nos equipamentos de frio	Diário
Da higiene da sala de refeição-refeitório	Diário
Higiene da linha de serviço (linha de empratamento)	Diário
Simpatia e correção no atendimento	Diário
Eficiência do serviço (tempo de atendimento)	Diário

AGRADECIMENTOS

Pedro Graça (DGS). Sofia Mendes de Sousa (DGS), Maria João Gregório (DGS), Joana Carriço (DGS), Laurinda Ladeiras (DGE), Isabel Lopes (DGE), Fernanda Croca (DGE), Carla Gonçalves (ON), Beatriz Oliveira (ON), Sandra Abreu (ON), Telmo Carvalho (Ministério do Mar), Nuno Manana (GPP), João Toledo (GPP), Paula Sá Mota (DGEstE), Rita Sá (WWF), GabrielaOliveira.

ANEXO I

Direção-Geral da Educação

*“Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva:
Princípios base”*

PLANEAMENTO DE REFEIÇÕES VEGETARIANAS PARA CRIANÇAS EM RESTAURAÇÃO COLETIVA: PRINCÍPIOS BASE



PLANEAMENTO DE REFEIÇÕES VEGETARIANAS PARA CRIANÇAS EM RESTAURAÇÃO COLETIVA: PRINCÍPIOS BASE

*Planning Vegetarian Infant Meals on Food
Service: Basic Principles*





Autores

Liliane Lobato

Sandra Gomes da Silva

Maria Cramês

Cristina Teixeira Santos

Pedro Graça

Design

IADE - Instituto de Arte, Design e Empresa

Edição Gráfica

Sofia Mendes de Sousa

Editor

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 - 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: geral@dgs.pt

Lisboa, 2015

ISBN

978-972-675-253-0

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

O PNPAS agradece aos docentes e investigadores da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto todo o trabalho que permitiu a realização deste documento



ÍNDICE

RESUMO	9
ABSTRACT	11
PREÂMBULO	13
INTRODUÇÃO	15
DIETA VEGETARIANA	18
• RECOMENDAÇÕES PARA REFEIÇÕES VEGETARIANAS SAUDÁVEIS	19
DIETA VEGETARIANA NA INFÂNCIA.....	21
RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SAUDÁVELNA INFÂNCIA	22
• REFEIÇÕES PRINCIPAIS: ALMOÇO E JANTAR	24
• REFEIÇÕES INTERMÉDIAS: PEQUENO-ALMOÇO E MERENDAS	25
<u>Recomendações para pequeno-almoço vegetariano</u>	25
<u>Recomendações para merendas vegetarianas</u>	25
• EXEMPLO DE UM DIA ALIMENTAR VEGETARIANO	27
PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES VEGETARIANAS NA RESTAURAÇÃO COLETIVA	29
• PLANEAMENTO – ELABORAÇÃO DE UMA MENSA VEGETARIANA	30
• DETERMINAÇÃO DE NECESSIDADES E PROCESSO DE ENCOMENDA	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43





RESUMO

O preço e as dificuldades de gestão têm sido frequentemente evocados como obstáculos à introdução de ementas vegetarianas na restauração coletiva. Utilizando como exemplo, um grupo exigente como é o das crianças, apresenta-se um exercício técnico e de gestão demonstrando que é possível a produção deste tipo de refeições a custos similares às refeições convencionais (não vegetarianas).

Apresentam-se também soluções que podem contribuir para uma gestão local mais autónoma e participada dos espaços coletivos de alimentação, onde a presença de vegetais de produção local pode contribuir para a melhoria da qualidade nutricional e ambiental das refeições servidas.





ABSTRACT

The price and management difficulties have often been mentioned as obstacles to the introduction of vegetarian menus in mass catering. Using as an example, a demanding group as are children, we present a technical and management exercise demonstrating that it is possible to produce this type of meals at similar cost to conventional meals(non-vegetarian).

Solutions are also presented that can contribute to a more autonomous, local and participatory management of these public spaces where the presence of local production of vegetables can contribute to improving the nutritional and environmental quality of the meals served.





PREÂMBULO

Nos últimos anos, acumulou-se evidência científica suficiente para sustentar a ideia de que um padrão alimentar do tipo vegetariano, pode fornecer os nutrientes necessários para todas as fases do ciclo de vida. Hoje, sabemos também que a redução do consumo excessivo de proteína animal (nomeadamente carne) e a sua substituição por refeições com proteínas de origem vegetal é uma das recomendações para lutarmos contra o aquecimento global e as alterações climáticas.

Apesar de toda esta informação, o nosso sistema alimentar, em particular, o sistema da restauração coletiva tem adiado a introdução de refeições com mais vegetais e em particular de refeições vegetarianas. Muitas vezes, por recear as dificuldades de gestão ou os eventuais aumentos de custo com este tipo de refeições.

É esta falta de informação que este documento técnico vem preencher. Dando resposta a um dos objetivos do PNPAS, reunimos profissionais de saúde com experiência técnica e de gestão, e lançamos o repto de produzir conhecimento, capaz de ajudar à tomada de decisão, desmistificando a ideia de que comer vegetariano é mais caro e difícil do que produzir refeições convencionais com carne ou peixe. A DGS e o PNPAS promovem um modelo de consumo alimentar tendo por base a Roda dos Alimentos, com a presença maioritária de vegetais como hortícolas, frutos, cereais e leguminosas no dia-a-dia. Neste modelo incluem-se também os ovos, carne e peixe, embora em pequenas quantidades, tal como é apanágio do consumo tradicional do mediterrâneo.

Muito do trabalho produzido é inédito em Portugal e resulta de muitos meses de investigação, com uma vasta equipa técnica que *pro-bono* e sem qualquer conflito de interesses, detalha as diferentes opções nesta área, seus benefícios e inconvenientes. Agradecemos a todos este empenho e interesse genuíno neste trabalho de verdadeiro serviço público.

Sendo a primeira vez que se faz esta abordagem, este será sempre um documento de base, não fechado e aberto a comentários, atualizações de preços e melhorias nos próximos tempos.

Esperamos que gostem e que, acima de tudo, seja útil.

Pedro Graça

Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável



INTRODUÇÃO

Atualmente, verifica-se um número crescente de vegetarianos em todo o mundo, bem como em Portugal, sendo vários os motivos que podem levar à adoção de uma dieta vegetariana¹. Estima-se que na Europa, 2% a 5% da população adulta, seja vegetariana², sendo várias as razões que contribuem para estes números, desde as de ordem ética, em torno da defesa dos direitos dos animais, até às de proteção e sustentabilidade ambiental, entre outras³.

Do ponto de vista ambiental, de acordo com Millward DJ *et al.*⁴ um quilograma de gás com efeito de estufa está associado à produção de 162g de proteína proveniente do trigo, 32g de proteína proveniente do leite e apenas 10g de proteína proveniente da carne. Cerca de 6 a 7kg de proteína de soja são necessários para produzir 1kg de proteína animal.

Do ponto de vista da saúde humana, a evidência científica que aponta para os benefícios deste tipo de alimentação tem aumentado nos últimos anos^{5,6}. Hoje, sabe-se que uma alimentação vegetariana saudável pode ser adequada para todas as fases do ciclo de vida, incluindo a infância e adolescência⁷.

A base do padrão alimentar vegetariano, são os hortícolas, fruta, leguminosas, cereais e frutos gordos. Uma alimentação vegetariana, pode e deve recorrer, essencialmente, a produtos locais e já presentes na nossa tradição alimentar. Portugal, dispõe de uma abundante e variada oferta deste tipo de produtos que sempre foram a base da nossa gastronomia, característica da bacia do mediterrâneo. Muitos pratos tradicionais portugueses têm na sua constituição produtos hortícolas, como as couves e os seus grelos, a ervilha, o feijão, o arroz ou a batata. E ainda o pão de qualidade, desde a broa aos diferentes pães de trigo e de mistura. A principal fonte de gordura na nossa tradição alimentar é o azeite, uma gordura vegetal de grande qualidade. E são várias as preparações culinárias que recorrem a frutos gordos, como a amêndoa ou as nozes. Em paralelo, as gastronomias regionais têm adotado as espécies e variedades vegetais que melhor se adaptam aos solos e características climáticas locais e, ainda, às diferentes épocas do ano, oferecendo uma gastronomia regional, sazonal e de proximidade, muito diversa e de base vegetal. Não é por isso de estranhar que as espécies tradicionais como a abóbora-menina de Trás-os-Montes, a cebola branca de Setúbal, a penca de Chaves ou de Mirandela, a fava do Algarve ou o feijão “Corno de Carneiro” da Madeira, sejam ingredientes presentes no receituário destes locais.

