CADERNO DE ENCARGOS

PARTE I

CLÁUSULAS JURÍDICAS

CAPÍTULO I

DISPOSIÇÕES INICIAIS

Cláusula 1.ª

Enquadramento

1. O presente procedimento, de acordo com a descrição apresentada nas Especificações Técnicas – Parte II do presente Caderno de Encargos, tem por objeto principal a "Prestação de serviços de provimento de refeições de escolares".
2. Na execução da prestação de serviços supracitada, observar-se-ão as cláusulas do contrato e o estabelecido em todos os documentos que dele fazem parte integrante.
3. Para além dos regulamentos e dos documentos normativos referidos neste Caderno de Encargos, fica o prestador de serviços obrigado ao pontual cumprimento de todos os demais, que se encontrem em vigor e que se relacionem com os serviços a realizar.
4. A responsabilidade de todos os serviços incluídos no contrato, seja qual for o agente executor, será sempre do concorrente e só dele, não reconhecendo a Entidade Adjudicante a existência de quaisquer outros que trabalhem por conta ou em combinação com o prestador de serviços.
5. Em tudo o que não estiver expressamente previsto no presente Caderno de Encargos, serão observadas as disposições constantes das normas legais em vigor.

Cláusula 2.ª

Objeto

O presente caderno de encargos compreende as cláusulas a incluir no contrato a celebrar no âmbito do procedimento pré-contratual por ajuste direto que tem por objetoprincipal a **Prestação de serviços de provimento de refeições escolares**, nos termos do Código dos Contratos Públicos (doravante designado abreviadamente por CCP), republicado pelo Decreto-Lei n.º 111-B/2017, de 31 de agosto, nas condições definidas nas Especificações Técnicas descritas na Parte II.

Cláusula 3.ª

Contrato

1. O contrato é composto pelo respetivo clausulado contratual e os seus anexos.
   1.1. O contrato a celebrar integra ainda os seguintes elementos:

a. Os suprimentos dos erros e das omissões do Caderno de Encargos identificados pelos concorrentes, desde que esses erros e omissões tenham sido expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar;
b. Os esclarecimentos e as retificações relativos ao Caderno de Encargos;
c. O presente Caderno de Encargos;
d. A proposta adjudicada;
e. Os esclarecimentos sobre a proposta adjudicada prestados pelo prestador de serviços.

1.2. Em caso de divergência entre os documentos referidos no número anterior, a respetiva prevalência é determinada pela ordem pela qual aí são indicados.

1.3. Em caso de divergência entre os documentos referidos no número 1.1 e o clausulado do contrato e seus anexos, prevalecem os primeiros, salvo quanto aos ajustamentos propostos de acordo com o disposto no artigo 99.º do Código dos Contratos Públicos (doravante designado abreviadamente por CCP) e aceites pelo Adjudicatário, nos termos do disposto no artigo 101.º desse mesmo diploma legal.

Cláusula 4.ª

Local da Prestação de Serviços

As refeições serão confecionadas diariamente nas cozinhas dos seguintes Centros Escolares:

- Centro Escolar Centro – Santa Comba Dão
- Centro Escolar Norte - Treixedo
- Centro Escolar Sul - Cancela

Cláusula 5.ª

Prazo de Vigência da Prestação de Serviços

1. O contrato entrará em vigor no dia útil seguinte à data de celebração do respetivo contrato escrito.
2. Sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da sua cessação, o contrato terminará a sua vigência quando for atingido o primeiro dos seguintes limites:
   a) Prazo de execução máximo de 3 (três) meses;
   b) Valor do preço contratual.
3. Durante o período de vigência do contrato, o prestador de serviços fornecerá refeições todos os dias úteis, com exceção dos períodos de interrupção das atividades letivas.
4. A prestação de serviços de provimento de refeições poderá ser estendidos aos períodos de interrupções letivas, em situações devidamente fundamentadas.
5. Durante o período de vigência do contrato, o prestador de serviços não pode efetuar qualquer alteração ao preço e às condições acordadas com a entidade adjudicante.

Capítulo II

OBRIGAÇÕES CONTRATUAIS

Seção I

Obrigações do Prestador de Serviços

Cláusula 6.ª

Obrigações Gerais do Prestador de Serviços

1. Sem prejuízo de outras obrigações previstas na legislação aplicável, no presente Caderno de Encargos ou nas cláusulas contratuais da celebração do contrato, decorrem para o prestador de serviços as seguintes obrigações principais:
   a) Prestar os serviços objeto do contrato identificados na sua proposta, nos locais definidos pela Entidade Adjudicante, com as características, especificações e requisitos técnicos previstos na Especificações Técnicas - Parte II, do presente Caderno de Encargos e, conforme as normas legais vigentes aplicáveis ao exercício da atividade;
   b) Assegurar o aprovisionamento dos géneros alimentícios e a sua armazenagem sob reserva do bom funcionamento dos equipamentos necessários ao rigoroso cumprimento dos serviços a prestar;
   c) Confecionar as refeições até ao horário definido, e o mais próximo possível do momento de servir as mesmas, nos locais definidos pela Entidade Adjudicante;
   d) Assegurar a gestão técnica dos refeitórios;
   e) Responsabilizar-se por todos os encargos com o pessoal;
   f) Fornecer uniformes para todo o pessoal afeto aos serviços objeto do contrato;
   g) Assegurar a recolha, transporte, separação e despejo do lixo e resíduos das atividades associadas ao objeto do contrato, em recipientes com tampas acionadas por pedal, e respetivo encaminhamento para posterior tratamento ou reciclagem, designadamente os óleos de fritar usados, bem como proceder à limpeza da cozinha;
   h) Garantir o fornecimento de refeições escolares, todos os dias úteis, incluindo períodos de interrupção das atividades letivas se assim for solicitado pela Entidade Adjudicante;
   i) Garantir sempre um reforço de 10% no fornecimento de refeições confecionadas;
   j) Designar um gestor de cliente, que servirá de interlocutor com o representante da Entidade Adjudicante, em todos os aspetos da execução do contrato;
   k) Responsabilizar-se pela qualidade e pelas condições higiénico-sanitárias das refeições servidas e dos locais de confeção, sendo responsável por todos os danos e prejuízos causados à Entidade Adjudicante e terceiros, nomeadamente nas situações de intoxicação alimentar;
   l) Assegurar o cumprimento das Orientações excecionais de organização e funcionamento dos estabelecimentos de educação pré-escolar e dos ensinos básicos, para o ano letivo 20202021 (Anexo E).

m) Garantir as condições de segurança e saúde do trabalho a todos os colaboradores, cumprindo a legislação aplicável nesta matéria e as respetivas apólices de seguro de acidentes de trabalho;

n) Garantir a disponibilização de livro de reclamações nas instalações de cada centro escolar objeto do contrato;

o) Executar um serviço de qualidade, de acordo com o previamente contratualizado, prestando informações detalhadas sempre que solicitadas pela Entidade Adjudicante;

p) Manter a validade de todas as autorizações legalmente exigidas para o exercício da atividade profissional;

q) Desempenhar as suas funções de acordo com as condições constantes da sua proposta;

r) Conduzir os trabalhos com absoluta subordinação aos princípios da ética profissional, isenção, independência, zelo e competência;

s) Cumprir e fazer cumprir as normas legais aplicáveis à prestação do serviço;

t) Sujeitar-se à ação fiscalizadora da Entidade Adjudicante;

u) Comunicar antecipadamente, logo que tenha conhecimento, à Entidade adjudicante os factos que tornem total ou parcialmente impossível a prestação de serviços objeto do procedimento, ou o cumprimento de outra das suas obrigações nos termos do contrato celebrado com a entidade adjudicante. Sempre que houver interrupção da prestação de serviços não programada, o prestador de serviços emitirá, no prazo de 10 (dez) dias após a interrupção, um relatório com informação sobre os motivos da mesma, e proposta de calendarização alternativa;

v) Possuir todas as autorizações, consentimentos, aprovações, registos e licenças necessários para o pontual cumprimento das obrigações assumidas no contrato;

w) Disponibilizar à Entidade Adjudicante a informação relevante para a gestão dos contratos;

x) Prestar de forma correta e fidedigna as informações referentes às condições em que é efetuada a prestação de serviços, assim como prestar todos os esclarecimentos que se justifiquem, de acordo com as circunstâncias;

y) Comunicar à Entidade Adjudicante qualquer facto que ocorra durante a execução do contrato e que altere, designadamente, a sua denominação social, os seus representantes legais com relevância para a prestação dos serviços, a sua situação jurídica e a sua situação comercial.

z) Responsabilizar-se quaisquer encargos decorrentes da utilização, na prestação, de marcas registadas, patentes registadas ou licenças. Caso a Entidade Adjudicante vier a ser demandada por ter infringido qualquer dos direitos acima mencionados, o prestador de serviços indemnizá-la-á de todas as despesas que, em consequência, haja de fazer e de todas as quantias que tenha de pagar, seja a que título for;

aa) Garantir a confidencialidade assim como manter sigilo quanto a toda a informação e conhecimento disponibilizados;

bb) Respeitar as normas aplicáveis em vigor em matéria social, laboral, ambiental e de igualdade de género, decorrentes do direito internacional, europeu, nacional ou regional;

2. A título acessório, o prestador de serviços fica ainda obrigado, designadamente, a recorrer a todos os meios humanos, materiais, informáticos e demais meios que sejam necessários e adequados à execução dos serviços identificados na sua proposta, bem como ao estabelecimento do sistema de organização indispensável à perfeita e completa execução das tarefas a seu cargo.
3. O prestador de serviços não poderá, de qualquer forma, ceder ou transmitir a outrem a exploração do refeitório objeto do presente Caderno de Encargos, nem se arrogar de direitos de arrendatário das instalações postas à sua disposição.

Cláusula 7.ª

Forma de execução dos serviços

1. O número de refeições servidas corresponderá, obrigatoriamente, ao número de marcações.
2. O prestador de serviços obriga-se a prestar os serviços objeto do presente procedimento nos termos, condições e prazos acordados, em completa observância do prescrito neste Caderno de Encargos e na proposta apresentada.
3. Todos os serviços devem ser prestados em perfeitas condições para os fins a que se destinam e devidamente instruídos pelos documentos que sejam necessários para a sua boa e integral utilização e funcionamento, incluindo instruções/especificações e outros.
4. Para o acompanhamento da execução do contrato a Entidade Adjudicante 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;
5. Todos os relatórios, registos, comunicações, atas e demais documentos elaborados pelo prestador de serviços devem ser integralmente redigidos em português.

Cláusula 8.ª

Controlo da execução e acompanhamento

1. A Entidade Adjudicante designará um gestor do contrato, que disporá de poderes bastantes para resolver todas as questões que lhe sejam colocadas pelo prestador de serviços e o qual fará a inspeção e o acompanhamento do fornecimento.
2. Durante a execução dos serviços a que se refere o número anterior, o prestador de serviços deve facultar à Entidade Adjudicante toda a cooperação e todos os esclarecimentos necessários, bem como livre acesso a toda a documentação produzida

no âmbito da execução do contrato, podendo fazer-se representar por pessoas devidamente credenciadas para o efeito.

3. O acompanhamento e a fiscalização da execução da prestação de serviços serão efetuados sempre a entidade adjudicante o julgue conveniente;
4. A fiscalização da qualidade e da quantidade das refeições, assim como o controlo, do ponto de vista higiénico e sanitário será efetuada diretamente pelo gestor do contrato, ou por representante por si designado.
5. O prestador de serviços obriga-se a que o gestor do contrato superintenda e acompanhe regularmente a execução da prestação de serviços, em gabinete ou em campo, e se mantenha permanentemente informado sobre o estado da sua execução e sobre os aspetos técnicos com ela relacionados, esteja presente durante as ações de fiscalização e preste todos os esclarecimentos requeridos sobre a execução técnica do contrato;
6. O prestador de serviços deve facultar à Entidade Adjudicante, ou a qualquer outra entidade por esta nomeada, desde que devidamente credenciada, toda a cooperação e todos os esclarecimentos necessários, bem como livre acesso a toda a documentação produzida no âmbito da execução do contrato, podendo fazer-se representar por pessoas devidamente credenciadas para o efeito.
7. A Entidade Adjudicante poderá impor a substituição do gestor do contrato quando este, de forma reiterada, faltar ao cumprimento das suas obrigações ou demonstrar falta de conhecimento das Especificações Técnicas do Caderno de Encargos, de que resulte prejuízo para o bom e atempado cumprimento das obrigações do prestador do serviço.
8. O prestador de serviços não pode invocar qualquer tipo de pretexto resultante de desconhecimento da natureza, importância ou âmbito serviços a realizar, para atenuar a responsabilidade que assume com a execução do contrato.

Cláusula 9.ª

Inoperacionalidades ou Discrepâncias

1. Se no decorrer da execução do contrato não se comprovar a total operacionalidade dos serviços objeto do contrato, bem como a sua conformidade com as exigências legais, ou no caso de existirem discrepâncias com as características, especificações e requisitos técnicos definidos nas Cláusulas Técnicas, a Entidade Adjudicante deve disso informar, por escrito, o prestador de serviços.
2. No caso previsto no número anterior, o prestador de serviços deve proceder, à sua custa e no prazo razoável que for determinado pela Entidade Adjudicante, às alterações necessárias para garantir a operacionalidade dos serviços e o cumprimento das exigências legais e das características, especificações e requisitos técnicos exigidos.

3. Após o prestador dos serviços proceder às alterações necessárias, no prazo respetivo, a Entidade Adjudicante efetua uma nova inspeção de aceitação, nos termos da cláusula anterior.
4. Em situações não urgentes e imprevisíveis com a prestação de serviços, prestador de serviços deve, num período máximo de 24 horas, apresentar à Entidade Adjudicante uma solução que colmate ou substitua a necessidade sem afetar a execução do contrato. Não obstante, se a discrepância incidir sobre produtos não destinados a consumo imediato, a Entidade Adjudicante pode recorrer aos organismos com competência específica na área.
5. Se a discrepância incidir sobre rejeição de produtos, por não cumprimento da legislação do setor alimentar em vigor, nomeadamente 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, o prestador de serviços poderá reclamar para a Entidade Adjudicante num prazo não superior a 24 horas, para o que deverá apresentar as provas dos factos invocados.
6. A Entidade Adjudicante dará conhecimento da sua decisão no prazo de 5 (cinco) dias úteis. Decorrido aquele prazo sem que tenha havido qualquer comunicação, deverá entender-se que foram aceites as justificações apresentadas pelo prestador de serviços.
7. Os produtos rejeitados devem ser imediatamente identificados e segregados para um local próprio para esse fim, de forma a evitar a contaminação cruzada de outros produtos alimentares. Sempre que seja considerado pertinente deve ser enviada amostra para análise em laboratório competente.
8. No final da execução, o prestador de serviços deve ainda elaborar um relatório final, discriminando os principais e atividades ocorridos durante a execução do contrato.
9. São excluídos de garantia todas as discrepâncias que notoriamente resultarem de utilização abusiva ou de negligência da Entidade Adjudicante, bem como todas as anomalias resultantes de fraude, ação de terceiros, de caso fortuito ou força maior.
10. Em caso de discrepância detetada no objeto do contrato, o prestador de serviços compromete-se a intervir, sem prejuízo do direito ao pagamento dos honorários devidos, se a anomalia resultar de facto que não lhe seja imputável.

Cláusula 10.ª

Representação

1. No prazo de 10 dias úteis contados da data de entrada em vigor do contrato, o prestador de serviços, deverá informar, por escrito, a Entidade Adjudicante, relativamente a cada um dos refeitórios, quanto ao funcionário que o representará, indicando a respetiva categoria e contacto telefónico, se viável;
2. A eventual substituição do pessoal afeto à prestação de serviços objeto do contrato deverá ser comunicada por escrito, no prazo de 24 horas a contar da mesma.

Cláusula 11.ª

Dever de Sigilo

1. O prestador de serviços deve guardar sigilo sobre toda a informação e documentação, técnica e não técnica, comercial ou outra, relativa à Entidade Adjudicante, de que possa ter conhecimento ao abrigo ou em relação com a execução do contrato.
2. A informação e a documentação cobertas pelo dever de sigilo não podem ser transmitidas a terceiros, nem ser objeto de qualquer uso ou modo de aproveitamento que não o destinado direta e exclusivamente à execução do contrato.
3. Exclui-se do dever de sigilo previsto, a informação e a documentação que seja comprovadamente do domínio público à data da respetiva obtenção pelo prestador de serviços ou que este seja legalmente obrigado a revelar, por força da lei, de processo judicial ou a pedido das entidades reguladoras ou outras entidades administrativas competentes.
4. As partes só podem divulgar as informações referidas nos números anteriores, na medida em que tal seja estritamente necessário à execução do contrato, mediante autorização da parte que as haja prestado, ou se forem estritamente necessárias ao exercício do direito de defesa em processo contencioso.
5. No caso previsto no número anterior, as partes devem garantir, em reciprocidade e em condições satisfatórias, a assunção, por escrito, de idêntico compromisso de confidencialidade pelos terceiros que acedam às informações abrangidas pelo dever de confidencialidade.
6. São suscetíveis de serem consideradas informações confidenciais, sem prejuízo de outras que as partes decidam qualificar como tal, as que, a serem divulgadas, possam causar danos a qualquer uma das partes ou a terceiros, ou perturbar o normal desenvolvimento dos trabalhos objeto deste Caderno de Encargos.

Cláusula 12.ª

Prazo do Dever de Sigilo

O dever de sigilo mantém-se em vigor até ao termo do prazo de cinco anos a contar do cumprimento ou cessação, 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 devido às pessoas coletivas.

Cláusula 13.ª

Conflitos de Interesse e Imparcialidade

1. O prestador de serviços deve prosseguir a sua atividade de acordo com a lei aplicável e com todas as regras de boa-fé, tomando todas as medidas necessárias para evitar a

ocorrência de quaisquer situações que possam resultar em conflito de interesses da Entidade Adjudicante.

2. O prestador de serviços obriga-se a não praticar qualquer ato ou omissão, do qual possa resultar quaisquer ónus ou responsabilidades para a Entidade Adjudicante ou para os seus direitos e interesses.

Cláusula 14.ª

Seguros

1. É da responsabilidade do prestador de serviços a cobertura, através de contratos de seguros, de todos os riscos que sejam legalmente abrangidos, nomeadamente:
    a. Responsabilidade Civil [TTR] de produtos (com especial relevo no risco de ocorrência de intoxicação alimentar ou qualquer outra lesão da responsabilidade do prestador de serviços).
2. É da exclusiva responsabilidade do prestador de serviços quaisquer danos patrimoniais e/ou corporais causados a terceiros por defeito no produto fabricado, podendo este ser final ou semiacabado.
3. A Entidade Adjudicante pode, sempre que entender conveniente, exigir prova documental da celebração dos contratos de seguros referidos no número um da presente cláusula, devendo o prestador de serviços fornecê-la no prazo que lhe for fixado.

Secção II

OBRIGAÇÕES DA ENTIDADE ADJUDICANTE

Cláusula 15.ª

Obrigações Principais da Entidade Adjudicante

Constituem obrigações da Entidade Adjudicante:

1. Efetuar o controlo da qualidadeda prestação de serviços, designadamente no que respeita ao cumprimento das características técnicas, funcionais, de segurança, entre outras, contratadas, anotando os desvios, identificando as causas, solicitando ao prestador de serviços a introdução de medidas corretivas, se aplicável;
2. Fiscalizar a execução dos serviços que tem por finalidade, nomeadamente:
    a. Verificar se a execução dos serviços de refeições estão a ser prestados em conformidade com os requisitos estabelecidos contratualmente, no CCP e demais legislação aplicável;
    b. Verificar se o pessoal se encontra devidamente uniformizado e preparado;

c. Verificar o cumprimento da qualidade, das capitações alimentares e demais exigências previstas na Parte II do presente do Caderno de Encargos e na legislação em vigor;
d. Verificar o cumprimento das regras de higiene e segurança alimentar;
e. Verificar o cumprimento das ementas contratadas;
f. Assistir aos inventários;
g. Avaliar as reclamações e, caso as julgue procedentes, providenciar junto do prestador de serviços para que sejam satisfeitas e não se repitam as causas que as originaram;
h. Rejeitar os géneros alimentares que não estejam nas devidas condições. Os géneros deverão ser, de imediato, substituídos pelo prestador de serviços de modo a que, quer a confeção quer o serviço, não sofra atrasos.

3. Cooperar, prestando com exatidão e atempadamente todas as informações necessárias, indicando, entre outras, as circunstâncias que conheça e que razoavelmente deva ter por significativas alterações inerentes ao contrato a celebrar e documentos originais necessários à execução dos serviços;
4. Efetuar, nos prazos contratualmente fixados, os pagamentos das quantias devidas e quaisquer outros encargos da sua responsabilidade.

Cláusula 16.ª

Preço Contratual

1. O preço contratual não poderá exceder o valor base global de **19.998,50€ (dezanove mil, novecentos e noventa e oito euros e cinquenta cêntimos),**acrescido de imposto sobre o valor acrescentado (IVA) à taxa legal em vigor, significando esse o preço máximo que a Entidade Adjudicante se dispõe a pagar pela execução de todas as prestações que constituem o objeto do contrato a celebrar.
2. Constitui parâmetro base, para efeitos do n.º 4 do artigo 42.º do Código dos Contratos Públicos, o a seguir indicado:
   2.1. O **preço unitário por refeição (almoço)** é de **1, 85€ (um euro e oitenta e cinco cêntimos),** acrescido de IVA à taxa legal em vigor, correspondendo ao valor unitário máximo que Entidade Adjudicante se dispõe a pagar por cada refeição que constitui o objeto do contrato, pelas respetivas quantidades constantes nas Cláusulas Técnicas da Parte II do presente Caderno de Encargos.
3. A violação de qualquer um dos parâmetros base implica a consequência prevista na alínea b) do n.º 2 do artigo 70.º do Código dos Contratos Públicos.
4. Pela prestação dos serviços objeto do contrato, bem como pelo cumprimento das demais obrigações constantes do presente Caderno de Encargos, a entidade adjudicante obriga-se

a pagar ao prestador de serviços o preço constante da proposta adjudicada, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, se este for legalmente devido.

5. O preço referido no número anterior inclui todos custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída à entidade adjudicante, bem como quaisquer encargos decorrentes da utilização de marcas registadas, patentes ou licenças.

Cláusula 17.ª

Condições de Pagamento

1. O pagamento da prestação de serviços objeto do contrato será efetuado em prestações mensais de acordo com o número de refeições efetivamente servidas mensalmente, acompanhadas de todos os seus elementos justificativos.
2. Para efeitos de pagamento, as faturas deverão ser apresentadas, com uma antecedência mínima de 30 dias, em relação à data do respetivo vencimento;
3. Para efeitos do número anterior, a obrigação considera-se vencida no último dia de cada mês.
4. Os pagamentos serão efetuados pela Câmara Municipal de Santa Comba Dão no prazo máximo de 60 dias, após a apresentação da respetiva fatura, a qual só pode ser emitida após o vencimento da obrigação a que se refere.
5. Em caso de discordância por parte da Câmara Municipal de Santa Comba Dão, quanto aos valores indicados nas faturas, esta deve comunicar ao prestador de serviços, por escrito, os respetivos fundamentos, ficando este último obrigado a prestar os esclarecimentos necessários ou a proceder à regularização da situação.
6. Qualquer atraso no pagamento das faturas referidas, a presente cláusula não autoriza o prestador de serviços a invocar a exceção de não cumprimento de qualquer das obrigações a que está adscrito, salvo nos casos previstos no artigo 327.º do Código dos Contratos Públicos.
7. Não há lugar à revisão ou atualização do preço contratual.

Capítulo III

PENALIDADES CONTRATUAIS E RESOLUÇÃO

Cláusula 18.ª

Penalidades Contratuais

1. Pelo incumprimento de obrigações emergentes do contrato, a Entidade Adjudicante pode exigir do prestador de serviços o pagamento de uma pena pecuniária de 0,2% por cada dia de atraso, ou por cada dia em que se detete não conformidades no fornecimento, com referência ao valor total do contrato.
2. Sempre que se verifique uma suspensão parcial ou temporária do fornecimento por parte do prestador de serviços, este ficará sujeito a uma multa correspondente ao valor das refeições

em falta e indemnizará a Entidade Adjudicante das despesas eventualmente realizadas com o fornecimento de refeições alternativa.

3. Sempre que se verifique uma suspensão, parcial ou temporária, por razões imputáveis à Entidade Adjudicante, não comunicada no prazo de 24h, o prestador de serviços terá direito a uma indemnização correspondente o prestador de serviços terá direito a uma indeminização correspondente à diferença entre o valor do fornecimento previsível e o efetuado;
4. O prestador de serviços é responsável pela reparação de prejuízos causados pelo seu pessoal nas instalações, equipamento e material e a terceiros, sempre que haja dolo ou negligência grosseira;
5. Qualidade e quantidade da refeição servida: Sempre que forem obtidas, pela Entidade Adjudicante ou por outras entidades oficiais, análises feitas em laboratórios creditados ou de referência com resultados não aceitáveis, no que respeita à qualidade dos alimentos, fica o prestador sujeito aos parâmetros de avaliação (limites) utilizados pelos laboratórios contratados e poderá ser-lhe aplicada uma multa correspondente ao valor total das refeições servidas nesse refeitório, no mês a que respeita o resultado obtido, independentemente do direito de rescisão do contrato conforme adiante definido.
6. Sempre que forem realizadas auditorias pela Entidade Adjudicante ou por outras entidades oficiais, que verifiquem situações violadoras do cumprimento do contrato (exemplo, serviço não aceitável no que respeita à ementa e respetiva quantidade e qualidade), a Entidade Adjudicante poderá exigir o não pagamento da totalidade das refeições marcadas para esse dia, sem prejuízo da possibilidade de rescisão do contrato.
7. O valor acumulado das sanções pecuniárias não pode exceder 20% do preço contratual, sem prejuízo do poder de resolução do contrato.
8. Nos casos em que seja atingido o limite previsto no número anterior e a Entidade adjudicante decida não proceder à resolução do contrato, por dela resultar grave dano para o interesse público, aquele limite é elevado para 30%, de acordo com o definido pelo artigo 329º do CCP.
9. A Entidade Adjudicante pode compensar os pagamentos devidos ao abrigo do contrato com as penas pecuniárias devidas nos termos da presente cláusula.
10. As sanções pecuniárias previstas na presente cláusula não obstam a que a Entidade Adjudicante exija uma indemnização pelos danos decorrentes do incumprimento do prestador de serviços.
11. A aplicação das sanções previstas na presente cláusula será objeto de audiência prévia, nos termos previstos no n.º 2 do artigo 308.º do Código dos Contratos Públicos.

Cláusula 19.ª

Força Maior

1. Não podem ser impostas penalidades ao prestador de serviços, nem é havida como incumprimento, a não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior, entendendo-se como tal as circunstâncias que impossibilitem a respetiva realização, alheias à vontade da parte afetada, que ela não pudesse conhecer ou prever à data da celebração do contrato e cujos efeitos não lhe fosse razoavelmente exigível contornar ou evitar.
2. 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.
3. Não constituem força maior, designadamente:
   3.1. Circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do prestador de serviços, na parte em que intervenham;
   3.2. 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;
   3.3. 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;
   3.4. Manifestações populares devidas ao incumprimento, pelo prestador de serviços, de normas legais;
   3.5. 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;
   3.6. Avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do prestador de serviços não devidas a sabotagem;
   3.7. Eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.
4. A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deve ser imediatamente comunicada à outra parte.
5. A força maior determina a prorrogação dos prazos de cumprimento das obrigações contratuais, afetadas pelo período de tempo comprovadamente correspondente ao impedimento resultante da força maior.

Cláusula 20.ª

Resolução por Parte da Entidade Adjudicante

1. Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução previstos na Lei, a entidade adjudicante pode resolver o contrato, a título sancionatório, no caso de o prestador de serviços violar,

de forma grave ou reiterada, qualquer das obrigações que lhe incumbem,nos termos previstos nos artigos 333.º e 448.º por remissão do artigo 451.º, todos do CCP, designadamente, nos casos de:

1.1. Incumprimento definitivo do contrato por facto imputável ao prestador de serviços;

1.2. Oposição reiterada do prestador de serviços ao exercício dos poderes de fiscalização da entidade adjudicante;

1.3. Incumprimento, por parte do prestador de serviços e/ou do(s) colaborador(es) por ele a afetar, de ordens, diretivas ou instruções transmitidas pelos representantes da entidade adjudicante no exercício do poder de direção sobre matéria relativa à execução da prestação de serviços;

1.4. Cessão da posição contratual ou subcontratação realizadas com inobservância dos termos e limites previstos na Lei ou no Contrato;

1.5. Se o valor acumulado das sanções contratuais com natureza pecuniária exceder o limite previsto no n.º 2 do artigo 329.º do CCP;

1.6. O prestador de serviços se apresentar à insolvência ou esta seja declarada pelo tribunal.

2. A Entidade Adjudicante também pode resolver o contrato por razões de interesse público, devidamente fundamentadas, ou com fundamento na alteração anormal e imprevisível das circunstâncias em que as partes fundaram a decisão de contratar, conforme artigos 335.º e 336.º do CCP.

3. O direito de resolução referido no número anterior exerce-se mediante declaração enviada ao prestador de serviços e não determina a repetição das prestações já realizadas, a menos que tal seja determinado pela Entidade Adjudicante.

Cláusula 21.ª

Resolução por Parte do Prestador De Serviços

1. Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução previstos na Lei, o prestador de serviços pode resolver o contrato em caso de:

1.1. Alteração anormal e imprevisível das circunstâncias;

1.2. Incumprimento definitivo do contrato por facto imputável à entidade adjudicante;

1.3. Incumprimento de obrigações pecuniárias pela entidade adjudicante, por período superior a 6 (seis) meses ou quando o montante em dívida exceda 25% do preço contratual, excluindo juros;

2. O direito de resolução é exercido por via judicial ou mediante recurso a arbitragem.

3. Nos casos previstos no ponto 1.3., o direito de resolução pode ser exercido mediante declaração enviada pelo prestador de serviços à entidade adjudicante, a qual produz efeitos 30 (trinta) dias após a receção dessa declaração, salvo se o contraente público

cumprir as obrigações em atraso nesse prazo, acrescidas dos juros de mora a que houver lugar.

4. A resolução do contrato, nos termos dos números anteriores, não determina a repetição das prestações já realizadas pelo prestador de serviços, cessando, porém, todas as obrigações deste ao abrigo do contrato, com exceção daquelas a que se refere o artigo 444.º do CCP.

Capítulo IV

RESOLUÇÃO DE LITÍGIOS

Cláusula 22.ª

Foro Competente

Para resolução de todos os litígios decorrentes do contrato fica estipulada a competência do Tribunal Administrativo da área de jurisdição da Entidade Adjudicante, com expressa renúncia a qualquer outro.