Aumentar o conhecimento e a literacia das populações mais jovens sobre o património vegetal autóctone, e sua integração numa alimentação promotora de mais saúde, pode ser perfeitamente concretizável.

É possível e relativamente simples, adotar pratos típicos da gastronomia portuguesa à alimentação vegetariana. No padrão alimentar vegetariano não é necessário nem desejável recorrer a produtos estranhos à nossa cultura local, de confeção complexa ou a produtos excessivamente processados, onde o sal e outros aditivos, bem como o excesso de gordura podem estar presentes. Desta forma, este padrão alimentar tornar-se-á mais fácil de implementar, mais amigo do ambiente, mais económico de produzir e poderá ainda contribuir para a sustentabilidade das economias agrícolas locais. Uma alimentação vegetariana que recorra fundamentalmente a produtos sazonais e minimamente processados poderá ser mais económica do que o padrão alimentar tradicional. Na verdade, é possível planejar e confeccionar refeições vegetarianas variadas, saudáveis, de fácil confeção e baratas, tal como este documento pretende demonstrar. Para que tal aconteça nas unidades de restauração coletiva/unidades de produção de refeições, os processos de planeamento devem ser adaptados e a qualificação dos recursos humanos também adaptada à introdução de novas opções na alimentação.

Como em qualquer outro padrão alimentar, nem todos os alimentos compatíveis com uma alimentação vegetariana serão necessariamente saudáveis ou adequados quando consumidos regularmente, nomeadamente os produtos processados, ricos em gordura, sal ou açúcar. A alimentação vegetariana ou os pratos vegetarianos, se mal planeados, podem ser facilmente desequilibrados do ponto de vista nutricional. E em Portugal, o excesso de gordura, sal e açúcar na nossa alimentação são dos principais riscos de saúde pública.

É desejável a formação dos profissionais envolvidos no fornecimento deste tipo de refeições, sendo o papel do nutricionista de extrema importância neste acompanhamento.

A oferta de uma opção vegetariana em unidades de alimentação coletiva, especificamente se esta for constituída exclusivamente por alimentos de origem vegetal, irá ser uma opção viável para quem segue qualquer tipo de alimentação vegetariana (ovolacto-, ovo- ou lactovegetariana, ou vegetariana estrita), para além de todos aqueles que por motivos éticos, religiosos ou de saúde não consomem um ou mais produtos de origem animal.

A oferta deste tipo de refeições pode ter adeptos entre não vegetarianos que ocasionalmente escolhem opções vegetarianas apenas para variar ou na procura de outros sabores.

Com vista a orientar a elaboração de opções vegetarianas nutricionalmente adequadas em unidades de restauração coletiva que servem populações mais jovens, foi criado o presente documento, que pretende servir de texto de base a quem é responsável pela oferta deste tipo de refeições, não substituindo, no entanto, a orientação local por parte dos especialistas em nutrição e alimentação.

Este documento pode, ainda, ser consultado por famílias e outros interessados nos padrões alimentares vegetarianos, particularmente pelos cuidadores de menores, com o objetivo de garantir a adequação nutricional do dia alimentar.



DIETA VEGETARIANA

“Dieta vegetariana” é um termo geralmente atribuído a um padrão de consumo alimentar que utiliza predominantemente os produtos de origem vegetal. Exclui sempre a carne e o pescado, mas pode incluir ovos ou laticínios. A inclusão de laticínios e/ou ovos é um dos principais fatores de diferenciação das dietas vegetarianas. Os cereais, hortícolas, fruta, leguminosas, frutos gordos e sementes são os alimentos comuns aos vários tipos de dietas vegetarianas.

A alimentação vegetariana pode-se classificar como:

- Ovo lacto vegetariana – exclui carne e pescado, permite ovos e laticínios
- Lacto-vegetariana – exclui carne, pescado e ovos, permite laticínios
- Ovo-vegetariana – exclui carne, pescado e laticínios, permite ovos
- Vegetariana estrita ou “vegana” – exclui todos os alimentos de origem animal.

No caso das dietas vegetarianas estritas, considera-se a exclusão de todos os alimentos de origem animal: carne, pescado e ovo (e seus derivados), laticínios, mel, gelatina (exceto a de origem vegetal), banha, ovas, insetos, moluscos, crustáceos, entre outros, e todos os produtos que os contenham.

Alguns produtos processados podem conter ingredientes e aditivos que poderão ser de origem animal, como por exemplo: albumina, gordura animal, corantes (como o ácido carmínico - E120), caseína e glicerina. Alguns aditivos poderão ser aptos para uma dieta ovo-lacto-vegetariana e não para a vegetariana estrita.

De forma a ser completa e equilibrada, a alimentação vegetariana poderá incluir os grupos de alimentos que se apresentam na Tabela 1.



TABELA 1 – Grupos de alimentos do padrão alimentar vegetariano

Exemplos	
Leguminosas	Vários tipos de feijão, grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, favas, etc.
Hortícolas	Couve, cenoura, tomate, beringela, nabo, repolho, espinafres, brócolos, curgete, alho francês, beterraba, beldroegas, couve-roxa, etc.
Fruta	Laranja, kiwi, maçã, banana, pêsego, uvas, peras, melão, morango, manga, ananás, ameixa, romã, tangerina, amora, framboesa, dióspiro, etc.
Frutos gordos	Azeitona, amêndoa, nozes, amendoim, avelã, coco, caju, abacate, etc.
Sementes	Linhaça, abóbora, chia, papoila, sésamo, girassol, etc.
Gorduras e óleos	Azeite, óleos e cremes vegetais.
Cereais e tubérculos	Cereais (aveia, trigo, arroz, milho, cevada) e derivados (pão, massa) de preferência integrais, batata e batata-doce, trigo-sarraceno e pseudo-cereais como quinoa e amaranto, etc.
Laticínios*/ alternativas vegetais	Leite* ou bebida vegetal, iogurte*/queijo* (ou alternativas vegetais).
Ovo†	Ovo†, clara de ovo†

* Se lacto- ou ovo lacto vegetariano. † - Se ovo- ou ovo lactovegetariano.

3

RECOMENDAÇÕES PARA REFEIÇÕES VEGETARIANAS SAUDÁVEIS

- A alimentação deverá ser o mais variada possível, recorrendo a produtos frescos, pouco processados;
- Deverá ser privilegiado o consumo de leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...), cereais integrais e hortícolas como ingredientes principais na refeição;
- As leguminosas e os cereais integrais deverão ser demolhados previamente à sua confeção, por exemplo, durante a noite no caso das leguminosas e umas horas antes no caso dos cereais. A água da demolha deverá ser substituída por água limpa, uma a duas vezes antes da confeção e deverá ser eliminada antes da cozedura;
- Deverá ser evitado o consumo de alimentos excessivamente processados, como a soja texturizada, refeições pré-preparadas, refeições tipo *fast-food* e refrigerantes;
- O azeite deverá ser a gordura de eleição para cozinhar e temperar.

- Deverá ser privilegiado o consumo de produtos locais e da época. Quando possível, devem ser adquiridos alimentos provenientes de modos de produção integrada ou outros que reduzam a possibilidade de exposição a resíduos químicos nos alimentos;
- Deverá ser consumido pouco sal (dando preferência ao sal iodado ou substituindo-o por especiarias e ervas aromáticas) e pouco açúcar (privilegiando os açúcares já naturalmente presentes nos alimentos);
- Deverá ser evitado o consumo de laticínios à refeição ou como sobremesa (já que o cálcio presente nestes alimentos poderá inibir a absorção do ferro da refeição se consumidos em conjunto);
- A sopa de hortícolas deverá conter leguminosas, caso o prato principal não inclua leguminosas ou derivados;
- Os processos culinários devem evitar a fritura ou a exposição dos alimentos a temperaturas elevadas durante tempo excessivo.