Capítulo V

DISPOSIÇÕES FINAIS

Cláusula 23.ª

Subcontratação e Cessão da Posição Contratual

A subcontratação do prestador de serviços e a cessão da posição contratual por qualquer das partes depende da autorização da outra, nos termos dos artigos 316.º e seguintes do CCP.

Cláusula 24.ª

Comunicações e Notificações

1. Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes do contrato, estas devem ser escritas e redigidas em português:
   1.1. Na fase de formação do contrato devem ser efetuadas através de correio eletrónico ou de outro meio de transmissão escrita e eletrónica de dados;
   1.2. Na fase de execução do contrato, podem ser efetuadas pelos meios referidos no ponto anterior ou por via postal, por meio de carta registada ou de carta registada com aviso de receção para o domicílio ou sede contratual das entidades a identificar no contrato.
2. No caso das comunicações do prestador de serviços à Entidade Adjudicante, as mesmas devem ser dirigidas ao gestor do contrato, a identificar no contrato.
3. Qualquer alteração das informações de contacto, constantes do contrato, deve ser comunicada à outra parte, por escrito e com aviso de receção.

4. Qualquer comunicação efetuada através de correio eletrónico ou outro meio de transmissão escrita ou eletrónica de dados, considera-se feita na data da respetiva expedição, salvo no que respeita às comunicações que tenham como destinatário a Entidade Adjudicante que sejam efetuadas após as 17 horas do local da receção ou em dia não útil nesse mesmo local, as quais se presumem feitas às 10 horas do dia útil seguinte.

Cláusula 25.ª

Contagem dos Prazos

Os prazos previstos no contrato são contínuos, correndo em sábados, domingos e dias feriados.

Cláusula 26.ª

Legislação Aplicável

Em tudo o que não se encontrar especialmente regulado, aplicam-se as disposições constantes do Código dos Contratos Públicos, na sua atual redação, Decreto-Lei n.º 111-B/2017, de 31 de agosto e demais legislação portuguesa e europeia, de acordo com a natureza da prestação de serviços a contratar.

Parte II

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Cláusula 27.ª

Enquadramento

A prestação de serviços, no âmbito do presente procedimento, inclui a confeção e fornecimento de, previsivelmente, de 10810 almoços para alunos de pré-escolar e 1º ciclo nos 3 centros escolares do Concelho, durante o período de execução do contrato, nos seguintes termos:

LOCAL	N.º de Refeições previsto por dia	Total de refeições
Centro Escolar Centro	202	4929
Centro Escolar Norte	104	2538
Centro Escolar Sul	137	3343

Cláusula 28.ª

Horário

1. As refeições deverão ser servidas durante o seguinte horário:
   - Almoço: das 12h às 14h.
2. Durante o prazo de execução do contrato, a Entidade Adjudicante poderá solicitar a alteração dos horários acima indicados.

Cláusula 29.ª

Confeção de refeições

1. As refeições deverão ser confecionadas com alimentos em ótimo estado higiénico-sanitário, de boa qualidade, dentro do prazo de validade e de acordo com as boas técnicas de confeção, devendo respeitar as ementas aprovadas pela direção e elaboradas com base nas recomendações da Lista dos Alimentos Autorizados e nas Capitações.
2. O prestador de serviços deverá garantir a qualidade dos géneros incorporados e a sua conformidade com as especificações legais e contratualmente fixadas, bem como o cumprimento da lista dos alimentos autorizados e das capacitações constantes nos Anexos A, B, C e D do Caderno de Encargos.
3. O prestador de serviços deverá garantir que, depois de cozinhados, os produtos de origem animal não sofram perdas, na respetiva capacitação, superiores a 30% (trinta por cento) do peso contratado.
4. Sempre que os géneros incorporados e ementas apresentadas sejam rejeitadas, por incumprimento de quaisquer requisitos do Caderno de Encargos, o prestador de serviços

deve assegurar a substituição imediata por produtos idênticos ou sucedâneos. Os produtos rejeitados são considerados como não fornecidos e não poderão ser utilizados na confeção de outras refeições;

5. Não deverão ser utilizados restos ou sobras de quaisquer refeições na confeção de outras;
6. Deverão ser utilizados diversos métodos culinários, equilibradamente e com a alternância possível, consoante as capacidades dos equipamentos das cozinhas;
7. Deverão ser respeitadas as tradições gastronómicas locais;
8. O prestador de serviços deverá assegurar a confeção de um prato já servido destinado à prova, sem qualquer encargo adicional para a entidade adjudicante, sempre que por esta seja determinado;
9. O aprovisionamento de matéria-prima (carne, peixe, verdura, frutas, produtos lácteos, ovo líquido, etc) deve ser feito de forma a garantir os adequados procedimentos de armazenagem e descongelação dos produtos;
10. Em caso de espaço reduzido dos equipamentos de refrigeração e congelação, quer este resulte da dimensão dos equipamentos existentes, quer de situações de avaria ou outras, o prestador de serviços compromete-se a proceder ao número de entregas semanais necessárias para garantir as condições de armazenamento adequadas e o eficaz funcionamento dos equipamentos;
11. A matéria-prima alimentar fresca não pode, em caso algum, ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade.
12. Sempre que ocorram situações pontuais de falta de abastecimento de água, eletricidade e/ou gás, o prestador de serviços deverá acautelar o fornecimento de água potável engarrafada e demais palamenta descartável para o efeito;
13. A confeção de alimentos, assim como a manutenção e higienização dos equipamentos disponíveis e das instalações, deverão respeitar os requisitos técnicos do sistema HACCP, de acordo com o previsto no Regulamento (CE) no 852/2004 de 29 de abril e Regulamento (CE) no 178/2002 de 28 de Janeiro do Parlamento Europeu e do Conselho.

Cláusula 30.ª

Ementas

14. As refeições objeto do concurso deverão ser fornecidas em perfeito estado de salubridade, de boa qualidade e de acordo com as boas técnicas de confeção e conservação.
15. As ementas devem ser previamente aprovadas pela Entidade Adjudicante, com a antecedência mínima de duas semanas, devendo ser cumpridas para a confeção, as capacitações constantes nos Anexos A, B, C e D, cujo incumprimento determinará a rescisão do contrato, para além das cláusulas penais estabelecidas.

16. As ementas a utilizar nas primeiras quatro semanas de funcionamento, serão as apresentadas a concurso. Deverão ser ainda anexas ementas de dieta para as mesmas semanas.
17. A ementa deverá ser variada, ou seja, o mesmo prato não deve ser repetido no prazo mínimo de quatro semanas.
18. **Elaboração das ementas:**
    a. A ementa deverá ser acompanhada pela respetiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, a respetiva capitação e valor calórico e descrição do(s) método(s) de confeção e deverão ser enviadas para aprovação do responsável que para o efeito seja indicado, em suporte digital, com quatro semanas de antecedência, sem prejuízo de virem a ser acordados outros termos com a Entidade Adjudicante, bem como proceder às eventuais retificações de acordo com as indicações da entidade adjudicante;
    b. A Entidade Adjudicante reserva-se no direito de aprovar ou proceder a alterações das respetivas ementas, no prazo máximo de 5 dias úteis após receção das mesmas, para que não se interfira com os tempos de encomenda dos géneros alimentícios.
    c. A ficha técnica deve estar arquivada em pasta própria, nos refeitórios, para consulta por parte de autoridades habilitadas para o efeito (entidade adjudicante, Unidade de Saúde Pública ou Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica).
    d. As ementas semanais devem ser afixadas em local bem visível para toda a comunidade escolar e pré aprovadas pela Entidade Adjudicante, devendo ser apresentada de forma simples, clara e completa, por forma a facilitar a compreensão da constituição da refeição, nomeadamente o tipo de carne ou peixe presente, assim como o acompanhamento, os legumes/saladas presentes e o método de culinária utilizado;
    e. Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados não podem ser utilizados na composição das ementas. Com exceção a esta regra, admite-se a inclusão de alimentos não constantes da lista desde que sejam considerados equivalentes ao ali incluídos e desde que previamente autorizados pela Entidade Adjudicante, por sua própria iniciativa ou por proposta pelo prestador de serviços. Terão ainda de ser observadas eventuais condicionantes ao uso desses alimentos, que constarem da autorização emitida pela Entidade Adjudicante.
    f. Ementas alternativas:
        i. Podem ser servidas ementas alternativas, quando justificadas por prescrição clínica, mantendo sempre que possível a matéria-prima da ementa do dia.

g. Sempre que se justifique a entidade adjudicante pode solicitar ao prestador de serviços refeições de carácter especial, para passeios e visitas de estudos e almoço de comemoração de datas festivas, sem encargos adicionais.

   i. A ementa tipo para eventuais passeios e visitas de estudo, sem prejuízo de ser solicitada ementa de dieta, deve observar:

      - 1 pão (50 gr) com panado de frango/hambúrguer, acondicionados individualmente em película aderente ou outro material adequado;
      - 1 peça de fruta (devidamente limpa e que não necessite de ser descascada, à exceção da banana);
      - 1 dose individual de bolachas tipo marca Maria ou outra equivalente (4 a 6 bolachas) ou 1 queque;
      - 1 pacote (200ml) de sumo ou néctar de fruta (valor superior a 50% de sumo de fruta), ou 1 iogurte líquido natural ou de aroma;
      - 2 garrafas de água (0,33cl).

   ii. A proposta de ementa para as datas comemorativas deverá ser comunicada à entidade adjudicante em data a acordar.

   iii. Para as ementas da presente alínea, o prestador de serviços poderá propor outros alimentos, necessitando obrigatoriamente da aprovação da Entidade Adjudicante.

h. Devem ainda ser tomados em conta os seguintes aspetos:

   i. O prestador de serviços deverá apresentar e manter permanentemente atualizadas fichas técnicas indicando a composição das refeições de acordo com as ementas, a matéria-prima utilizada, respetiva capitação e valor calórico, bem como a descrição do(s) método(s) de confeção;

   ii. As fichas técnicas devem ser obrigatoriamente apresentadas antes do início dos serviços e arquivadas em pasta própria, nos refeitórios, para consulta;

   iii. Pode haver necessidade de ser servidas dietas especiais, obedecendo a plano alimentar específico para o efeito ou por carácter excecional para atender a situações específicas, sejam de saúde, religiosas ou outras. O prestador de serviços fica obrigado a este fornecimento;

   iv. As temperaturas de conservação, preparação, confeção e manutenção a quente e/ou frio devem ser cumpridas, de acordo com o que está estabelecido de modo a ser garantida a segurança dos alimentos.

   v. Na composição da refeição deverão ser observadas as regras de uma alimentação saudável, equilibrada e variada, de acordo com os documentos informativos do Ministério da Educação.

vi. A ementa deve apontar para métodos de confeção/temperos compatíveis com o nível etário dos alunos, sendo para tal necessário utilizar baixos teores de sal, gordura, açúcar e promover o consumo de fibras (variadas) e de produtos naturais. Estão impedidos os produtos concentrados, designadamente o uso de fécula, puré de batata instantâneo ou seus sucedâneos na composição base das sopas;

vii. O fornecimento das refeições deve obedecer às normas constantes do Reg. (CE) n.o 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril e Reg. (CE) n.o 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de Janeiro.

Cláusula 31.ª

Requisitos de Higiene e Limpeza

1. Compete ao prestador de serviços cumprir com o seguinte:
   a. Elaborar mensalmente um plano de higienização das instalações e equipamentos contendo as ações a realizar e a sua frequência e sujeitá-lo a aprovação da entidade adjudicante, ou, em alternativa, utilizar o plano disponibilizado pela mesma;
   b. Assegurar a arrumação, limpeza, desinfeção e higienização das instalações e dos equipamentos que lhe sejam cedidos no âmbito do contrato, sem encargos adicionais para a entidade adjudicante e com utilização de produtos e meios próprios, para que se assegurem as condições necessárias ao correto funcionamento ao longo da vigência do contrato;
   c. Lavagem dos utensílios de cozinha, louças, entre outros necessários à confeção das refeições e respetivo serviço, devendo assegurar diariamente o seu transporte para as suas instalações, de forma a proceder à sua higienização, sempre e quando os estabelecimentos não disponham de condições de lavagem das louças;
   d. A arrumação, limpeza, desinfeção e higienização referidos no número pode, caso aentidade adquirente o solicite, ter de ser efetuada até 2 dias antes do início do fornecimento e até dois dias imediatamente após o final de cada período letivo;
   e. Deve, ainda, zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza (biodegradáveis), evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo ao plano de higienização previamente definido;
   f. Assegurar o cumprimento das regras de higiene individual do pessoal afeto ao serviço no decorrer de todas as operações,
   g. Garantir uma periodicidade bimensal nas análises à palamenta, mãos e amostras preventivas, através de laboratório acreditado, devendo os resultados ser enviados à entidade adquirente;

h. Sem prejuízo do exposto no número anterior e caso a entidade adquirente o solicite, deverá assegurar a recolha diária de uma amostra do prato confecionado, em saco esterilizado, devidamente catalogado, devendo permanecer, obrigatoriamente 72 horas na câmara de refrigeração;

i. Efetuar as análises necessárias ao despiste de suspeitas de toxinfeção alimentar através de laboratório acreditado, indicando à entidade adjudicante, de imediato, qual o laboratório utilizado e garantido o posterior envio dos resultados;

j. Realizar, com periodicidade mensal, análises microbiológicas em cada local de confeção, nos locais de fornecimento de refeições transportadas, bem como aos alimentos confecionados, equipamentos, utensílios, etc.

Cláusula 32.ª

Pessoal afeto à atividade

1. O pessoal afeto à prestação de serviços é da responsabilidade do prestador de serviços, bem como a sua gestão e pagamentos.
2. O pessoal deverá estar devidamente identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua atividade e apresentar-se devidamente fardado, (bata, touca, chinelos, casaco e avental) de acordo com as exigências previstas na legislação aplicável ao pessoal da indústria hoteleira.
3. Compete ao prestador de serviços cumprir os seguintes requisitos técnicos e funcionais mínimos para o pessoal afeto à atividade, conforme o disposto no presente caderno de encargos:
   i. Entrega do mapa de pessoal a afetar ao fornecimento de refeições confecionadas, com indicação expressa das respetivas categorias e competências;
   ii. Garantir que o mapa de pessoal é apresentado a entidade adjudicante, sempre que esta o solicitar;
   iii. A entidades adjudicante solicitará ao prestador de serviços, sempre que o julgue conveniente durante a execução do contrato, os seguintes elementos:
      - Nome das pessoas em serviço nos refeitórios e/ou cozinhas;
      - Categoria e vencimentos comprovados pelas folhas de desconto para a SegurançaSocial;
      - Horário de Trabalho.
   iv. Assegurar a afetação de pessoal suficiente à confeção das refeições, sendo que, sempre que tal se verifique, cabe ao prestador de serviços o reforço de pessoal sem encargos para a entidade adjudicante;
   v. Assegurar a formação adequada ao pessoal afeto à prestação de serviços;
   vi. Assegurar a substituição e/ou reforço do pessoal sempre que as necessidades do serviço o exijam.

vii. Cumprir com as disposições legais e regulamentares em vigor sobre segurança, higiene e saúde no trabalho relativamente a todo o pessoal empregado, sendo da sua conta os encargos que de tal resultem.

viii. Acautelar, em conformidade com as disposições gerais e regulamentares aplicáveis, a vida e a segurança do pessoal empregado e a prestar-lhe a assistência médica de que carece por motivo de acidente de trabalho.

Cláusula 33.ª

Instalações, equipamento e material

1. A Entidade Adjudicante coloca à disposição do prestador as instalações específicas, equipamento (fixo e móvel) e outro material existente, nomeadamente o material de cozinha e o material de sala. Não obstante, a colocação de equipamentos e materiais que estejam em falta nas cozinhas e refeitórios e que sejam necessários ao bom funcionamento do serviço, incluindo a **implementação do sistema HACCP**, será obrigatoriamente da responsabilidade do prestador de serviços.
2. O material não recuperável é da responsabilidade do prestador de serviços.
3. Os concorrentes poderão, caso assim o entendam, antes de apresentarem as suas propostas tomar conhecimento direto das instalações, dos equipamentos e do material, sob pena de não serem aceites reclamações posteriores sobre eventuais deficiências na dificuldade de funcionamento.
4. Todo o equipamento que o prestador de serviços entenda necessário para preparação e confeção dos alimentos e que não exista na cozinha, deverá ser assegurado pelo prestador assim como a manutenção. No final do contrato o equipamento é do prestador de serviços.
5. O prestador fica responsável pela correta utilização de todo o material, equipamento e instalações cedidos, correndo por sua conta as perdas e danos verificados por dolo ou negligência do pessoal a seu cargo. São da sua responsabilidade os custos inerentes à utilização negligente de todo o equipamento posto à sua disposição, incluindo os danos a terceiros.
6. Findo o contrato, as instalações, o equipamento e outro material, serão restituídos à Entidade Adjudicante em bom estado de conservação e funcionamento.
7. No início da prestação do serviço deverá a Entidade Adjudicante entregar ao prestador o inventário do equipamento, com indicação do seu estado de conservação e funcionamento, que ficará em anexo à ata a subscrever pelas partes. No final da exploração, deverá a Entidade Adjudicante em articulação com o prestador, proceder à realização de inventários que permitam avaliar o estado de conservação dos equipamentos em comparação com o seu estado no início da prestação do serviço.

8. As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação.
9. O prestador de serviços é responsável pelas operações de limpeza de todas as instalações de cozinha e refeitório bem como desinfestação, pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados em todos os espaços afetos. Deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza (biodegradáveis), evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo ao plano de higienização previamente definido.
10. São suportadas pela Entidade Adjudicante as despesas relativas a:
    a. Fornecimento de água, eletricidade, gás, aquecimento, bem como a conservação destes fornecimentos;
    b. Limpeza das instalações e equipamentos.
11. As temperaturas dos sistemas de frio (refrigeração/manutenção de congelados) e as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes (banhos-maria/estufas) deverão ser diariamente verificadas através de termómetros específicos e feitos os respetivos registos diários pelo prestador de serviços.
12. Nos períodos de interrupção das atividades letivas, os equipamentos de frio não devem manter-se em funcionamento, excetuando-se os casos em que os estabelecimentos de ensino de encontrem em funcionamento;
13. Caso ocorram inconformidades com os produtos armazenados nos equipamentos existentes em unidades que não se encontrem em funcionamento, a entidade adjudicante não se responsabiliza pelo pagamento de quaisquer prejuízos que eventualmente venham a ocorrer.
14. Em caso de furto das instalações nas quais sejam desviados géneros alimentícios, a Entidade Adjudicante não se responsabilizará pelo pagamento dos mesmos.

Cláusula 34.ª

Implementação do sistema de HACCP

1. O prestador de serviços é responsável pelo cumprimento das obrigações impostas pela legislação relativa às normas gerais e especificas de higiene e medidas de controlo necessárias, de forma a garantir a segurança de todo o processo de fornecimento das refeições.
    a. Fornecimento de produtos e materiais de limpeza homologados para o ramo alimentar e adequados ao tipo de limpeza (sabonete líquido, toalhetes descartáveis para as mãos, papel higiénico, sacos para revestir os cestos de papéis/lixo);
    b. Existência de fichas técnicas e de segurança dos produtos e materiais de limpeza;

c. Implementação de um plano de higienização (o quê, como, quando e quem);
d. Existência de registos de controlo de operações de higienização;
e. Implementação de um sistema de rastreabilidade;
f. Estabelecimento de boas práticas de armazenamento das matérias-primas/ingredientes, produtos preparados, produtos de limpeza e desinfeção e consumíveis;
g. Existência de registos de temperatura e de procedimentos escritos relativos ao armazenamento dos produtos;
h. Existência de procedimentos escritos relativos as várias operações realizadas durante o processo de preparação e confeção dos alimentos;
i. Estabelecimento de boas práticas de manuseamento dos resíduos e de higienização dos locais de armazenagem.

2. O prestador de serviços obriga-se a facultar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares.

Cláusula 35.ª

Controlo microbiológico

1. Os meios de estudo e investigação para defesa e garantia da qualidade devem incidir, essencialmente, sobre os seguintes elementos:
   a. Controlo microbiológico das refeições servidas,
   b. Controlo microbiológico do equipamento.
   c. Controlo microbiológico do pessoal (mãos),

2. Assim terão de ser realizadas análises microbiológicas nos parâmetros a seguir discriminados:

REFEIÇÃO
• Pesquisa de salmonelas em 25g
• Número de microrganismos a 30º
• Número de E. Coli
• Número de estafilococos coagulase +
• Número de bolores e leveduras
• Número de Listeria spp.
• Número de Clostrídiosprefringens
• Pesquisa de Listeriamonocytogenes em 25g
• Número de Enterobactereaceas
• ZARAGATOA A 2 MANIPULADORES
• Pesquisa de coliformes

- Pesquisa de estafilococos caogulase +
- Pesquisa de E.Coli B
- ZARAGATOA SUPERFICÍES
- Número de Enterobactereaceas
- Pesquisa de E. Coli
- Número de microrganismos a 30º

Cláusula 36.ª

Verificação da execução

1. A venda das senhas, a sua recolha, contagem e atos subsequentes (até à sua entrega, apensa ao relatório de fornecimento diário ao estabelecimento de ensino no final de cada dia para confirmação) são da inteira responsabilidade do prestador de serviços;
2. O sistema a implementar deverá contemplar os seguintes itens: definição do valor das refeições por cada ciclo de ensino e escola; consulta das refeições por escola e por aluno; previsão das refeições; marcação das refeições por escola e por aluno; ementas; pagamento das refeições por escola com acesso ao débito/crédito de cada aluno e a apresentação de relatórios variados (previsão de custos, ementas, e entre outros);
3. O número de refeições servidas corresponderá, obrigatoriamente, ao número de senhas entregues ao representante da escola pelo representante da empresa, no final de cada serviço diário;
4. A verificação quantitativa e qualitativa deve ser registada diariamente, nas fichas constantes do Registo Diário do Funcionamento do Refeitório e do Mapa de Controlo Diário das Refeições, a disponibilizar pela Entidade Adjudicante;
5. Poderá ser considerado outro modelo de controlo de refeições servidas, nomeadamente a utilização de uma plataforma eletrónica;
6. Os relatórios respeitantes às análises microbiológicas deverão ser entregues às entidades adquirentes no prazo de 1 semana após a sua realização;
7. O prestador de serviços 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 dos produtos confecionados, os quais devem ser guardados por um período correspondente a uma semana), aos representantes da Entidade Adjudicante, sem esquecer os serviços e organismos com competência específica.
8. O prestador obriga-se a fazer o inventário semanal e a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados no refeitório.
9. O prestador de serviços obriga-se a recolher diariamente amostras do prato confecionado. Essas amostras devem ser recolhidas para sacos esterilizados. A recolha deve ser feita dos

pratos colocados na linha de self e não retiradas diretamente das cubas ou dos recipientes onde foram confecionados os alimentos.

10. A entidade adjudicante ou qualquer entidade por esta designada poderá, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições e mandar proceder às análises, ensaios e provas em laboratórios acreditados e promover as diligências necessárias, para verificar se mantêm os requisitos exigidos.

Cláusula 37.ª

Decisão após verificação

1. Após a verificação quantitativa e qualitativa das matérias-primas adquiridas, o representante da Entidade Adjudicante aceita ou rejeita as mesmas. Os géneros que não satisfaçam as necessárias condições sanitárias e qualitativas serão rejeitados e considerados como não fornecidos e não poderão entrar na confeção de outras refeições, devendo o prestador de serviços substituir e remover, de imediato e por sua conta, as matérias-primas rejeitadas. Se a remoção não for efetuada, poderá o representante da Entidade Adjudicante efetuar a mesma a expensas do prestador.
2. Em caso de rejeição de qualquer matéria-prima e/ou de qualquer género incorporado na ementa, o prestador deverá proceder à sua substituição imediata, por produtos idênticos ou sucedâneos, de acordo com a Lista dos Alimentos Autorizados, sem prejuízo do normal funcionamento do refeitório.
3. Se a substituição prevista no número anterior não se verificar, a Entidade Adjudicante terá direito a uma indemnização das despesas eventualmente realizadas com o fornecimento de refeições alternativa.
4. Todos os encargos com a substituição, devolução ou destruição das matérias-primas e/ou dos géneros incorporados nas ementas rejeitadas, serão suportados exclusivamente pelo prestador.
5. Em casos de indícios de mal-estar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório, o representante da Entidade Adjudicante deve:
    a. Informar o gestor do refeitório de que não deve remover as amostras referidas recolhidas;
    b. Isolar as instalações do refeitório até à chegada das autoridades referidas na alínea c);
    c. Contactar, de imediato, a autoridade de saúde da área;
    d. Estar presente aquando da intervenção das autoridades competentes.

Cláusula 38.ª

Documentação, informações e acompanhamento

1) Compete ao prestador de serviços apresentar à entidade adjudicante, sempre que esta o solicite todos os documentos e informações relativos ao fornecimento, designadamente:

a. Guias de entrega dos géneros destinados à confeção, fatura dos seus fornecedores relativas a fornecimentos de géneros e outros documentos semelhantes, destinados a apurar as quantidades fornecidas e a rastreabilidade dos alimentos;
b. Relatórios ou documentos semelhantes relativos a auditorias ou inspeções no âmbito da qualidade, higiene e segurança alimentar, efetuadas quer pelos seus órgãos de controlo interno, quer por entidades externas;
c. Informação relativa ao sistema de qualidade que tenha implementado, incluindo o acesso aos respetivos manuais e documentos semelhantes;
d. Documentos comprovativos da titularidade das autorizações, certificados ou licenças legalmente exigidos para o fornecimento contratado, incluindo os respeitantes a instalações de confeção de refeições;
e. Documentos necessários ao controle da rastreabilidade dos alimentos;
f. Boletins de sanidade do pessoal afeto à atividade objeto do presente caderno de encargos.

SANTA COMBA DÃO
Município

ANEXO A

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

SANTA COMBA DÃO
Município

ANEXO B

direção-geral da educação

CIRCULAR

Data: 2013/08/02 Número do Processo:	Circular nº.: 3/DSEEAS/DGE/ 2013

Assunto: **Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014**

Para:

Inspeção-Geral da Educação e Ciência	☒
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares	☒
Secretaria Regional Ed. da Madeira	☐
Secretaria Regional Ed. dos Açores	☐
Escolas Básicas do 1.º Ciclo	☒
Escolas Básicas do 1.º Ciclo c/ Jard. Infância	☒
Escolas Básicas do 2.º Ciclo	☒
Escolas Básicas do 3.º Ciclo	☒
Escolas Básicas Integradas	☒
Escolas Básicas do 2.º e 3.º Ciclos c/ Ens. Sec.	☒
Escolas Secundárias c/ 3.º ciclo do EB	☒
Escolas Secundárias	☒
Escolas Secundárias Tecnológicas	☒
Escolas Secundárias Profissionais	☐
Escolas Profissionais	☐
Est. Ens. Part. e Coop. c/ paralelismo	☒
CIREP	☒
Secretaria-Geral do MEC	☐
Direções de Serviços Regionais da DGEstE	☒

O refeitório escolar constitui um espaço privilegiado de educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social, uma vez que fornece refeições nutricionalmente equilibradas, saudáveis e seguras a todos os alunos, independentemente do estatuto socioeconómico das suas famílias.

Atendendo às responsabilidades dos Diretores dos estabelecimentos de educação e ensino na garantia do acesso de todos os alunos a refeições saudáveis e equilibradas, a presente circular e seus anexos contêm as orientações sobre ementas e refeitórios escolares a observar no ano letivo 2013/2014, quer nos refeitórios de gestão direta pelos estabelecimentos de educação e ensino, quer nos refeitórios concessionados a empresas de restauração coletiva, constando as mesmas no procedimento de contratação pública.

São dadas orientações sobre:

1. Lista de Alimentos Autorizados (Anexo1) - Sugere-se a consulta periódica da página eletrónica da Direção-Geral da Educação (http://www.dge.mec.pt) para informação sobre eventuais atualizações desta lista, bem como do constante no Anexo 2.
2. Capitação de alimentos a oferecer aos alunos (Anexo2).

Largo do Município, 13 – 3441-999 Santa Comba Dão – Telf. Geral 232 880 500 – FAX 232 880 501
E-mail: geral@cm-santacombadao.pt– Site: www.cm-santacombadao.pt
Contrato n.º 506 637 441

direção-geral da educação

3. Sazonalidade de frutos e hortícolas, com informação indicativa sobre os períodos mais adequados para a oferta de frutos e hortícolas.

Como principais alterações face às orientações anteriores, destacam-se:

a) orientações mais detalhadas sobre os alimentos autorizados;
b) orientações mais precisas sobre composição das refeições;
c) orientações mais detalhadas sobre componentes da ementa;
d) referência à monitorização dos refeitórios;
e) atualização das capitações de alguns dos alimentos, estabelecendo, valores precisos para as crianças da educação pré-escolar e para os alunos do 1.º CEB.

A presente Circular revoga as Circulares n.º 14/DGIDC/2007 e 15/DGIDC/2007 sobre Refeitórios Escolares e Normas Gerais de Alimentação e as Circulares n.º 25/92 e n.º 28/92 do ex-IASE.

Contamos com a colaboração das Direções dos Agrupamentos de Escolas/Escolas Não Agrupadas, para a aplicação das presentes orientações, tendo em vista a promoção de hábitos alimentares saudáveis bem como do sucesso educativo dos alunos.

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor-Geral

Fernando José Egídio Reis

Fernando Egídio Reis

ANEXOS:
Anexo 1 – Lista de Alimentos Autorizados
Anexo 2 – Capitação de alimentos
Anexo 3 – Sazonalidade de Frutos e Hortícolas

Largo do Município, 13 – 3441-999 Santa Comba Dão – Telf. Geral 232 880 500 – FAX 232 880 501
E-mail: geral@cm-santacombadao.pt– Site: www.cm-santacombadao.pt
Contrato n.º 506 637 441

SANTA COMBA DÃO
Município

ANEXO C

Ministério da Educação

Direcção Geral da Inovação e de Desenvolvimento Curricular

DATA: 2007/05/25 NÚMERO DO PROCESSO:	**CIRCULAR Nº.** 14/DGIDC/2007
ASSUNTO: REFEITÓRIOS ESCOLARES NORMAS GERAIS DE ALIMENTAÇÃO	PARA: Inspecção-Geral de Educação ☐ Direcção Regionais de Educação ☒ Secretaria Regional Ed. Da Madeira ☐ Secretaria Regional Ed. Dos Açores ☐ Jardins de Infância de Rede Pública ☒ Escolas Básicas do 1º Ciclo (E.B.1) ☒ Escolas Prep./C+S/EB 2,3 ☒ EBI's ☒ Escolas Secundárias c/ 3º Ciclo ☒ Est. Ens. Part. E Coop. C/ paralelismo ☒ CIREP ☐ Secretaria-Geral do ME ☐ Equipas de Coordenação dos Apoios Educativos ☐ Centros de Formação de Associação de Escolas ☐

Texto:

O refeitório escolar tem uma importância fundamental no quotidiano dos alunos. Muitos alunos passam grande parte do dia na escola, tomando aí a refeição do almoço. Assim, é de reconhecido valor o papel deste espaço, não só numa perspectiva nutricional, mas também social. De facto, é sabido que alguns alunos tomam uma única "refeição quente" por dia, que é, precisamente, a disponibilizada pelo refeitório da escola.