DIETA VEGETARIANA NA INFÂNCIA

A infância e a adolescência são períodos de um rápido crescimento físico e desenvolvimento cognitivo e de aquisição de competências sociais e comportamentais. Durante estes períodos, é necessária uma ingestão alimentar apropriada para cada grupo etário de forma a assegurar um crescimento adequado e um bom estado de saúde. As necessidades nutricionais de crianças e adolescentes são diferentes das dos adultos e mudam à medida que o processo de desenvolvimento ocorre. A aquisição de hábitos alimentares saudáveis, nesta fase, poderá assegurar que estes perdurem ao longo do ciclo de vida⁷.

Uma alimentação vegetariana poderá ser saudável e adequada para todas as fases do ciclo de vida, mesmo na idade infantil⁷. Um padrão alimentar vegetariano pode prover um crescimento e desenvolvimento adequado em crianças e adolescentes, devendo ser adequadamente planeado e ajustado às necessidades e preferências de cada um⁸⁻¹⁰.

Dada a particular vulnerabilidade deste período do ciclo de vida, no qual uma alimentação inadequada poderá comprometer o crescimento e desenvolvimento, torna-se necessário aos profissionais de saúde, famílias e/ou cuidadores acompanhar as crianças e adolescentes que optam por este padrão alimentar dando particular atenção à ingestão de proteína, ácidos gordos essenciais, cálcio, ferro, zinco, iodo e vitaminas D e B12⁷.



RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SAUDÁVEL NA INFÂNCIA ⁷

A alimentação deverá ser completa, equilibrada e variada. A inclusão de alimentos energeticamente densos como leguminosas (feijão, lentilhas, grão de bico, favas, etc.) e seus derivados, frutos gordos (nozes, amêndoas, avelãs, etc.) e cremes de frutos gordos (manteiga de amendoim, creme de avelãs, etc.) poderá ser vantajosa.

Para que as necessidades proteicas sejam supridas e ocorra uma normal retenção de azoto, é essencial que a ingestão energética seja adequada e exista variedade nos alimentos ingeridos, nomeadamente alimentos ricos em proteína, como as leguminosas, pseudocereais (quinoa, amaranto), cereais integrais, laticínios (ou alternativas vegetais) e ovos.

A combinação de fontes proteicas de diferentes grupos de alimentos como frutos gordos, sementes, cereais e leguminosas deve ser encorajada. No entanto, a combinação dos mesmos na mesma refeição não é necessária.

É essencial assegurar que boas fontes de ferro sejam incluídas na alimentação devido à menor biodisponibilidade deste mineral nos produtos de origem vegetal e ao aumento das suas necessidades na infância, especialmente durante períodos de crescimento rápido. Alimentos como leguminosas, cereais integrais, hortícolas de cor verde escura, sementes, frutos gordos, tofu, *tempeh*, ovos e alimentos fortificados como flocos de cereais são boas fontes de ferro. O consumo de alimentos ricos em vitamina C, (por exemplo, tomate, *kiwi*, laranja e morangos), conjuntamente com refeições ricas em ferro promove a sua absorção.

Deve-se assegurar o consumo de alimentos bons fornecedores em zinco, tais como cereais integrais, leguminosas, frutos gordos, sementes e laticínios ou alternativas vegetais.

É essencial garantir uma ingestão adequada de alimentos bons fornecedores ou fortificados em cálcio, tais como hortícolas de cor verde escura, laticínios ou alternativas vegetais, soja e seus derivados e restantes leguminosas.

A existência de fontes adequadas de ácidos gordos essenciais das séries n-6 e n-3 é de extrema importância nas dietas de crianças e adolescentes com padrões alimentares vegetarianos. As algas, microalgas, sementes e óleos de linhaça, chia e cânhamo, soja (e óleo de soja), nozes e beldroegas são fornecedores de ácidos gordos essenciais. Ainda assim, poderá ser necessária a sua suplementação, caso a ingestão seja insuficiente.

Uma ingestão adequada de alimentos fortificados em vitamina B12 (como bebidas vegetais e cereais de pequeno-almoço) ou a utilização de suplementos é recomendada para crianças e adolescentes com padrões alimentares vegetarianos, uma vez que não existem naturalmente em produtos de origem vegetal. Em alguns casos, os alimentos fortificados, poderão não ser suficientes para fornecer as necessidades em vitamina B12, podendo-se recorrer à suplementação.

Crianças e adolescentes que não consomem alimentos fortificados em vitamina D (como cremes vegetais ou bebidas vegetais) ou têm uma exposição solar limitada, devem recorrer à suplementação nesta vitamina.

Num padrão alimentar vegetariano, particularmente no vegano, a ingestão de sal iodado ou de outras fontes de iodo, como ocasionalmente as algas, está recomendada.

A ingestão de fibra deve ser monitorizada já que em excesso poderá comprometer um aporte energético adequado e poderá interferir com a biodisponibilidade de alguns minerais essenciais.

É crucial que todas as crianças e adolescentes, vegetarianos ou não, atinjam as suas necessidades nutricionais, já que estas são essenciais para garantir um crescimento e desenvolvimento adequados. Dietas muito restritivas, particularmente nestas fases mais vulneráveis do ciclo de vida, exigem um planeamento bastante cuidadoso.



RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES PARA REFEIÇÕES VEGETARIANAS NA INFÂNCIA

REFEIÇÕES PRINCIPAIS: ALMOÇO E JANTAR

As refeições principais deverão ser constituídas por sopa, prato principal e fruta. A sopa deverá ser constituída por hortícolas e poderá conter leguminosas, sendo recomendada a sua presença no caso de não estarem presentes no prato principal.

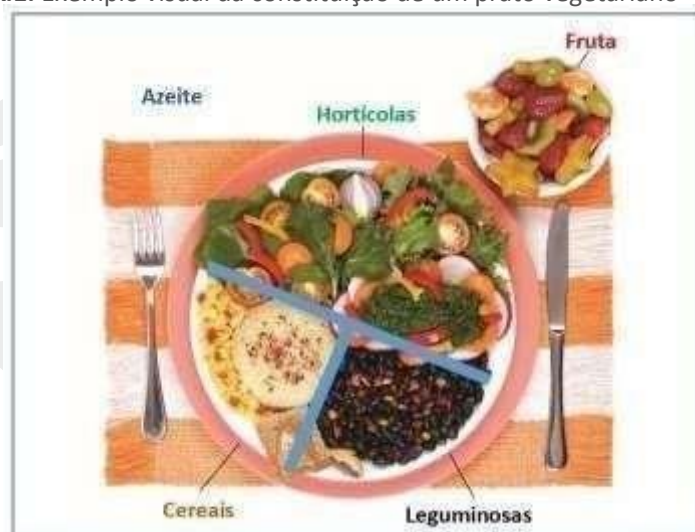
O prato principal deverá ser constituído por: uma fonte proteica de origem vegetal (as leguminosas); acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, mandioca, ou outros...), de preferência integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...) e por produtos hortícolas (crus ou cozinhados).

A sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais).

Ocasionalmente poderão ser confeccionados pratos sem leguminosas. Neste caso, deverão incluir hortícolas, derivados de leguminosas (tofu, tempeh) ou derivados de cereais (seitan) e dever-se-ão incluir as leguminosas na sopa.

O recurso a tofu, tempeh ou seitan bem como a soja texturizada ou produtos de charcutaria/salsicharia (de origem vegetal) deverá ser ocasional, preferindo sempre produtos vegetais não processados.

FIGURA.1. Exemplo visual da constituição de um prato vegetariano



Fotografia: TomazVello

REFEIÇÕES INTERMÉDIAS: PEQUENO-ALMOÇO E MERENDAS

O pequeno-almoço e as merendas deverão incluir alimentos dos seguintes grupos:

- Laticínios [leite* ou bebida vegetal, iogurte*/queijo* (ou alternativas vegetais)];
- Cereais e derivados (ex. pão, flocos de cereais, bolachas ou tostas simples, barritas de cereais simples);
- Fruta;
- Frutos gordos (ex. amendoim, nozes, amêndoas, avelãs, cajú, etc.) e sementes (e seus derivados, como as pastas de amendoim, amêndoa ou avelãs, pastas de sementes);

*- se lacto- ou ovo lactovegetariano.

Recomendações para pequeno-almoço vegetariano

O pequeno-almoço é a refeição ideal para fornecer energia e desta forma começar o dia em pleno. Esta refeição também irá contribuir para:

- a ingestão diária de vários nutrientes;
- a atenção, concentração, motivação e memória;
- a velocidade e exatidão da resposta;
- a estimulação do humor e da boa disposição;
- a manutenção do peso adequado.

O pequeno-almoço deverá ser constituído por laticínios ou alternativas vegetais, cereais (e derivados) e fruta. Esta refeição deverá ser diversificada ao longo da semana, variando as apresentações e texturas.

Recomendações para merendas vegetarianas

Ao longo do dia é importante realizar pequenas merendas, nomeadamente um lanche a meio da manhã e um ou dois lanches a durante a tarde.

A ingestão de alimentos nos intervalos das refeições principais contribui para um correto funcionamento do nosso organismo. Além do mais ajudam a um melhor controlo do apetite evitando comer em demasia ao almoço e ao jantar.

As refeições intermédias poderão ser constituídas por fruta, cereais (e derivados), laticínios* ou alternativas vegetais, frutos gordos e sementes. Também poderão ser consumidas pastas de leguminosas, (pasta de grão-de-bico / húmus) para barrar no pão com hortícolas.

Assim, as merendas:

- Deverão ser variadas e equilibradas.
- Deverão ser evitados alimentos excessivamente processados, com açúcar ou sal adicionados, como refrigerantes, bolachas com recheio, *snacks* salgados, guloseimas.
- Deverá ser privilegiado o consumo de fruta fresca em detrimento da fruta desidratada e dos sumos de fruta ou batidos.
- Deverá ser dada preferência ao consumo de cereais e derivados nas suas formas integrais.
- Deverão ser ingeridos diariamente frutos gordos ou sementes.
- Aconselha-se o consumo de leite* ou bebida vegetal simples, mas que poderá ser aromatizado com a adição de cacau, canela, cevada, entre outros ingredientes;
- Dentro dos flocos de cereais, deverão ser privilegiados os cereais integrais, pobres em açúcares adicionados e os fortificados.

*- se lacto- ou ovo lactovegetariano.

EXEMPLO DE UM DIA ALIMENTAR VEGETARIANO

Na Tabela 2 apresenta-se um exemplo de um dia alimentar vegetariano nutricionalmente adequado para a faixa etária dos 6 aos 10 anos (num total de 1.500 kcal).

TABELA 2 – Exemplo de dia alimentar vegetariano estrito (6 – 10 anos de idade)

Refeição	Composição						
Pequeno-almoço	1 caneca de bebida vegetal (250ml) com 6 colheres de sopa de flocos de cereais não açucarados (ex. aveia, milho, etc.)						
Merenda da Manhã	1 banana						
Almoço	Sopa de lentilhas Prato: 5 colheres de sopa (100g) de feijão 5 colheres de sopa (100g) de arroz 1/4 prato de couve penca 1 maçã						
Merenda da Tarde 1	1 iogurte vegetal						
Merenda da Tarde 2	1 pão com duas colheres de sobremesa de creme de frutos gordos						
Jantar	Sopa de nabo com feijão verde 5 colheres de sopa (100g) de grão-de-bico 150 g de batata ¼ prato de grelos cozinhados 1 nectarina						
Composição nutricional	Energia	Proteína	Lípidos	Hidratos de	Cálcio	Ferro	Zinco
	1.555	57g	55g	212g	1.159	21	9
Recomendação (6 – 10 anos)	1.200 – 1.800	(10-30%)*	(25-35%)	(45-65%)	1.000-1.300	14-18	8-12

* As recomendações de proteína são de 10 a 30% do VET e estão aumentadas em 20% para crianças com alimentação vegetariana estrita. Considerando 15% do valor energético total, as necessidades proteicas nesta faixa etária variam entre as 54g e as 81g, tendo já em conta o aumento das necessidades para este padrão alimentar.

No dia alimentar apresentado poderiam estar incluídas bolachas e tostas como equivalentes do pão e dos flocos de cereais não açucarados. No entanto, estes produtos são muitas vezes excessivamente processados, ricos em açúcares adicionados, gorduras e sal, pelo que não deverão ser consumidos com frequência. Em alternativa, sugere-se o consumo de bolachas e tostas simples, elaboradas com farinhas integrais e sementes, e que não contenham açúcar, sal e gorduras adicionadas (que poderão ser confeccionadas em casa).

Conforme se verifica na Tabela 2, uma alimentação vegetariana poderá atingir as necessidades nutricionais, mesmo em populações mais jovens. O dia alimentar apresentado é totalmente de origem vegetal, sendo assim apto para quem tem um padrão alimentar vegetariano estrito ou qualquer outro padrão alimentar vegetariano.



PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES VEGETARIANAS NA RESTAURAÇÃO COLETIVA

A produção e fornecimento de refeições vegetarianas em unidades de restauração, designadamente em refeitórios institucionais que servem populações jovens, como alternativa/opção aos pratos de carne e pescado já existentes é uma possibilidade real. Isto porque, os pratos vegetarianos poderão recorrer aos mesmos acompanhamentos que os pratos normalmente disponibilizados, nomeadamente os acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono (como o arroz, massa ou batata), os produtos hortícolas e a fruta. A carne e o pescado deverão ser substituídos por leguminosas: feijão (de vários tipos), grão-de-bico, ervilhas, lentilhas ou favas. Ocasionalmente poderão ser servidas refeições sem a presença de leguminosas no prato e, neste caso, as leguminosas deverão estar presentes nasopa.

A oferta deste tipo de pratos não implica o recurso a técnicas ou utensílios diferentes dos habituais para a sua elaboração.

É importante frisar também que a produção de refeições vegetarianas que recorram a produtos hortícolas locais e regionais não será sinónimo de custos acrescidos nem de aquisição de novo equipamento técnico ou a utilização de técnicas culinárias diferentes.

Assim, à semelhança do que está preconizado para aquilo que é uma refeição típica de uma unidade de alimentação coletiva, a variante vegetariana poderá ser composta por:

SOPA

1 sopa de produtos hortícolas, que poderá conter leguminosas, sendo obrigatória a sua presença no caso de não estarem presentes no prato principal.

PRATO PRINCIPAL

Constituído por:

- uma fonte proteica de origem vegetal (leguminosas);
- acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono: cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, mandioca, ou outros...), de preferência integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...);
- produtos hortícolas crus ou cozinhados.

1 PÃO DE MISTURA

SOBREMESA

Sobremesa constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais).

ÁGUA

NOTA: ocasionalmente, poderão ser fornecidos pratos sem leguminosas. Neste caso, deverão incluir hortícolas, derivados de leguminosas (tofu, tempeh) ou derivados de cereais (seitan) e necessariamente dever-se-ão incluir as leguminosas na sopa. O recurso a tofu, tempeh ou seitan bem como a soja texturizada ou produtos de charcutaria/ salsicharia (de origem vegetal) deverá ser ocasional, preferindo sempre produtos vegetais não processados e de preferência, locais.

PLANEAMENTO – ELABORAÇÃO DE UMA EMENTA VEGETARIANA

A elaboração de planos de ementas é uma tarefa de extrema importância e alguma complexidade abarcando desde o conhecimento sobre a composição nutricional e digestibilidade dos alimentos, a adequação à população a que se destina (faixa etária), compras, mercado fornecedor/custos/rendimento dos produtos, disponibilidade de mão-de- obra, disponibilidade e capacidade das instalações e equipamentos, área física, localização das infraestruturas, a popularidade/aceitação dos pratos, modo de distribuição das refeições, sazonalidade dos produtos e temas festivos. Do mesmo modo, os princípios que norteiam uma alimentação saudável devem estar implícitos neste planeamento, de forma a que se disponibilizem refeições nutricionalmente equilibradas, com ingredientes, métodos de confeção e formas de apresentação o mais variados possível, evitando-se a repetição e a monotonia da oferta.