Assim, cabe à escola a responsabilidade acrescida de oferecer refeições saudáveis, equilibradas e seguras, que ajudem a preencher as necessidades nutricionais e energéticas dos jovens.

Uma alimentação saudável e equilibrada é um factor determinante para ganhos em saúde, e para o rendimento escolar dos alunos.

Desde os anos 70/80 que o Ministério da Educação se vem preocupando com as questões da alimentação, criando regulamentos para os bufetes e refeitórios escolares, normas gerais de alimentação, capitações de alimentos de acordo com os grupos etários, documentos que ainda hoje são referência para as escolas.

Com os problemas de obesidade infantil a crescer em Portugal, doenças como a diabetes, cáries dentárias, doenças cardiovasculares e outras, a crescente

Largo do Município, 13 – 3441-999 Santa Comba Dão – Telf. Geral 232 880 500 – FAX 232 880 501
E-mail: geral@cm-santacombadao.pt– Site: www.cm-santacombadao.pt
Contrato n.º 506 637 441

Ministério da Educação

Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

autonomia das escolas e a concessão de exploração de alguns refeitórios escolares a empresas de restauração colectiva importa uniformizar critérios.
Assim, com esse objectivo, seleccionou-se um conjunto de documentos que junto se anexa.

Anexo A - Lista de alimentos autorizados
Anexo B - Elaboração de ementas
Anexo C - Higiene e segurança alimentar
Anexo D - Equipamentos e utensílios
Anexo E - Legislação em vigor

As circulares 25/92 e 28/92 do ex IASE mantêm-se em vigor
Chamamos a atenção para o Regulamento (CE) nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de Abril, cujo cumprimento garante a segurança e higiene alimentar, minimizando assim problemas que possam surgir no caso de inspecção da Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica (ASAE) e defende a saúde do utente.

A escola deverá continuar a aplicar estas normas a partir do início do ano lectivo 2007/08.

Com os melhores cumprimentos

Lisboa,25 de Maio de 2007

O Director Geral

Luís Capucha

Subdirectora-Geral
Teresa Evaristo

SANTA COMBA DÃO
Município

ANEXO D

Ministério da Educação

Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

Exmo(a). Senhor(a)
Presidente do Conselho Executivo do Agrupamento/
Escola

B07 09-12 11:25 015275

Sua referência: **Nossa referência:** NESASE/2007

Assunto: Aditamento à Circular nº 15/DGIDC/2007 – Refeitórios Escolares – Normas Gerais de Alimentação

Tendo-se verificado a existência de certas imprecisões técnicas na classificação de alguns alimentos constantes do Anexo A da circular acima referida, e tendo em conta legislação mais recente, vimos solicitar a vossa atenção para as alterações que devem ser tomadas em consideração.

Assim:

1. ponto **9- OVOS**
   a) .....
   b) Ovo em natureza só cozido
   Ovos de galinha de **Categoria A - Tamanho L (peso ≥ 63g. e < 73g.**
   Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:
   - o código do centro de embalagem
   - a categoria de qualidade
   - a categoria de peso
   - a data de durabilidade mínima
   - menção ovos lavados

As embalagens grandes (mais de 30 ovos), mesmo que contenham ovos acondicionados em embalagens pequenas, devem ter um rótulo que não seja inutilizado no acto de abertura da embalagem, contendo as indicações citadas anteriormente, em letras perfeitamente legíveis e visíveis.

Os ovos devem ser armazenados, dentro das suas caixas de transporte, em local bem ventilado, nunca perto de produtos que lhes possam transmitir cheiros, como, por exemplo, o bacalhau seco, fruta, etc.

Av. 24 de Julho, 140 – 1399-025 Lisboa – Portugal
Telef.: +(351) 21 393 45 00 - Fax: +(351) 21 393 46 95
Email: dgidc@dgidc.min-edu.pt
Internet: www.dgidc.min-edu.pt

Ministério da Educação

Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

2. ponto **10.3**

   e) Caldeirada: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços, com um mínimo de **3** variedades.

3. ponto **14- ARROZ**

   Do tipo comercial longo (Agulha ou Carolino)

4. ponto **27- SAL**

   Higienizado grosso, em sacos de plástico de1Kg.

5. ponto **31- IOGURTE**

   - iogurte de aromas ou pedaços, peso líquido 125g.
   - valor energético máximo: 100Kcal por 100g.

6. ponto **32 – PÃO DE MISTURA**

   O pão deve possuir a seguinte composição:

   - 15% de centeio farinha tipo 130
   - 35% de farinha tipo 65
   - 35% de farinha tipo 150
   - água
   - 0,4% de sal
   - levedura

Com os melhores cumprimentos

O Director Geral

Luís Capucha

LL

Av. 24 de Julho, 140 – 1399-025 Lisboa – PORTUGAL
Telef.: +(351) 21 393 45 00 - Fax: +(351) 21 393 46 95
Email: dgidc@dgidc.min-edu.pt
Internet: www.dgidc.min-edu.pt

ANEXO E

ORIENTAÇÕES

Ano letivo 2020/2021

No âmbito da política de gradual desconfinamento adotada pelo XXII Governo Constitucional, e na senda da retoma das atividades económicas, sociais e culturais, o próximo ano letivo terá início na semana de 14 a 17 de setembro, com atividades letivas, não letivas e formativas presenciais para todas as crianças e alunos.

Neste contexto, foi já emitido um conjunto de orientações excecionais de organização e funcionamento dos estabelecimentos de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, incluindo escolas profissionais, no ano letivo 2020/2021, que garantam a retoma das atividades educativas e formativas, letivas e não letivas, em condições de segurança para toda a comunidade educativa.

Atendendo à incerteza quanto à evolução da pandemia da COVID-19, em Portugal e no Mundo, mas considerando a necessidade de programar, atempadamente, o próximo ano letivo, importa definir uma estratégia, dando prioridade à prevenção da doença e à minimização do risco de transmissão do novo coronavírus, procurando garantir condições de segurança e higiene nos estabelecimentos de educação e ensino, através da adoção de um conjunto de medidas preventivas, bem como da criação de mecanismos e procedimentos que permitam a deteção precoce de eventuais casos suspeitos e rápida e adequada gestão dos mesmos, em articulação, sempre, com as autoridades de saúde, conforme definido nos Planos de Contingência de cada estabelecimento.

Estas medidas de redução de eventual risco de transmissão do SARS-CoV-2, em ambiente escolar, compreendem, essencialmente, condições específicas de funcionamento, regras de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento físico. Importa, também, que continue a ser assegurado um conjunto de procedimentos, através da implementação, em cada unidade orgânica, de um plano de medidas que mitigue a possibilidade de contágio, garantindo a segurança de toda a comunidade educativa.

Largo do Município, 13 – 3441-999 Santa Comba Dão – Telf. Geral 232 880 500 – FAX 232 880 501
E-mail: geral@cm-santacombadao.pt– Site: www.cm-santacombadao.pt
Contrato n.º 506 637 441

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

direção-geral da 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

direção-geral da educação

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 - Capitação dos Alimentos.... 42
Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações.... 77
Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações.... 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 caráter 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;

---

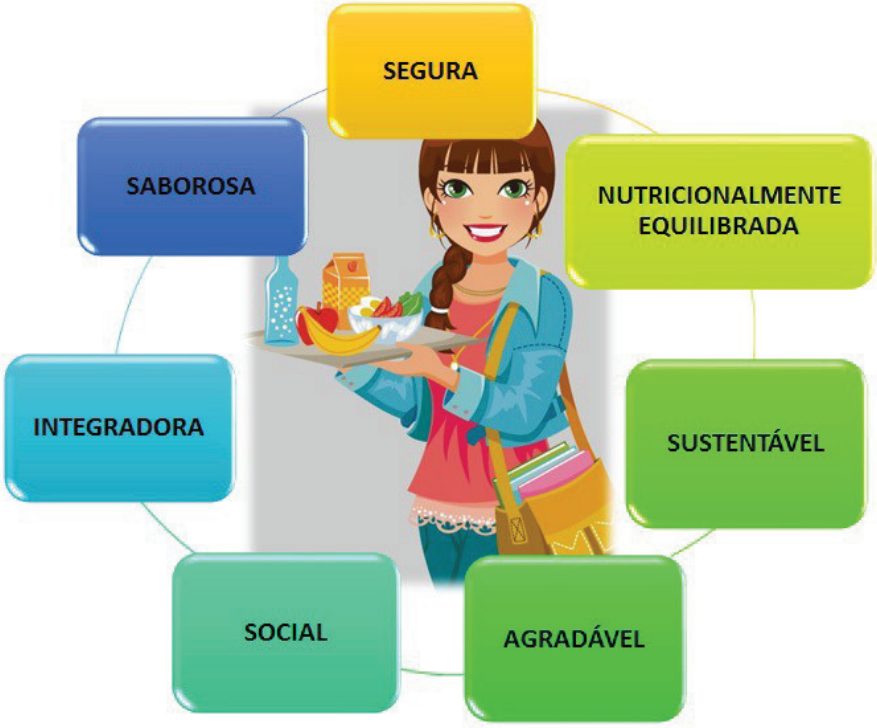
[2] Matias Lima, Rui e Baptista, Isabel (2006). Educação Alimentar em Meio Escolar - Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. DGIDC – ME.

[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 de 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 a novos sabores e 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 aprendizagens 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 *almoço*, 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). Capitações 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.

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

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição *almoço*	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). Capitações 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 *almoço*	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). Capitações 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 ementa 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 num máximo a 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 fornecido uma sopa deste tipo a elementos da comunidade educativa que, por razões de saúde, assim o solicitem e, simultaneamente, a cozinha reúna 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 confecionadas 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 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.

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 estejam salvaguardadas 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 capitações previstas.	

	Para além dos crus, os produtos hortícolas confecionados 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 (confecionado 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 semanal, 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 salicórnia em natureza ou seca, nas capitações indicadas no Anexo 2, ou pela gradual redução da dose 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 **(inclui todos os componentes)**	**Sopa**
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 = 20 g

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 capitação 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 destes 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/Esaude/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 junto das 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 - CARNE DE VACA

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 - Peças de talho para bifes

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- vazia sem abas;
- alcatra (exceto ponta da alcatra);
- pojadouro;
- rabadilha;
- acém redondo – sem cobertura.

1.2 - Peças de talho para assar/estufar

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- chã de fora;
- pá;
- acém comprido;
- alcatra.

1.3 - Peças de talho para guisar

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- chambão da perna;

- chambão da pá;
- chã de fora;
- acém comprido;
- pá;
- aba descarregada;
- cachaço.

1.4 - Peças de talho para cozer

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- chambão da perna;
- chambão da pá;
- chã de fora;
- acém comprido;
- peito;
- cachaço;
- pá.

1.5 - Carne picada

Os hambúrgueres e almôndegas a servir devem apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado e com os ingredientes que se seguem:

1.5.1 - Hambúrgueres

Percentagem de carne ≥ a 80%:

- a fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser ≥ a 70%.
- No caso de hambúrgueres de aves, a percentagem de carne deverá ser ≥ a 80%.

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;
- cebolas tostadas.

1.5.2 - Almôndegas

Percentagem de carne ≥ a 80%:

- A fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser ≥ 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;
- cebolas tostadas.

1.5.3 - 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 de talho 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 ou 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 estandardizado, ou manual correto, desde que tenham a parte óssea com os músculos correspondentes.

3 - CARNE DE CARNEIRO, CABRITO E/OU 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-metatársica (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 o aspeto laminado, sem fragmentos de osso ou cartilagens segundo o tipo comercial "pronto a cozinhar".
- Hambúrgueres: a fração de carne deverá conter apenas ave, sendo que a percentagem de carne deverá ser ≥ a 80%.

5.1 - Peru

- inteiro;
- coxas;
- peito/bifes.

5.2 - Pato

- inteiro;
- coxas;
- bifes.

5.3 - Frango

- inteiro;
- coxas;
- peito/bifes.

6 - PRODUTOS DE SALSICHARIA

Estes produtos apenas deverão rer 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 percetíveis, 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

- **Ovo pasteurizado**

  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 <73g)

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 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 eviscerado, sem cabeça ou com cabeça, no caso de peixes servidos à unidade. Ex: dourada, robalo, cavala, sardinha, carapau, etc.;
- em postas – quando secionado 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 -35º C, de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18º C; a percentagem de vidrado para os filetes e lombos não pode ultrapassar os 20% e a do peixe inteiro ou em postas, 10%.

9.3 - Espécie 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 - BACALHAU SECO E SALGADO

- No mínimo do tipo graúdo, descabeçado, eviscerado, escalado, de cura completa.
- Migas a granel.

9.5 - ATUM

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

9.6 - MOLUSCOS

- Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoa, mexilhão e berbigão), congelados ou ultracongelados.

10 - CEREAIS 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/ou tricolor)

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

10.9 - OUTROS CEREAIS: Cevadinha, *Millet*, Milho Doce, Quinoa

- De 1.ª qualidade, em embalagens adequadas 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 embalagens adequadas 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 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.

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 de soja.

11.2 – DERIVADOS DA SOJA

- Soja texturizada: grânulos finos e nacos. De 1.ª qualidade, em embalagens de 400 g 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 200 g 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 1l, 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 1l, 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 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

13 – HORTÍCOLAS

- Frescos, de preferência 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, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

- Limão, cebola, alho.
- Ervas Aromáticas como: manjerona, orégãos, tomilho, hortelã, segurelha, aipo, salsa, alecrim, coentros, estragão, funcho, salva, louro, manjericão 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 salicórnia é uma planta halófita, 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 100 g ou 200 g, 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 150 ml, 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 125 g.
- Valor energético máximo: 100 kcal por 100 g.

33 – NATAS

Ultrapasteurizadas.

34 – PÃO DE MISTURA

- O pão deve possuir a seguinte composição:

✓ 15% de centeio farinha tipo 130,

✓ 35% de farinha tipo 65,

✓ 35% de farinha tipo 200,

✓ água,

✓ teor máximo de sal de 1%,

✓ levedura.

- Pão regional.

35 – PÃO RALADO

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

36 – BROA

Broa de milho.