O método e regras para a elaboração de um plano de ementas são fundamentais e devem facilitar a tarefa dos responsáveis.

Para cada componente da ementa deverá existir uma ficha técnica o que permitirá uma

padronização da qualidade do serviço para além de um planeamento de operações de custo, estabelecendo a quantidade de cada ingrediente e, assim, proporcionando uma maior exatidão na realização da encomenda. Paralelamente, possibilita o cálculo do valor nutricional de cada componente, permitindo a verificação da adequação a quem se destina e à faixa etária em questão.

Para a elaboração do plano de ementas deverá caracterizar-se a população-alvo para que a escolha dos produtos alimentares seja adequada, bem como a sua disponibilidade e compatibilidade. Deverá, ainda, ter-se em consideração a verba disponível face ao mercado fornecedor, o número de refeições a serem servidas, os horários do serviço de fornecimento, o

nível de preparação e técnicas culinárias a empregar, pois todos estes aspetos são determinantes para a exequibilidade do plano de ementas.

Para a construção da ementa que a seguir se apresenta foram tidos em consideração diversos aspetos, nomeadamente:

- ✓ A exequibilidade dos pratos;
- ✓ O tipo de alimentos, privilegiando-se produtos frescos típicos da gastronomia portuguesa;
- ✓ O preço dos ingredientes de cada receita;
- ✓ A capitação em função da faixa etária a que se destina;
- ✓ A composição da refeição típica escolar.

O cálculo destas capitações teve por base as recomendações para a ingestão energética diária para crianças dos 4 aos 13 anos de idade da *United States Department of Health and Human Services and United States Department of Agriculture (2015-2020 Dietary Guidelines for Americans¹³)* (Tabela 3). A repartição do valor energético pelas diferentes refeições foi adotada da proposta pela mesma entidade em 2005¹⁴ e pelo *Institute of Medicine* em 2009¹⁵. Assim, considerou-se 30% do valor energético total (VET) diário para o almoço (Tabela 4).

TABELA 3 – Necessidades nutricionais diárias para crianças com idades entre os 4 e os 13 anos.

Parâmetro	REF	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Média
Valor Energético Total (VET)	-	1.200	1.600	1.600	1.800	1.550
Proteína (%Kcal)	AMDR	10-30	10-30	10-30	10-30	15
Hidratos de carbono (%Kcal)	AMDR	45-65	45-65	45-65	45-65	60
Gordura (%Kcal)	AMDR	25-35	25-35	25-35	25-35	25
Cálcio (mg)	DRI	1.000	1.000	1.300	1.300	1.150
Ferro (mg)	DRI	10	10	8	8	9
Zinco (mg)	DRI	5	5	8	8	6,5

REF – Referência

AMDR - *Acceptable Macronutrient Distribution Range*

DRI – *Dietary Reference Intake*

TABELA 4 – Necessidades nutricionais para o almoço de crianças com idades entre os 4 e os 13 anos, que apresentam um padrão alimentar vegetarianoestricto.

Parâmetro	Necessidades - Almoço	Necessidades Ajustadas
30% VET	465 Kcal	465 Kcal
Proteína (g)	17,43	20,93
Hidratos de carbono (g)	69,75	69,75
Gordura (g)	12,92	12,92
Cálcio (mg)	345	345
Ferro (mg)	2,7	4,86
Zinco (mg)	1,95	2,92

VET – Valor energético total

Com base na bibliografia mencionada, apurou-se uma necessidade diária de 1.550 kcal, considerando-se 30% deste valor energético para o almoço – 465 kcal (idealmente 15% deverá ser proveniente de proteína, 60% de hidratos de carbono e 25% deverá advir de gordura).

As necessidades proteicas estão aumentadas em 20% para uma dieta vegetariana estrita em idade infantil¹⁶. Relativamente ao ferro e ao zinco, as necessidades estão aumentadas em 80% e em 50%, respetivamente, numa alimentação vegetariana em todas as faixas etárias^{17,18}.

Na Tabela 5 apresenta-se um plano de ementas tipicamente institucional, tendo como público-alvo crianças com idades entre os 6 e os 10 anos. A Tabela 6 representa uma adaptação vegetariana da ementa tradicional que consta na Tabela 5. Construiu-se uma ementa 100% de origem vegetal, usando as mesmas matérias-primas vegetais, que compõe cada prato da primeira ementa. Com este exercício pretendeu-se demonstrar que é possível elaborar uma

ementa vegetariana exequível direcionada a esta faixa etária, evitando-se o recurso a ingredientes diferentes (com pequenas exceções) daqueles que representam as necessidades diárias da unidade de produção de refeições. Do mesmo modo as técnicas culinárias a usar e os equipamentos necessários serão os mesmos que diariamente são utilizados pela equipa de cozinha.

TABELA 5 - Exemplo de ementa tradicional (não vegetariana) para almoços numa unidade de restauração coletiva que serve crianças com idades entre os 6 e os 10 anos.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1					
SOPA	Sopa de feijão catarino	Sopa de penca	Creme de abóbora	Sopa de nabo	Sopa de feijão vermelho
PRATO	Pizza de atum (atum, pimentos, cogumelos e cebola) c/ salada de alface e couve-roxa	Costeleta estufada c/ legumes (cenoura, tomate, pimento e cebola) e arroz branco	Filete de perca no forno com salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate	Bife de frango salteado c/ cenoura e curgete c/ massa <i>fusilli</i>	Gratinado de lombo de pescada e legumes c/ broa (alho, cenoura e curgete) e batata a murro
SOBREMESA	2 tangerinas	1 banana	1 kiwi	1 fatia de melão	1 maçã
SEMANA 2					
SOPA	Sopa de curgete	Sopa de nabiças	Creme de ervilhas	Sopa de couve lombarda	Creme de alface e lentilhas
PRATO	Macarronada de peru c/ salada de alface e tomate	Lombinho de tamboril gratinado c/ cuscuz e salada de alface e cenoura ralada	Feijoada (pá de porco, feijão vermelho, penca e cenoura) c/ arroz branco	Filete de salmão grelhado com esparguete e salada de tomate e orégãos	Empadão de vitela c/ salada de alface, cebola e milho
SOBREMESA	1 pera	1 fatia de melancia	1 nectarina	1 banana	1 laranja
SEMANA 3					
SOPA	Creme de favas	Sopa de espinafres	Creme de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa de feijão branco
PRATO	Beringela recheada com atum c/ arroz branco e salada de alface e tomate	Jardineira de frango (peito de frango, cenoura, ervilha, feijão-verde e batata)	Massa de bacalhau com grão, couve lombarda e cenoura	Peito de peru na grelha com salada de <i>bulgur</i> c/ legumes (tomate, pimentos e cebola)	Filete de solha gratinado no forno c/ arroz branco e salteado de espinafres
SOBREMESA	1 fatia de ananás	1 maçã	1 fatia de melão	1 kiwi	1 ameixa
SEMANA 4					
SOPA	Sopa de feijão verde	Sopa de couve portuguesa	Sopa de cebola	Sopa de grão	Creme de cenoura
PRATO	Bolonhesa de vitela e cogumelos com salada de alface e cebola	Hambúrguer de peixe no forno com batata assada, alface e couve-roxa	Bifinho de porco grelhado com arroz de feijão e cenoura ralada	Lasanha de paloco c/ alface e tomate	Wrap de frango, cogumelos e espinafres com cenoura ralada
SOBREMESA	1 fatia de melancia	1 pera	1 banana	1 laranja	1 maçã

TABELA 6 - Exemplo de ementa vegetariana para almoços de uma unidade de restauração coletiva que serve crianças com idades entre os 6 e os 10 anos.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1					
SOPA	Sopa de feijão catarino	Sopa de penca	Creme de abóbora	Sopa de nabo	Sopa de feijão vermelho
PRATO	Pizza de legumes (pimentos, cogumelos, ervilhas, curgete, cebola) c/ salada de alface e couve-roxa	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate	Seitan salteado c/ cenoura e curgete c/ massa <i>fusilli</i>	Gratinado de legumes c/ broa (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha) e batata a murro
SOBREMESA	2 tangerinas	1 banana	1 kiwi	1 fatia de melão	1 maçã
SEMANA 2					
SOPA	Sopa de curgete	Sopa de nabiças	Creme de ervilhas	Sopa de couve lombarda	Creme de alface e lentilhas
PRATO	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola, soja granulada) c/ salada de alface e tomate	Grão-de-bico com cuscuz, alho francês e salada de alface e cenoura ralada	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, penca, cenoura, tomate, cebola) c/ arroz branco	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas c/ salada de tomate e orégãos	Empadão de legumes (alho-francês, pimento, couve-flor, curgete) c/ salada de alface, cebola e milho
SOBREMESA	1 pera	1 fatia de melancia	1 nectarina	1 banana	1 laranja
SEMANA 3					
SOPA	Creme de favas	Sopa de espinafres	Creme de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa de feijão branco
PRATO	Beringela recheada (cebola, pimentos e tofu) c/ arroz branco	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura, cebola)	Salada de <i>bulgur</i> c/ legumes (tomate, pimentos, feijão vermelho, cebola)	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola c/ arroz branco
SOBREMESA	1 fatia de ananás	1 maçã	1 fatia de melão	1 kiwi	1 ameixa
SEMANA 4					
SOPA	Sopa de feijão verde	Sopa de couve portuguesa	Sopa de cebola	Sopa de grão	Creme de cenoura
PRATO	Bolonhesa de soja c/ pimentos e cogumelos e salada de alface e cebola	Hambúrguer de grão-de-bico c/ batata assada, alface e couve-roxa	Curgete grelhada com arroz de feijão e cenoura ralada	Lasanha de legumes (pimentos, ervilhas, cebola, curgete e cenoura) c/ alface e tomate	Wrap de cogumelos e espinafres com cenoura ralada
SOBREMESA	1 fatia de melancia	1 pera	1 banana	1 laranja	1 maçã
Ementa 100% de origem vegetal.					

Na Tabela 7 apresentam-se valores para os parâmetros energia (Kcal), proteína (g), lípidos (g) e hidratos de carbono (g) para cada componente do plano de ementas vegetariano anteriormente apresentado. Os parâmetros foram apurados tendo por base a dose adequada de cada componente da ementa para a faixa etária selecionada.

TABELA 7 – Composição Nutricional por componente da Ementa Vegetariana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS COMPONENTES DA EMENTA POR DOSE SERVIDA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Pizza de legumes	216,02	4,53	7,07	32,16
Estufado de lentilhas	86,71	4,75	2,68	9,57
Arroz	128,75	2,18	3,00	22,91
Salada de batata, grão, cenoura e brócolos	300,93	10,88	10,88	35,68
Jardineira vegetariana	202,16	6,28	8,39	22,56
Gratinado de legumes com broa e batata a murro	238,41	7,65	7,21	32,7
Seitan salteado com cenoura e curgete	158,02	22,41	4,5	6,27
Beringela recheada	199,28	26,09	6,17	8,12
Feijoada vegetariana	239,97	12,3	8,98	26,43
Salada de <i>bulgur</i> com legumes	242,91	3,19	0,87	14,64
Lasanha de legumes	261,55	8,69	8,29	35,72
Macarronada de legumes no forno	350,62	29,24	7,58	39,35
Grão-de-bico com cuscuz e alho-francês	367,21	12,98	9,5	54,04
Curgete grelhada	75,1	1,68	6,43	2,09
Arroz de feijão	243,07	8,1	6,38	37,92
Rancho vegetariano	312,54	11,55	7,69	45,7
Empadão de legumes	206,27	4,76	8,88	24,85
Bolonhesa de soja	148,78	23,41	3,74	4,96
Massa cozida	153,2	4,23	3,69	24,86
Hambúrguer de grão-de-bico	146,12	4,86	3,39	22,54
Esparguete com salteado de legumes	124,83	4,39	8,08	6,66
Salteado de pimentos c/ espinafres e cogumelos	113,09	3,65	8,58	3,22
Wrap de cogumelos e espinafres	205,87	4,49	10,08	22,58
Batata assada	192,18	2,89	9,83	22,11
Pão de mistura (composição média)	86,68	2,52	0,66	17,19
Fruta da época (composição média)	85,31	0,3	0,75	20,1
Sopa (composição média)	83,33	3,34	0,99	14,21

Na Tabela 8 apresenta-se uma análise detalhada da composição nutricional por almoço da ementa, sendo que o valor energético dos almoços varia entre 471,59 Kcal e 502,65 Kcal. A média para o valor energético corresponde a 489,41 Kcal, verificando-se um desvio de aproximadamente 5% relativamente à recomendação para o valor energético do almoço nesta faixa etária.

Verificaram-se desvios nos valores apurados para alguns parâmetros nutricionais no que diz respeito ao almoço. No entanto, importa sublinhar que em qualquer padrão alimentar existe uma variação na composição nutricional das refeições que o constituem. Esta variabilidade verifica-se, quer entre refeições, bem como, entre os dias alimentares. O que importa assegurar é que a alimentação seja variada e completa ao longo do tempo, de forma a que se atinja o equilíbrio desejado.

O dia alimentar apresentado na página 27 deste documento é um exemplo de que o equilíbrio é conseguido e as necessidades diárias supridas quando se considera um dia alimentar completo, apesar de existir uma variação da composição nutricional entre as diversas refeições.

À semelhança do cálculo realizado para apurar o valor energético recomendado para o almoço (30% do total diário), aplicou-se a mesma ponderação para aferir uma referência para os parâmetros zinco, cálcio e ferro, visto que particularmente no caso do zinco e do ferro as necessidades destes micronutrientes encontram-se aumentadas neste padrão alimentar, sendo, por isso, interessante proceder a esta análise. Os valores resultantes deste exercício revelam-se aquém do valor calculado e assumido como referência, situação decorrente dos pressupostos inerentes ao cálculo da própria referência e à variabilidade intrínseca ao dia alimentar, especialmente considerando que se trata da refeição “almoço” e que, por exemplo, no que respeita ao valor deficitário do cálcio, as fontes alimentares por excelência deste micronutriente serão consumidas ao pequeno-almoço e merendas.



TABELA 8 – Composição Nutricional por Almoço da Ementa Vegetariana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL POR ALMOÇO DA EMENTA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	ZINCO (mg)
SEGUNDA FEIRA 1	471,33	10,69	9,47	83,66	94,59	3,3	1,37
TERÇA FEIRA 1	470,78	13,09	8,09	83,98	80,55	3,49	1,86
QUARTA FEIRA 1	460,5	13,57	9,82	75,83	127,42	4,08	1,68
QUINTA FEIRA 1	515,79	27,79	9,24	78,27	111,42	4,09	1,38
SEXTA FEIRA 1	439,55	12,07	7,98	76,77	99,73	3,49	1,54
MÉDIA DA SEMANA 1	471,59	15,44	8,92	79,7	102,74	3,69	1,57
SEGUNDA FEIRA 2	506,97	28,24	8,25	77,14	147,7	4,32	1,81
TERÇA FEIRA 2	517,18	16,35	9,6	87,55	117,72	4,32	1,91
QUARTA FEIRA 2	511,62	15,86	10,64	85,85	125,39	4,4	2,18
QUINTA FEIRA 2	479,65	13,97	12,03	75,27	105,77	3,86	1,72
SEXTA FEIRA 2	430,12	11,08	10,4	69,99	106,82	2,94	1,34
MÉDIA DA SEMANA 2	489,11	17,1	10,18	79,16	120,68	3,97	1,79
SEGUNDA FEIRA 3	558,44	31,17	10,81	81,52	120,2	4,07	1,63
TERÇA FEIRA 3	420,72	11,29	9,27	69,96	99,55	3,35	1,49
QUARTA FEIRA 3	496,83	15,08	8,35	86,82	108,7	3,97	1,85
QUINTA FEIRA 3	498,23	9,35	3,27	66,15	69,07	2,73	1,38
SEXTA FEIRA 3	497,16	11,99	13,99	77,63	120,22	4,00	1,98
MÉDIA DA SEMANA 3	494,28	15,78	9,14	76,42	103,55	3,63	1,67
SEGUNDA FEIRA 4	534,81	34,09	9,71	75,24	131,98	4,56	1,53
TERÇA FEIRA 4	572,01	14,12	15,53	90,36	105,59	3,31	1,58
QUARTA FEIRA 4	474,7	13,82	11,7	76,53	108,93	3,89	1,9
QUINTA FEIRA 4	489,75	14,87	10,27	81,00	114,69	4,07	1,82
SEXTA FEIRA 4	442,01	11,12	12,05	69,37	116,92	3,56	1,64
MÉDIA DA SEMANA 4	502,65	17,6	11,85	78,5	115,62	3,88	1,7
MÉDIA MENSAL	489,41	16,48	10,02	78,44	110,65	3,79	1,68
VALORES DE REFERÊNCIA	465,00	20,93	12,92	69,75	345,00	4,86	2,92
DIFERENCIAL	+24,41 Kcal	-4,44 g	-2,89 g	+8,69 g	-234,35 mg	-1,07 mg	-1,24 mg
DIFERENCIAL (%)	+5,25%	-21,24%	-22,40%	+12,47%	-67,93%	-22,01%	-42,54%