37 – AÇÚCAR

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

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	125 g 1 fatia	125 g 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 / 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.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Abóbora para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	40 g	40 g	
Agrião para:					
- salada mista	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
Alface para:					
- salada mista	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	50 g	50 g	
Aipo para:					
- salada mista	25 g	25 g	45 g	45 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
Alcachofra para:					
- guarnição mista	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.

direção-geral da educação

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Alho francês para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	120 g	150 g	
- sopa (base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Beringela para:					
- guarnição mista	80 g	80 g	120 g	120 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
Beterraba para:					
- salada mista	100 g	120 g	150 g	150 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
Brócolos para:					
- guarnição mista	45 g	60 g	80 g	100 g	
- salada mista	35 g	45 g	50 g	70 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Caldo verde para:					
- migas	80 g	100 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	120 g	120 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.

direção-geral da educação

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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:					
- guarnição mista	50 g	60 g	75 g	90 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	
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, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

direção-geral da educação

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

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

direção-geral da educação

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Couve de Saboia para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	110 g	110 g	
Couve Portuguesa para:					
- guarnição mista	70 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	110 g	110 g	
Couve Roxa para:					
- salada mista	60 g	70 g	90 g	100 g	
- sopa (não base)	70 g	70 g	80 g	80 g	
Curgete para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
Endívia para:					
- salada mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Ervilhas de quebrar para:					
- guarnição mista	50 g	70 g	100 g	130 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	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.

direção-geral da educação

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Espargos para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	50 g	50 g	100 g	100 g	
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:					
- guarnição mista	40 g	50 g	80 g	100 g	
- jardineira	40 g	60 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
Grelos de couve para:					
- arroz	60 g	60 g	80 g	80 g	
- guarnição base	80 g	100 g	130 g	150 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
Grelos de nabo para:					
- arroz	80 g	80 g	100 g	100 g	
- guarnição base	100 g	120 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	120 g	120 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.

direção-geral da educação

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Nabo (cabeça) para:					
- guarnição mista	40 g	40 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
Pastinaca para:					
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Pepino para:					
- salada mista	30 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
Pimento para:					
- arroz	20 g	20 g	40 g	40 g	
- caldeirada	20 g	20 g	80 g	80 g	
- salada mista	30 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Quiabo para:					
- salada mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	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, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

direção-geral da educação

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

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

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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.

direção-geral da educação

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
Batata para:					
- assar / cozer / fritar	80 g	100 g	120 g	140 g	No caso de batata nova, retira-se à capitação indicada 10%
- jardineira / caldeirada	60 g	80 g	100 g	120 g	
- puré	80 g	100 g	120 g	140 g	
- salada russa	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa	40 g	40 g	50 g	50 g	
- sopa (flocos, desidratada)	8 g	8 g	10 g	10 g	
Batata Doce para:					
- cozer	80 g	100 g	120 g	140 g	
- sopa (não base)	40 g	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)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
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	75 g	100 g	140 g	180 g	
- sopa	35 g	35 g	8 g	8 g	
Mandioca para:					
- guarnição base	50 g	80 g	100 g	140 g	
- sopa	25 g	25 g	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, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

direção-geral da educação

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.	
Massas para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- guarnição mista	10 g	15 g	20 g	30 g	
- 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)	
- sopa com hortaliça	10 g	10 g	10 g	10 g	
Millet para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Milho doce para:					
- guarnição mista	25 g	25 g	35 g	50 g	
- salada mista	35 g	35 g	50 g	80 g	
Quinoa para:					
- guarnição base	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, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

direção-geral da educação

TABELA 4 – LEGUMINOSAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1, 2] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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	60 g	75 g	100 g	120 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 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 demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1, 2] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Feijão seco para:					
- arroz	5 g	5 g	5 g	5 g	
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Grão-de-bico seco para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Lentilha seca para:					
- guarnição base	20 g	20 g	20 g	20 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	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, 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 demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Seitan[3] 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.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1, 2] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Prato, opção vegetariana					
Ervilha em grão: - crua ou ultracongelada	130 g	160 g	200 g	230 g	
Fava em grão: - crua ou ultracongelada - 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 demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1, 2] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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.

direção-geral da educação

TABELA 5 – PESCADO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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 filete/lombo	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 - arroz à valenciana	 125 g 35 g	 130 g 45 g	 170 g 60 g	 180 g 75 g	
Polvo para: - assar / filetes - arroz	 140 g 120 g	 150 g 130 g	 170 g 150 g	 180 g 160 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 5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Potas	70 g	80 g	110 g	120 g	
Bivalves preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Amêijoa:					
- 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, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Bacalhau:					
- salgado seco	50 g	60 g	75 g	90 g	
- demolhado	95 g	100 g	130 g	140 g	
- migas (salgado seco)	40 g	50 g	60 g	70 g	
- migas (ultracongelado)	50 g	60 g	80 g	90 g	
- pastéis / pataniscas	100 g 3 unidades	100 g 3 unidades	120 g 4 unidades	120 g 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, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

direção-geral da educação

TABELA 6 – CARNE

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Borrego:					
- em costeleta	140 g	150 g	200 g	210 g	
- perna	140 g	150 g	200 g	210 g	
Cabrito:					
- peito	130 g	140 g	190 g	200 g	
- perna	130 g	140 g	190 g	200 g	
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, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Pato:					
- com pele	140 g	150 g	200 g	210 g	
- sem pele	130 g	140 g	190 g	200 g	
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, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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	95 g	110 g	130 g	150 g	
- lombo	85 g	95 g	125 g	140 g	
- peito	95 g	110 g	130 g	150 g	
- bife	85 g	95 g	125 g	140 g	
Para cozido à portuguesa:					
- porco	40 g	50 g	60 g	75 g	
- vaca	40 g	50 g	60 g	75 g	
Para feijoada/rancho:					
- porco	30 g	40 g	50 g	65 g	
- vaca	30 g	40 g	50 g	65 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 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES[1] (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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.

TABELA 7 – OVO

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

TABELA 9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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	
Manjericão	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	

direção-geral da educação

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

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Sopa	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
Prato:					
- conduto e guarnição	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
- hortícolas	-	-	-	-	

TABELA 11 – SALICÓRNIA

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

TABELA 12 – PÃO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
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)				
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	OBSERVAÇÕES
Iogurte 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 tacho colocar 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 até dourar.

Composição nutricional do Empadão de Legumes					
Ingrediente	Capitação	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		21,8 g 19,3%	69,6 g 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 tacho colocar o 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 manjericão.

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	-
Manjericão	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		17,7 g 14,1 %	55,6 g 55,6%	16,9 g 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 / 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		26,5 g 21,9 %	71,9 g 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		19,6 g 14,3%	97 g 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 substitui 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 ou 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%	43,3 g 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 demolhadas 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 na 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	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Farinha de trigo	10 g	0,8 g	7,4 g	0,1 g	34 kcal
Bebida de soja	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		22,5 g 15,4%	82,6 g 56,6%	18,1 g 28%	583 kcal

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 aos 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 retificar 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	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
Ervilha	40 g	9 g	19,8 g	0,5 g	120 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Pimento	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Grão-de-bico	40 g	7,6 g	20,6 g	2 g	131 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
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	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
Azeitonas pretas picadas	10 g	0,1 g	0 g	1.9 g	18 kcal
TOTAL		22,6 g 17,8%	77,7 g 61,4%	11,7 g 20,8%	506 kcal

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		22,1 g 17,4%	80,5 g 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, manjericão 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	-
Manjericão	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		20,3 g 18,9%	61,6 g 57,4%	17,4 g 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 manjericão. 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	-
Manjericão	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		20,2 g 16,3%	81 g 65,2%	16,3 g 29,5%	495 kcal

Proposta V11

Rancho vegetariano

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e alourar. Juntar o tomate, o louro, a couve lombarda em pedaços, a cenoura às rodelas, a curgete e a beringela cortada em cubos; deixar refogar. Juntar o grão previamente cozido e um pouco da água da cozedura e temperar com pimentão-doce, manjericão 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 lombarda/coração 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	-
Manjericão	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		18,8 g 18,7%	62,2 g 61,9%	8,7 g 19,4%	400 kcal

Proposta V12

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 homogénea. 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 a mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Temperar.

Dispor as folhas verdes mistas para 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		27,8 g 18,7%	74,6 g 50,4%	20,3 g 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 manjericão picado.

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

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

Composição nutricional da Lasanha de quinoa					
Ingrediente	Capitação	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
Manjericão	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		15,2 g 10,8%	66,4 g 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 ou ralada.

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-das índias e 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-das-índias	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		18,7 g 17,1%	59,1 g 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%	80,8 g 68,8%	9,6 g 18,2%	471 kcal

Proposta V16

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 deitar gradualmente a bebida de 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 180º 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		21,1 g 15,8%	68,2 g 51,1%	19,6 g 33,1%	534 kcal

Proposta V17

Massa Primaveril (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 manjericão fresco ou a salsa picada.

Composição nutricional da Massa Primaveril					
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
Manjericão fresco ou Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	0 Kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,1 g 14,2%	65,3 g 48,5%	22,3 g 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 piripiri e 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.	-
Piripiri 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		27,4 g 19,3%	81,7 g 57,6%	14,6 g 23,1%	568 kcal

Couscous de legumes/vegetais

Confeção:

Cortar as cebolas em rodelas finas. Num tacho, aquecer parte do azeite, juntar cebolas 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-flor e as curgetes 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	Capitação	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		22,2 g 18,3%	73 g 60,1%	11,7 g 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 substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce e orégãos, envolvendo bem. Levar a lume baixo e mexer por 5 minutos; retificar 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		14,3 g 14,5%	54,6 g 55,5%	13,1 g 30%	394 kcal

Feijão-verde com tomate

Confeção:

Retirar as pontas ao 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 aloirar. Salpicar com açúcar e deixar caramelizar. Adicionar o vinagre e cozinhar 1 minuto. Juntar os tomates e o líquido, o manjericão fresco, as azeitonas e pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o feijão-verde e deixar aquecer. Servir guarnecido com folhas de manjericão.

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	-
Manjericão	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%	87,9 g 58,9%	20,8 g 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		15,1 g 13,3%	64,5 g 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 beringela, 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 manjericão e mexer até os espinafres e o manjericão 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
Manjericão	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		18,8 g 13,6%	75,6 g 54,7%	19,5 g 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 ao refogado.

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		21,2 g 18,6%	51,2 g 44,7%	18,7 g 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 manjericão 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	-
Manjericão	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		12,7 g 11,4%	55,5 g 49,7%	19,3 g 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 até 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		18,4 g 13,5%	84,1 g 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
Fettccuni / massa integral	80 g	9,6 g	52,8 g	1,4 g	262 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
Seitan	100 g	22,7 g	3,5 g	1,6 g	119 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cogumelos fatiados	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Creme de soja	50 ml	1,3 g	2,7 g	8,3 g	91 kcal
Salsa ou Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		35,1 g 25,6%	62,4 g 45,6%	17,5 g 28,8%	548 kcal

Proposta V28

Legumes assados no forno

Confeção:

Cozer as couves de bruxelas. Reservar.

Aquecer previamente o forno a 210ºC. 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 do 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%	57,6 g 48,7%	21,9 g 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 as massas 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		15,6 g 15,3%	67,7 g 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		13,5 g 10,4%	85,2 g 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		26,2 g 18,4%	78,2 g 54,8%	17 g 26,8%	571 kcal

Proposta V32

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.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida vegetal, um pouco de azeite e noz moscada 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	7,2 g	13,3 g	0,2 g	86 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
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Cenoura	40 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
Pimentão-doce	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Noz moscada	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
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		15,7 g 16,3%	61,2 g 63,6%	8,6 g 20,1%	387 kcal

Medalhões de tofu com sementes de chia

Confeção:

Numa taça esmagar e misturar muito bem todos os ingredientes. Moldar medalhões e levar ao forno numa forma untada com azeite ou alourar com um pouco de azeite numa sertã.

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%	55,8 g 44,1%	19,6 g 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 misturá-los até formarem uma massa homogénea. Colocar a massa numa forma untada com azeite. Assar em forno pré-aquecido a cerca de 180.ºC 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		24,6 g 16,6%	69,7 g 46,9%	24.1 g 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 molho bechamel: 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 da soja, o espinafre e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até a massa estar cozida e o topo dourar.

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

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	100 g	8,8 g	18,1 g	0,7 g	114 kcal
Cebola	10 g	0,1 g	0,3 g	0 g	2 kcal
Batata	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomate-cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Azeitonas	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Salsa	10 g	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	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		16 g 15%	53,1 g 48,6 %	16,7 g 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, manjericão 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	7,2 g	13,3 g	0,2 g	84 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
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,2 g	0,2 g	7 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjericão	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	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
TOTAL		16,7 g 16,7%	63,3 g 63,3 %	8,8 g 20%	400 kcal

Proposta V38

Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros

Confeção:

Levar água 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 o 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 retificar 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		19,3 g 13,8%	70,7 g 50,4%	22,3 g 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 demolhado 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 beringela 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 220º C.

Colocar as fatias de beringela, as curgetes, 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 estarem 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		19,4 g 13,4%	89 g 61,3%	16,3 g 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		19,2 g 19,8%	48,8 g 50,3%	12,8 g 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 tempero das ementas, tem de ter sempre em conta o referido no ponto 10 do texto introdutório e as respeitas 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		30,2 g 30,3%	49,6 g 49.7%	8,8 g 19,4%	399 kcal

Proposta M2

Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus

Confeção:

Descascar a batata e cortar em rodelas. Cortar o tomate em rodelas. 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		31,3 g 35,5%	33,7 g 38,2%	10,3 g 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		29,1 g 29,1%	33 g 33%	16,8 g 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 e que possa ir 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 uma mão-cheia 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 sobrante 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		25,3 g 20,2%	58,5 g 46,7%	18,4 g 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 e, 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 *Risotto* de legumes					
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		22,3 g 19,1%	51,9 g 44,5%	18,9 g 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 e, 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		30,9 g 20,9%	89,7 g 60,7%	12,1 g 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, deixe 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 deixar cozinhar até a cebola ficar macia. Juntar depois o tomate pelado picado com o molho, temperar, adicionar a folha de louro e deixar 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		29,2 g 34,3%	27,3 g 32,1%	12,7 g 33,6%	342 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M8

Açorda de bacalhau

Confeção:

Cozer o bacalhau em água temperada. Depois de cozido limpá-lo de peles e espinhas.

Separar em lascas e reservar, 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		31,6 g 33,2%	38,6 g 40,6%	11,1 g 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 entretanto 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 desta 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 230º 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		23,3 g 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 cebolas e 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%	59,1 g 51,9%	11,7 g 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.

Abrir 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 portobbelo)	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		24,6 g 18,2%	71,9 g 53,3%	17,1 g 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%	73,8 g 54,1%	14,1 g 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 taça 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		33,6 g 42,3%	20,9 g 26,3%	11,1 g 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 demolhado e desfiado e os espinafres. Envolver bem e retificar temperos.

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	80 g	14,2 g	0 g	0,4 g	60 kcal
Espinafre	120 g	3,1 g	1 g	1,1 g	26 kcal
Ovo pasteurizado	85 ml	10,1 g	0 g	7,9 g	112 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
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		30,8 g 33,1%	25,2 g 27,1%	16,5 g 39,8%	372 kcal

Proposta M15

Ensopado de lulas com puré de batata

Confeção:

Descascar e limpar os vegetais.

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

Refogar em 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 homogénea.