TABELA 9 – Preço Unitário por Almoço (sopa + pão + prato + sobremesa) da Ementa Vegetariana

SEGUNDA FEIRA 1	0,83 €
TERÇA FEIRA 1	0,86 €
QUARTA FEIRA 1	0,82 €
QUINTA FEIRA 1	1,29 €
SEXTA FEIRA 1	0,91 €
MÉDIA DA SEMANA 1	0,94 €
SEGUNDA FEIRA 2	0,87 €
TERÇA FEIRA 2	0,76 €
QUARTA FEIRA 2	0,76 €
QUINTA FEIRA 2	0,74 €
SEXTA FEIRA 2	0,79 €
MÉDIA DA SEMANA 2	0,78 €
SEGUNDA FEIRA 3	1,38 €
TERÇA FEIRA 3	0,74 €
QUARTA FEIRA 3	0,70 €
QUINTA FEIRA 3	1,07 €
SEXTA FEIRA 3	1,00 €
MÉDIA DA SEMANA 3	0,98 €
SEGUNDA FEIRA 4	1,08 €
TERÇA FEIRA 4	0,66 €
QUARTA FEIRA 4	0,69 €
QUINTA FEIRA 4	0,95 €
SEXTA FEIRA 4	0,74 €
MÉDIA DA SEMANA 4	0,82 €
MÉDIA MENSAL	0,88 €

* Os valores foram estimados com base em consulta *online* de cadeias de hipermercados e apresentam-se com IVA à taxa legal em vigor.

Pela análise dos dados apresentados na Tabela 9, poderá inferir-se que é possível disponibilizar-se uma refeição vegetariana composta por ingredientes tradicionais, nutricionalmente equilibrada quando inserida num dia alimentar devidamente estruturado a um preço vantajoso.

O custo total da refeição pode ser decomposto em custos fixos e custos variáveis decorrentes da produção. Os custos fixos, de uma forma geral representam os encargos inerentes à produção, como sendo a manutenção dos equipamentos e das infraestruturas, bem como os referentes ao quadro de pessoal, consumos de energias e fluidos.

Do ponto de vista da gestão, uma primeira análise de custos deve centrar-se sobre os custos variáveis, os quais podem, num curto prazo, ser controlados e modificados, ao passo que as alterações dos custos fixos podem envolver grandes investimentos ou comprometimento do serviço pelo corte na mão-de-obra, por exemplo. Por outro lado, os custos variáveis são de mais fácil determinação, na medida em que são compostos por fatores consumíveis, neste caso, matérias-primas alimentares e não alimentares. Neste sentido, os custos apurados na Tabela 9 dizem respeito, apenas, a custos variáveis, mais especificamente aos de matéria-prima alimentar.



DETERMINAÇÃO DE NECESSIDADES E PROCESSO DE ENCOMENDA

Para assegurar o equilíbrio nutricional nas ementas elaboradas, assim como, a adequação às necessidades é importante que se defina a capitação de cada alimento/ingrediente/produto. À semelhança daquilo que se deverá verificar quando existe um plano de ementas não vegetariano a ser implementado, a determinação das necessidades de matéria-prima para dar seguimento ao processo de encomenda, exige a estipulação de capitações para todos os itens que constam nas fichas técnicas ou receitas dos pratos que constituem as ementas. Assim, a partir da capitação estipulada (com base nas recomendações nutricionais para a população-alvo e faixa etária em questão) associada ao número médio de crianças que habitualmente almoçam no refeitório da unidade de restauração coletiva, obtemos a quantidade necessária a encomendar de cada produto.

Na unidade de produção de refeições, conhecendo o número de crianças que pretendem consumir um almoço vegetariano poderá, muito facilmente, apurar-se o número de refeições vegetarianas necessárias, da mesma forma que diariamente a instituição tem conhecimento do número de crianças que consomem a refeição não vegetariana. Neste sentido, o processo de encomenda segue os tramites normais, pois parte das matérias-primas a encomendar são comuns e o cálculo das quantidades necessárias será feito a partir da ficha técnica de cada prato, multiplicando o valor da capitação do alimento/ingrediente/produto pelo número de refeições que o refeitório irá servir, quer vegetarianas, quer não vegetarianas.

EXEMPLO PRÁTICO:

No centro de estudos de Alvorço existem 100 crianças (com idades entre os 6 e os 10 anos) que habitualmente almoçam no refeitório, das quais 10 são vegetarianas.

A ementa do dia 16 de outubro prevê Jardineira de Frango no prato não vegetariano e Jardineira de Legumes no prato vegetariano.

As necessidades de matéria-prima alimentar para os pratos principais deste dia são as seguintes:

QUADRO 1 – Cálculo de necessidades de matéria-prima alimentar para a Jardineira de Legumes e para a Jardineira de Frango.

Jardineira de Legumes			Jardineira de Frango		Total a Encomenda
			Capitações	90 Meninos	
Capitações	10 Meninos				
Batata	170 g	1.700 g	Batata	170 g	17 000 g
Ervilhas	80 g	800 g	Peito de frango	100 g	9.000 g
Cenoura	60 g	600 g	Ervilhas	20 g	1.800 g
Feijão-verde	40 g	400 g	Cenoura	30 g	2.700 g
Cebola	50 g	500 g	Feijão-verde	20 g	1.800 g
Alho	3 g	30 g	Cebola	20 g	1.800 g
Sal	0,2 g	2 g	Alho	3 g	270 g
Azeite	5 g	50 g	Sal	0,2 g	18 g
			Azeite	5 g	450 g
Custo de matéria-prima alimentar da Jardineira de Legumes (prato+sopa+pão+sobremesa) = 0,77€					
Custo de matéria-prima alimentar da Jardineira de Frango (prato+sopa+pão+sobremesa) = 1,28€					

Em suma a unidade de restauração teria de encomendar, para os pratos principais deste dia 17Kg de batata, 9,0Kg de peito de frango, 2,6Kg de ervilhas, 3,3Kg de cenoura, 2,2Kg de feijão-verde, 2,3Kg de cebola, 300g de alho, 20g de sal, e 0,54l de azeite.

Partindo do exemplo anterior, constata-se que os métodos de confeção a empregar nos pratos apresentados são os mesmos, assim como os equipamentos e utensílios necessários à preparação e confeção de ambas as situações.

Todas as sopas e sobremesas que compõem o plano de ementas não vegetariano são as mesmas que constam no plano de ementas vegetariano. Deste modo, o planeamento e logística para a produção e disponibilização da sopa e da sobremesa do dia não sofrem qualquer modificação, o que facilita a implementação de uma alternativa vegetariana.

Pela análise das importâncias de matéria-prima destas duas refeições: jardineira de frango e jardineira de legumes, verificou-se que a refeição composta pelo prato vegetariano apresenta um preço inferior, revelando-se uma opção bastante satisfatória no que concerne ao controlo de custos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- ✓ Uma dieta vegetariana, quando planeada adequadamente, pode suprir as necessidades nutricionais de uma criança, permitindo o seu crescimento e desenvolvimento normais;
- ✓ As necessidades proteicas estão aumentadas em 20% para crianças com dieta vegetariana estrita em idade infantil e relativamente ao ferro e ao zinco, as necessidades estão aumentadas em 80% e em 50%, respetivamente, numa alimentação vegetariana em todas as faixas etárias;
- ✓ O equilíbrio nutricional é atingido e as necessidades diárias supridas quando se considera um dia alimentar completo, apesar de existir uma variação da composição nutricional entre as diversas refeições;
- ✓ Para a elaboração do plano de ementas deverá ter-se em consideração o orçamento disponível face ao mercado fornecedor, o número de refeições a serem servidas, os horários do serviço de fornecimento, o nível de preparação e técnicas culinárias a empregar, pois todos estes aspetos são determinantes para a exequibilidade do plano;
- ✓ É possível elaborar uma ementa vegetariana exequível em contexto institucional, evitando-se o recurso a ingredientes diferentes (com pequenas exceções) daqueles que representam as necessidades diárias de uma unidade de restauração;
- ✓ A produção de refeições vegetarianas que recorram a produtos hortícolas locais e regionais não será sinónimo de custos acrescidos nem da necessidade de aquisição de novo equipamento técnico ou a utilização de técnicas culinárias diferentes;
- ✓ É possível adaptar pratos da tradição culinária portuguesa e transforma-los em opções vegetarianas de custo controlado e composição nutricional adequada;
- ✓ O custo de uma ementa vegetariana direcionada para crianças pode não se revelar superior ao custo de uma ementa não vegetariana;
- ✓ Os cuidadores de crianças que praticam uma alimentação vegetariana devem prestar atenção particularmente à ingestão de cálcio, zinco, ferro, iodo e ácidos gordos essenciais, bem como à vitamina B12 e a práticas alimentares que aumentam a absorção de zinco e ferro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Duyff, R. *American Dietetic Association Complete Food & Nutrition Guide*. John Wiley & Sons. (2012).
2. Van Winckel, M., Vande Velde, S., De Bruyne, R. & Van Biervliet, S. Clinical practice: Vegetarian infant and child nutrition. *Eur. J. Pediatr.* 170,1489–1494(2011).
3. Silva, S. C. G. et al. *Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Disponível em: <http://nutrimento.pt/noticias/linhas-de-orientacao-para-uma-alimentacao-vegetariana-saudavel/>. (2015).*
4. Millward, D. J. & Garnett, T. Food and the planet: nutritional dilemmas of greenhouse gas emission reductions through reduced intakes of meat and dairy foods. *Proc Nutr Soc* 69:103– 118. (2010).
5. Mangels, R., Messina, V. & Messina, M. *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*. Third edition. Jones & Bartlett Learning.(2011).
6. Sabaté, J. *Vegetarian Nutrition*. CRC Press LLC. (2001).
7. Pinho, J. P. et al. *Alimentação vegetariana em idade escolar. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Disponível em: <http://nutrimento.pt/noticias/alimentacao-vegetariana-em-idade-escolar/>. (2016).*
8. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition Handbook*. 6th edition. Kleinman, Ronald E.(2009).
9. Cullum-Dugan, D. & Pawlak, R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet* 115, 801–810(2015).
10. Amit, M. Vegetarian diets in children and adolescents. *Paediatr. Child Health (Oxford)*. 15, 303–314 (2010). *Pediatrics*
11. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção-Geral da Saúde. Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares - Recomendações Alimentares. Disponível em: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2/recomendacoes.php#bt4>.
12. Direção-Geral da Educação. Circular 3/DSEEAS/DGE/ 2013: Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014. (2013).
13. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 –2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
14. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans*. Washington, DC.2005.
15. Institute of Medicine. *School meals: building blocks for healthy children*. WashingtonDC.2009.

16. Mangels, a R. & Messina, V. Considerations in planning vegan diets: infants. *Journal of the American Dietetic Association* 101, 670–677 (2001).
17. Phillips, F. Vegetarian nutrition. *Br. Nutr. Found. Bull.* 30, 132–167 (2005).
18. Institute of Medicine (IOM), F. and N. B. (FNB). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). The National Academies Press. Washington, DC. 2002/2005.
19. Bradacz, D. Modelo de Gestão da Qualidade para o controle de desperdício de alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição. Dissertação submetida à Universidade Federal de Santa Catarina para a obtenção do Grau de Mestre em Engenharia de Produção. (2003).





ANEXO J

Mapa de Controlo e Registo de Assiduidade e Pontualidade

MAPA DE CONTROLO E REGISTO DE ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

Nome: _____ Mês: _____

Local de trabalho/estabelecimento Escolar: _____

HORAS					
Dia	Hora de Entrada	Hora de Saída	N.º de Horas Efetuadas	Rubrica	Obs.:
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
TOTAL - Horas efetuadas					

O Responsável: _____ Data: _____

ANEXO K

Registo diário do funcionamento do refeitório

REGISTO DIÁRIO DO FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

Escola: _____ Data: ____/____/____

Verificação da Execução

Ementa	Sopa	
	Prato	
	Hortícolas	
	Fruta/Doce	

1. Avaliação Quantitativa

Só é necessário preencher as quantidades se forem consideradas desadequadas, verificando-se insatisfação, ou para verificação periódica.

Ementa	Quantidades adequadas (S/N)	Géneros utilizados	Quantidades definidas (cf. definido na circular n.º 3097 da DGE)	Quantidades utilizadas
Sopa				
Prato				
Hortícolas				
Fruta/Doce				

2. Análise do funcionamento do serviço

Parâmetros	Boa	Aceitável	Má*
Apresentação da refeição			
Qualidade dos produtos utilizados			
Confeção			
Temperatura			
Eficiência do serviço			
Apresentação do pessoal			
Higiene das instalações			
Observações/Sugestões:			

* Indicar nas observações a fundamentação.

3. Número de refeições e de funcionários afetos ao serviço:

Designação	Quantidade
Refeições encomendadas	
Refeições servidas	
Refeições de prova	

Categoria profissional	Quantidade
Cozinheiros a tempo inteiro	
Empregados de refeitório a tempo inteiro	
Empregados de refeitório a tempo parcial	

O/A Representante da Empresa

O/A Representante da Escola

ANEXO L

Mapa de Controlo Diário de Refeições

MAPA DE CONTROLO DIÁRIO DE REFEIÇÕES

Escola: _____ Mês: _____/20____

Dia	N.º de refeições encomendadas 1.º CEB	N.º das Restantes Refeições*	N.º de refeições servidas 1.º	N.º das Restantes Refeições*	N.º de refeições	N.º de Funcionários em serviço no Refeitório		
						Tempo Inteiro		Tempo Parcial
						Cozinheiro	Empregado Refeitório	Empregado Refeitório
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

* Refeições dos alunos dos 2.º CEB, 3.º CEB e secundário, funcionários e outros alunos.

O/A Representante da Empresa

O/A Representante da Escola

ANEXO M

Modelo de Reclamação

**MAPA DE CONTROLO E REGISTO DE ASSIDUIDADE E
PONTUALIDADE**

Escola: _____ Data: ____/____/____

Avaliadores e Utentes dos Refeitórios

2. Apresentação e Fundamentação da Reclamação:

3. Registo(s) Diário(s) do Refeitório (Anexo K) a que reporta a reclamação:

ANEXO K ____/____/____

ANEXO K ____/____/____

ANEXO K ____/____/____

(juntar anexos referido)

4. Documentos/Elementos que suportam a reclamação:

O/A Avaliador(a)/Utente (riscar o não aplicável):

Resposta à reclamação:

O/A Representante da Empresa