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		26,5 g 31,3%	35,5 g 41,8%	10,1 g 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	*Tunnus spp*	Palangre de superfície Salto e Vara	Águas Portuguesas
Bacalhau	*Gadus spp*	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY)	
Biqueirão	*Engraulis encrasicolus*	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Carapau	*Trachurus trachurus*	Pesca de cerco Pesca de arrasto	FAO27 Águas Portuguesas
Cavala	*Scomber colias*	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Choco	*Sepia officinalis*	Nassas e armadilhas	Águas Portuguesas
Dourada	*Sparus aurata*	Com Certificado ASC Aquacultura orgânica	
Espadarte	*Xiphias gladius*	Palangre de superfície	Águas Portuguesas
Faneca	*Trisopterus luscus*	Redes de emalhar Redes de arrasto	Águas Portuguesas
Lula	*Loligo vulgaris*	Anzóis	Águas Portuguesas
Maruca	*Molva molva*	Com Certificado MSC	

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

Anexo 6 - Sazonalidade[2] 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*.

direção-geral da educação

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Horticolas [1]	Beterraba [b]	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Brócolos [a]	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebola [a]	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebola nova [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]												
	Rainha Cláudia							✓	✓	✓			
	Black/Red Beaut/Songold						◗	◖					
	Amora [a]					◗	✓	✓	✓	◖			
	Anona [a]												✓
	Cereja [a]						✓	✓	◖				

[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 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							◑	✓				

[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 frescos	Maçã [a]												
	Jonagored				✓	✓							
	Pink Lady									✓	◔		
	Melancia [b]							✓	✓	✓			
	Melão [a]			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	◔		
	Meloa [a]			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	◔		
	Morango [a]	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Nectarina [a]				◔	✓	✓	✓	✓	✓			
	Pera [a]								✓	✓	◔		
	Pêssego [a]				◔	✓	✓	✓	✓	✓			
	Romã [a]									◔	✓	✓	
	Tângera [a]										✓	✓	◔
	Tangerina Encore [a]	◔	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
	Uva de mesa [a]							✓	✓	✓	✓	✓	

[a] Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

[b] Fonte: *Alimentação Inteligente*.

direção-geral da educação

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 a senha de refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa	Semanal
Disponibilidade de toalhetes 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 ementa pré-estabelecida	Diária
Disponibilidade de uma opção vegetariana	
Rotatividade da oferta carne/peixe nas ementas	Mensal
Cumprimento das capitações previstas para os diferentes géneros alimentícios	Diária
Disponibilidade de hortícolas incluindo 3 variedades	Diária
Disponibilidade de fruta incluindo 3 espécies	Diária
Disponibilidade de fruta da época na variedade prevista	Diária
Disponibilidade de pão de mistura	Diária
Cumprimento com o definido relativamente à inclusão de fritos	Mensal
Cumprimento com o controle dos óleos utilizados	Mensal
Inclusão de carne / peixe fracionados no máximo de 2 vezes por semana	Semanal
Inclusão obrigatória semanal de 1 prato de aves ou criação	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 ementas alternativas quando devidamente justificadas	Diário
Condições técnicas com o banho-maria de forma a garantir a 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), Gabriela Oliveira.

CIRCULAR

Data: 2013/08/02 **Número do Processo:**	**Circular nº.:** 3/DSEEAS/DGE/ 2013

Assunto: **Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014**

Para:

Inspeção-Geral da Educação e Ciência	☒
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares	☒
Secretaria Regional Ed. da Madeira	☐
Secretaria Regional Ed. dos Açores	☐
Escolas Básicas do 1.º Ciclo	☒
Escolas Básicas do 1.º Ciclo c/ Jard. Infância	☒
Escolas Básicas do 2.º Ciclo	☒
Escolas Básicas do 3.º Ciclo	☒
Escolas Básicas Integradas	☒
Escolas Básicas do 2.º e 3.º Ciclos c/ Ens. Sec.	☒
Escolas Secundárias c/ 3.º ciclo do EB	☒
Escolas Secundárias	☒
Escolas Secundárias Tecnológicas	☒
Escolas Secundárias Profissionais	☐
Escolas Profissionais	☐
Est. Ens. Part. e Coop. c/ paralelismo	☒
CIREP	☒
Secretaria-Geral do MEC	☐
Direções de Serviços Regionais da DGEstE	☒

O refeitório escolar constitui um espaço privilegiado de educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social, uma vez que fornece refeições nutricionalmente equilibradas, saudáveis e seguras a todos os alunos, independentemente do estatuto socioeconómico das suas famílias.

Atendendo às responsabilidades dos Diretores dos estabelecimentos de educação e ensino na garantia do acesso de todos os alunos a refeições saudáveis e equilibradas, a presente circular e seus anexos contêm as orientações sobre ementas e refeitórios escolares a observar no ano letivo 2013/2014, quer nos refeitórios de gestão direta pelos estabelecimentos de educação e ensino, quer nos refeitórios concessionados a empresas de restauração coletiva, constando as mesmas no procedimento de contratação pública.

São dadas orientações sobre:

1. Lista de Alimentos Autorizados (Anexo1) - Sugere-se a consulta periódica da página eletrónica da Direção-Geral da Educação (http://www.dge.mec.pt) para informação sobre eventuais atualizações desta lista, bem como do constante no Anexo 2.
2. Capitação de alimentos a oferecer aos alunos (Anexo2).

3. Sazonalidade de frutos e hortícolas, com informação indicativa sobre os períodos mais adequados para a oferta de frutos e hortícolas.

Como principais alterações face às orientações anteriores, destacam-se:

a) orientações mais detalhadas sobre os alimentos autorizados;
b) orientações mais precisas sobre composição das refeições;
c) orientações mais detalhadas sobre componentes da ementa;
d) referência à monitorização dos refeitórios;
e) atualização das capitações de alguns dos alimentos, estabelecendo, valores precisos para as crianças da educação pré-escolar e para os alunos do 1.º CEB.

A presente Circular revoga as Circulares n.º 14/DGIDC/2007 e 15/DGIDC/2007 sobre Refeitórios Escolares e Normas Gerais de Alimentação e as Circulares n.º 25/92 e n.º 28/92 do ex-IASE.

Contamos com a colaboração das Direções dos Agrupamentos de Escolas/Escolas Não Agrupadas, para a aplicação das presentes orientações, tendo em vista a promoção de hábitos alimentares saudáveis bem como do sucesso educativo dos alunos.

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor-Geral

Fernando José Egídio Reis

Assinado de forma digital por Fernando José Egídio Reis
DN: c=PT, o=Ministério da Educação e Ciência, ou=Direção-Geral da Educação, cn=Fernando José Egídio Reis
Dados: 2013.08.06 13:57:20 +01'00'

Fernando Egídio Reis

ANEXOS:
Anexo 1 – Lista de Alimentos Autorizados
Anexo 2 – Capitação de alimentos
Anexo 3 – Sazonalidade de Frutos e Hortícolas

direção-geral da educação

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES – 2013/14

INDICE

1. Confeção de géneros alimentícios 2
2. Empratamento dos alimentos 2
3. Composição da Refeição 3
4. Componentes da Ementa 4
5. Elaboração de Ementas 6
6. Ementas alternativas 6
7. Monitorização das Ementas Escolares 6
8. Função pedagógica do refeitório 7
9. Legislação aplicável 7

Anexo 1 – Lista de Alimentos Autorizados 8

Anexo 2 – Capitação dos Alimentos 23

Anexo 3 – Sazonalidade de Frutos e Hortícolas 48

direção-geral da educação

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES – 2013/14

1. Confeção de géneros alimentícios

1.1 As refeições servidas nos refeitórios escolares deverão ser confecionadas com alimentos em perfeito estado de salubridade, de boa qualidade, bem como respeitar:

a) 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;

b) as ementas definidas no procedimento de contratação pública, no agrupamento/escola com refeitório concessionado.

1.2 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 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.

2. Empratamento dos alimentos

No processo de empratamento devem ser escrupulosamente cumpridas as quantidades de alimentos correspondentes às capitações estabelecidas (Anexo 2) e a apresentação deve ser apelativa.

3. Composição da Refeição

A ementa diária é composta pelos seguintes componentes:

a)	**Sopa**	Sopa de hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas. Canja e/ou sopa de peixe, no máximo 1 vez por mês.
b)	**Prato de carne ou de pescado**	Prato de carne ou de pescado, em dias alternados.
c)	**Acompanhamento glucídico**	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).
d)	**Hortícolas e/ou saladas**	Os 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 capitações previstas. Para a seleção das três variedades devem ter-se como referência, as seguintes opções: Crus: tomate, alface, cenoura, beterraba, couve roxa, pepino, rabanete, pimento, rúcula, chicória, couve lombarda. Confecionados: milho, nabo, ervilhas, couve-de-bruxelas, couve lombarda, curgete, brócolos, feijão-verde, couve-flor, cenoura, grelos, nabiças, couve portuguesa, pimento, etc. Para além dos hortícolas crus, os hortícolas confecionados deverão sempre que possível fazer parte do acompanhamento dos pratos (Ex: salmão grelhado com batata cozida e brócolos; atum com salada russa, etc.). Para tempero, deverão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagem adequada ao tempero.
e)	**Pão**	1 pão de mistura (confecionado no próprio dia), embalado, de acordo com o Anexo 1.
f)	**Sobremesa**	Constituída diariamente por fruta variada,

		preferencialmente da época (Anexo 3), no mínimo de 3 variedades, 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.
g)	**Água**	A água é a única bebida servida. Não poderá ser permitido o consumo de qualquer outra bebida nos refeitórios escolares

4. 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
Canja		1		Mensal
Sopa de peixe		1		Mensal
Prato que inclua leguminosas	1		1	Semanal
Prato de aves ou criação	1			Semanal

Prato de peixe à posta			1	Semanal
Prato de carne tipo: bife/costeleta/escalope/ carne assada ou estufada fatiada			1	Semanal
Pratos com carne ou peixe fracionados (picado, lascado ou cortado(a) em pequenas porções)		2		Semanal
Pratos que incluam ovo			2	Mensal
Ementa com inclusão de fritos		1		Quinzenal
Água **a)**				Diária

a) No sentido de fomentar o consumo, devem facultar-se dispositivos de acesso à água, reforçando, se necessário, o número de jarros disponíveis nas mesas do refeitório ou, e se possível e em local adequado, um sistema de torneira acionada por pedal ou automaticamente.

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

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

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 gradual da dose de sal por alternativas (ervas aromáticas, por exemplo).

5. Elaboração de Ementas

a) A ementa deverá ser acompanhada pela respetiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, a respetiva capitação e valor calórico 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/SPARE/apresentacao.php

b) A ficha técnica deve estar arquivada em pasta própria, nos refeitórios escolares, para consulta;

c) As ementas semanais devem ser afixadas em local visível e disponibilizadas na página do agrupamento/escola;

d) A introdução de determinados componentes ou modos de confeção está sujeita às indicações de frequência, indicadas no ponto 4.

6. Ementas alternativas

Podem ser servidas ementas alternativas, quando devidamente justificadas por prescrição clínica, mantendo sempre que possível a matéria-prima (ou sucedâneos[1]) da ementa do dia.

7. Monitorização das Ementas Escolares

Para efeitos de monitorização do cumprimento destas orientações, deve recorrer-se ao documento "Oferta Alimentar em Meio Escolar – Lista de Verificação para as Direções das Escolas/Agrupamentos", da Direção-Geral da Educação (novembro de 2012), e que pode ser consultada em: http://www.dgidc.min-edu.pt/educacaosaude/index.php?s=directorio&pid=1.

---

[1] Alergias Alimentares – Referencial, DGE (2012)

8. Função pedagógica do refeitório

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

9. 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 - CARNE DE VACA

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 - Peças de talho para bifes

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- Vazia sem abas;
- Alcatra (exceto ponta da alcatra);
- Pojadouro;
- Rabadilha,
- Acém redondo – sem cobertura.

1.2 - Peças de talho para assar/estufar

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- Chã de fora;
- Pá;
- Acém comprido;
- Alcatra.

1.3 - Peças de talho para guisar

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- Chambão da perna;

- Chambão da pá;
- Chã de fora;
- Acém comprido;
- Pá;
- Aba descarregada;
- Cachaço.

1.4 - Peças de talho para cozer

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- Chambão da perna;
- Chambão da pá;
- Chã de fora;
- Acém comprido;
- Peito;
- Cachaço;
- Pá.

1.5 - Carne picada

Os hambúrgueres e almôndegas a servir devem apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado e com os seguintes ingredientes:

1.5.1 – Hambúrgueres

Percentagem de carne ≥ a 80%:

- A fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser ≥ a 70%.
- A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:
    - Proteínas de soja hidratada;

- Condimentos;
- Sal;
- Salsa hidratada;
- Flocos de aveia hidratados;
- Fibra vegetal;
- Cebolas tostadas.

1.5.2 - Almôndegas

Percentagem de carne ≥ a 80%:

- A fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser ≥ a 70%.
- A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:
  - Proteínas de soja hidratada;
  - Condimentos;
  - Sal;
  - Salsa hidratada;
  - Flocos de aveia hidratados;
  - Fibra vegetal;
  - Cebolas tostadas.

1.5.3 - 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 de talho 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 a utilizar 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

Ser proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

2.1 - Pernas ou pás

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.

2.2 - Bife de porco

Fresco, refrigerado ou congelado, proveniente de perna limpa.

2.3 - Assar

- Perna limpa;
- Pá limpa;
- Lombo.

2.4 - Costeletas

Deverão obedecer às seguintes características:

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

3 - CARNE DE CARNEIRO E/OU BORREGO

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

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-metatársica (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 coxo-femural e inferiormente a 2 cm acima da articulação tíbio-társica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotuladas.

- Bifes: obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir o aspeto laminado, sem fragmentos de osso ou cartilagens segundo o tipo comercial "pronto a cozinhar".

5.1 - Perú

- Inteiro;
- Coxas;
- Peito/Bifes.

5.2 - Pato

- Inteiro;
- Coxas;
- Bifes.

5.3 - Frango

- Inteiro;
- Coxas;
- Peito/Bifes.

6 - PRODUTOS DE SALSICHARIA

Estes produtos 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 corado 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 percetíveis, 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

- **Ovo pasteurizado**

  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 <73g)

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 ovos lavados.

As embalagens grandes (mais de 30 ovos), mesmo que contenham ovos acondicionados em embalagens pequenas, devem ter um rótulo que não seja inutilizado no ato de abertura da embalagem, contendo as indicações citadas anteriormente, em letras perfeitamente legíveis e visíveis. Os ovos devem ser armazenados, dentro das suas caixas de transporte, em local bem ventilado, nunca perto de produtos que transmitam cheiros, como, por exemplo, o bacalhau seco, fruta, etc.

9 - PESCADO

9.1 - Tipos de apresentação:

- inteiro eviscerado, sem cabeça ou com cabeça, no caso de peixes servidos à unidade. Ex: dourada, robalo, cavala, sardinha, carapau, etc;
- em postas – quando secionado 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 – quando submetido à temperatura de -35º C, de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18º C; a percentagem de vidrado para os filetes e lombos não pode ultrapassar os 20% e a do peixe inteiro ou em postas, 10%.

9.3 - Espécie de pescado e fins culinários

- Cozer: Pescada (de n.º 3 a n.º 5), pargo legítimo, mero; corvina, cherne, maruca, abrótea, bacalhau seco, badejo.
- 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, pampo, cardeal, 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%.

- Grelhar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, filetes de pescada, besugo, salmão, sardinha, cavala, dourada, robalo, lulas, chocos e bacalhau seco.
- Fritar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, pescada (de n.º 3 a n.º 5), pescadinha, bacalhau seco, 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%.
- 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, bacalhau.
- Arroz: bacalhau, polvo, lulas, tamboril ou de peixe (p.ex.pescada/maruca e miolo de camarão).
- Salada Russa: atum, peixe (filetes de pescada e miolo de camarão)
- Feijão-frade com atum e ovo.
- Grão com bacalhau e ovo.

9.4 - BACALHAU SECO E SALGADO

- No mínimo do tipo crescido, descabeçado, eviscerado, escalado, de cura completa.
- Migas a granel.

9.5 - ATUM

- Atum em pedaços, em latas individuais ou até 2 quilos, de utilização imediata.

9.6 - MOLUSCOS

- Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoa, mexilhão e berbigão), congelados.

10 - ARROZ

- Do tipo extralongo, agulha.
- Do tipo carolino (exclusivamente para a confeção de arroz doce).

11 - MASSAS ALIMENTÍCIAS (simples e/ou tricolor)

- Cotovelos e massa riscada;
- Esparguete;
- Massa miúda (pevide, estrelinha, letras, cuscus);
- Macarrão;
- Búzios;
- Espirais / Fusilli;
- Aletria;
- Lasanha;
- Canelones.

12 - LEGUMINOSAS SECAS

De boa qualidade (que cozam dentro de uma hora).

- Feijão: preto, branco amanteigado, catarino, frade ou vermelho;
- Grão;
- Favas: frescas ou congeladas;
- Ervilhas: descascadas, frescas ou congeladas;
- Lentilhas.

13 - FARINHA DE TRIGO

- De 1.ª qualidade, em embalagens não superiores a um quilo.

14 - 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 confecionado com leite quando as orientações do fabricante assim o refiram.

15 - HORTÍCOLAS

- Frescos, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 3 , e/ou congelados.

16 - SALADAS E FRUTAS

No caso de saladas e frutas, para consumo em cru, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 3., devem ser utilizados os processos de desinfeção 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.

17 - ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

- Sal, limão, alho.
- Ervas Aromáticas como: manjerona, orégãos, tomilho, hortelã, segurelha, aipo, salsa, alecrim, coentros, estragão, funcho, salva, louro, manjericão e cebolinho.
- Especiarias: Canela, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, cravinho, açafrão, pimentão-doce.

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

18 - COGUMELOS

- Inteiros ou laminados, de utilização imediata.

19 - AZEITONAS

- Inteiras ou laminadas, de utilização imediata.

20 - AZEITE FINO

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

21 - BANHA

- Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

22 - ÓLEO REFINADO

- Óleo de amendoim, refinado. Passível de reutilização desde que realizados os controles adequados e, simultaneamente, existam recipientes adequados à sua conservação entre frituras.
- Óleo de girassol, refinado na fritura, é de utilização única.

23 - SAL IODADO

Higienizado grosso, em sacos de plástico de 1 Kg.

24 - TOMATE PELADO E POLPA DE TOMATE

- Em latas /frascos de 1 Kg/1 l ou superior, de utilização imediata.

25 - LEITE DE VACA

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

26 - GELADO DE LEITE

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

27 - GELATINA DE ORIGEM VEGETAL

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

A gelatina deverá ser confecionada na própria escola.

28 - PUDIM

O pudim poderá ser (caseiro) ou de preparação instantânea.

Em qualquer dos casos deverá ser confecionado na própria escola.

29 - MOUSSE DE CHOCOLATE OU DE FRUTOS

A mousse poderá ser (caseira) ou de preparação instantânea.

Em qualquer dos casos deverá ser confecionada na própria escola.

30 - IOGURTE

Iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços, peso líquido 125 g.

Valor energético máximo: 100 kcal por 100 g.

31 - NATAS

Ultrapasteurizadas

32 - PÃO DE MISTURA

- Pão cozido no dia de entrega, com capitação de 45 g.

  O pão deve possuir a seguinte composição:

  - 15% de centeio farinha tipo 130
  - 35% de farinha tipo 65
  - 35% de farinha tipo 200
  - água
  - 0,4% de sal
  - levedura.

- Pão regional (para utilização exclusiva em açordas).

33 - PÃO RALADO

Em pacotes de 1 kg.

34 - BROA

Broa de milho.

35 - AÇÚCAR

Em pacotes de 1 kg.

36 - MAIONESE

- Pasteurizada, em doses individuais.

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 1 - FRUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Alperce / Damasco	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades
Ameixa	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades
Ananás / Abacaxi	130 g 1 rodela	170 g 1 rodela
Banana	150 g 1 unidade	150 g 1 unidade
Cereja	120 g 1 taça	150 g 1 taça (almoçadeira)
Citrinos:		
Clementina/Tangerina	170 g 2 unidades	170 g 2 unidades
Laranja	170 g 1 unidade	170 g 1 unidade
Figo	120 g 2 unidades	120 g 2 unidades
Kiwi	120 g 2 unidades	120 g 2 unidades
Maçã	170 g 1 unidade	170 g 1 unidade
Melancia	180 g 1 fatia	250 g 1 ou 2 fatias

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 1 - FRUTOS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Melão	170 g 1 fatia	220 g 1 ou 2 fatias
Meloa	180 g ¼ meloa	240 g ½ meloa
Morango	120 g 1 taça	150 g 1 taça (almoçadeira)
Nêspera	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades
Pera	170 g 1 unidade	170 g 1 unidade
Pêssego / Nectarina	120 g 1 unidade	160 g até duas unidades
Uva de mesa	130 g 1 taça	170 g 1 taça (almoçadeira)

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Abóbora para: - Sopa (base) - Sopa (não base)	 60 g 40 g	 60 g 40 g	
Agrião para: - Salada mista - Sopa (não base)	 25 g 40 g	 35 g 40 g	
Alface para: - Salada mista - Sopa (base) - Sopa (não base)	 30 g 40 g 30 g	 40 g 40 g 30 g	
Alho	q.b.	q.b.	
Alho francês para: - Sopa (base) - Sopa (não base)	 50 g 40 g	 50 g 40 g	
Batata para: - Assar - Cozer - Fritar - Jardineira/Caldeirada - Puré - Salada russa - Sopa	 200 g 200 g 200 g 150 g 200 g 150 g 50 g	 270 g 270 g 270 g 200 g 270 g 200 g 60 g	No caso de batata nova, retira-se à capitação indicada 10%
Beringela para: - Guarnição mista	40 g	40 g	
Beterraba para: - Salada mista	30 g	40 g	
Brócolos para: - Guarnição mista - Sopa (não base) - Salada mista	 45 g 40 g 35 g	 60 g 40 g 45 g	
Caldo verde para - Sopa (não base)	40 g	350 g	

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Cebola para: - Arroz - Estufados/Assados - Sopa (não base) - Tempero - Ceboladas	 20 g 25 g 25 g 10 g 30 g	 20 g 25 g 25 g 10 g 40 g
Cenoura para: - Arroz - Guarnição mista - Jardineiras/Estufados - Salada mista - Salada russa - Sopa (base) - Sopa (não base)	 30 g 40 g 40 g 30 g 50 g 45 g 30 g	 30 g 50 g 40 g 40 g 50 g 45 g 30 g
Cogumelos para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	 50 g 40 g	 50 g 40 g
Couve-de-bruxelas para: - Guarnição mista	 30 g	 40 g
Couve-flor para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	 45 g 40 g	 60 g 40 g
Couves (Lombarda, Galega, Repolho, Coração, etc…) para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	 60 g 40 g	 80 g 40 g
Couve portuguesa para: - Guarnição mista - Sopa (não base) - Arroz	 75 g 40 g 30 g	 100 g 40 g 30 g
Couve roxa para: - Salada mista	 25 g	 30 g

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Curgetes para: - Guarnição mista - Sopa (base) - Sopa (não base)	 40 g 50 g 30 g	 40 g 50 g 30 g
Ervilhas para: - Arroz - Guarnição base - Guarnição (leguminosas/hortícolas) - Jardineiras - Salada russa - Sopa (base) - Sopa (não base)	 30 g 75 g 50 g 45 g 50 g 55 g 30 g	 30 g 100 g 50 g 45 g 50 g 55 g 35 g
Espargos para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	 60 g 30 g	 80 g 30 g
Espinafres para: - Esparregado - Guarnição base - Sopa (não base)	 120 g 150 g 40 g	 160 g 200 g 40 g
Favas para: - Guarnição base - Sopa (não base)	 75 g 50 g	 100 g 50 g
Feijão-verde para: - Guarnição mista - Jardineira - Sopa (não base)	 40 g 40 g 40 g	 50 g 40 g 40 g
Feijão seco para: - Arroz - Guarnição mista - Sopa (não base)	 20 g 40 g 40 g	 20 g 60 g 40 g
Grelos para: - Arroz - Guarnição base - Sopa (não base)	 40 g 90 g 40 g	 40 g 120 g 40 g

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Grão-de-bico para: - Guarnição base - Sopa (não base)	 60 g 40 g	 80 g 40 g
Juliana para: - Sopa (não base)	 80 g	 80 g
Lentilhas para: - Sopa (não base)	 25 g	 25 g
Milho para: - Guarnição mista - Salada mista	 25 g 35 g	 30 g 45 g
Nabiça para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	 75 g 50 g	 100 g 50 g
Nabo (cabeça) para: - Salada mista - Guarnição mista - Sopa (não base)	 20 g 20 g 20 g	 20 g 20 g 20 g
Pepino para: - Salada mista	 30 g	 35 g
Pimento para: - Arroz - Caldeirada - Salada mista - Sopa	 10 g 10 g 20 g 5 g	 10 g 10 g 25 g 5 g
Rabanete para: - Salada mista	 10 g	 15 g
Rúcula para: - Salada mista	 30 g	 40 g

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Tomate para:		
- Arroz	35 g	35 g
- Estufados/Assados	35 g	35 g
- Salada mista	40 g	50 g
- Sopa (base)	60 g	60 g
- Sopa (não base)	40 g	40 g

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 3 – ARROZ E MASSAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Arroz para: - Doce - Guarnição base - Guarnição + leguminosas/hortícolas - Sopa	 20 g 60 g 45 g 5 g	 20 g 80 g 60 g 5 g
Massas para: - Guarnição base - Guarnição mista - Canelones - Lasanha - Sopa com hortaliça - Sopa sem hortaliça	 60 g 40 g 2 "tubos" 3 placas (em média) 15 g 20 g	 80 g 50 g 3 "tubos" 3 placas (em média) 15 g 20 g

(Capitações em bruto e cru)

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 4 - PESCADO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Sopa de peixe	50 g	50 g	
Abrótea (s/ cabeça) - Sem ovo - Com ovo	 130 g 110 g	 170 g 140 g	 Com 1 ovo cozido
Arinca (s/ cabeça)	110 g	170 g	
Atum de conserva - Salada mista - Salada com maionese - Arroz - Massa	 75 g 75 g 75 g 120 g	 100 g 100 g 100 g 150 g	Os valores apresentados são com o atum escorrido Com 1 ovo cozido Com 1 ovo cozido Com 1 ovo cozido (picado)
Bacalhau - Arroz - Assar/Gratinar - Cozer com ovo - Cozer sem ovo - Estufado/Caldeirada - Fritar - Gomes de Sá - À Brás - Pataniscas - Pastéis (industriais) - Meia desfeita de bacalhau com ovo	 130 g 140 g 105 g 130 g 130 g 130 g 115 g 110 g 100 g (3 unidades) 100 g (3 unidades) 100 g	 170 g 190 g 140 g 170 g 170 g 170 g 150 g 130 g 130 g (≥ 4 unidades) 130 g (≥ 4 unidades) 130 g	 Com 1 ovo cozido Com ½ ovo Com 1 ovo Com ½ ovo
Badejo (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Besugo (s/ cabeça)	150 g	200 g	
Caldeirada	150 g	200 g	3 espécies no mínimo
Carapau	165 g	220 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 4 – PESCADO (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Cardeal (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Cherne (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Corvina (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Dourada	150 g	200 g	
Maruca (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Mero (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Palmeta (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Pampo (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Pargo (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Peixe-espada (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Perca (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Pescada (n.º 3 a n.º 5) (s/ cabeça) - P/ Salada do mar - P / Arroz - Filetes/Lombos - Filetes de pescada panados - Barrinhas de pescada panadas	130 g 115 g 130 g 125 g 1 unidade (≈130 g) 4 unidades (≈120 g)	170 g 150 g 170 g 165 g 1 unidade (≈150 g) 5 unidades (≈150 g)	Com ½ ovo
Raia - Filetes sem pele	125 g	165 g	
Salmão (s/ cabeça) - Lombos	135 g 125 g	170 g 165 g	
Sardinha	160 g	210 g	
Solha (s/ cabeça)	130 g	170 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 4 – PESCADO (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Tamboril - Lombos (P/ Arroz)	125 g	165 g	
Outras Espécies - Peixe médio (s/ cabeça)	135 g	170 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 5 – MOLUSCOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Chocos (limpos)	180 g	240 g
Lulas - Estufadas/Caldeirada - Arroz à Valenciana	 180 g 45 g	 240 g 60 g
Polvo - Arroz - Filetes/Assar	 180 g 225 g	 240 g 300 g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 6 – MARISCO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Amêijoa (com casca)	75 g	100 g
Berbigão (miolo – P/ incorporação)	20 g	20 g
Camarão (miolo – P/ incorporação)	25 g	25 g
Mexilhão (miolo – P/ incorporação)	20 g	20g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 7 – CARNE DE VACA – diversas utilizações

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Assar	120 g	160 g
Bife	120 g	160 g
Escalopes	120 g	160 g
Estufar sem osso	120 g	160 g
P/ Cozido à Portuguesa	45 g	60 g
P/ Feijoada/Rancho	60 g	80 g
Arroz de carnes	60 g	80 g
Arroz à Valenciana	45 g	60 g
Jardineira	120 g	160 g
Almôndegas (industriais)	120 g (4 unidades de 30 g)	150 g (5 unidades de 30 g)
Hambúrguer (industriais)	120 g (2 unidades de 60 g)	160 g (2 unidades de 80 g)
Picada para: - Empadão - Rolo de carne - Bolonhesa - Lasanha/Canelones	 120 g 120 g 110 g 120 g	 160 g 160 g 140 g 180 g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 8 – CARNE DE PORCO – diversas utilizações

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Assar/Pernil	120 g	160 g	
Assar/Lombo	120 g	160 g	
Costeletas	150 g	200 g	
Estufar	120 g	160 g	
Febras	120 g	160 g	
P/ Cozido à Portuguesa (limpa)	45 g	60 g	
P/ Feijoada/Rancho	60 g	80 g	
P/ Tortilha	60 g	80 g	Com 2 ovos
Arroz de carnes	60 g	80 g	
Arroz à Valenciana	45 g	60 g	
à Alentejana	120 g	160 g	
à Portuguesa	120 g	160 g	
Rojões	120 g	160 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 8 – CARNE DE PORCO – diversas utilizações (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	**2.º e 3.º CEB / Sec.**	
Orelha/Chispe para: - Cozido à Portuguesa/ Feijoada/Rancho	20 g	30 g	
Produtos de Salsicharia p/ **Cozido à Portuguesa** - Chouriço de carne - Farinheira - Outros enchidos - Bacon	 15 g 10 g 10 g 10 g	 20 g 10 g 10 g 10 g	
Produtos de Salsicharia p/ Feijoada/Rancho/Arroz de carnes - Chouriço de carne - Farinheira - Outros enchidos - Bacon	 15 g 10 g 10 g 10 g	 15 g 10 g 10 g 10 g	

direção-geral da educação

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 9 – AVES – diversas utilizações

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Frango			
- Assar no forno	165 g	220 g	¼ de frango
- Bife	120 g	160 g	
- Coxas	165 g	220 g	
- Estufar	165 g	220 g	
- Canja	40 g	50 g	
- P/ Cozido à portuguesa	65 g	75 g	
- Jardineira	165 g	220 g	
- Arroz de frango	165 g	220 g	
- Salada de frango (peito de frango)	90 g	120 g	Com 1 ovo
Peru			
- Assar no forno	165 g	220 g	
- Bife	120 g	160 g	
- Coxas	165 g	220 g	
- Estufar	165 g	220 g	
- Espetada (bife)	120 g	160 g	
Pato			
- Assar	200 g	270 g	
- Estufar	200 g	270 g	
- Arroz de pato	190 g	250 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 10 – OVOS – diversas utilizações

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Ovos - Cozidos - Mexidos - Omelete/Tortilha - P/ à Braz	 1 unidade 1 unidade 1 unidade 1 unidade	 1 unidade 2 unidades 2 unidades 1 unidade	 Em natureza Pasteurizados Pasteurizados Pasteurizados

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 11 – COELHO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Coelho - Assar - Arroz	 180 g 180 g	 240 g 240 g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 12 – BORREGO / CABRITO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Borrego / Cabrito - Estufar/Caldeirada - Arroz	 195 g 195 g	 260 g 260 g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 13 – GORDURAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Azeite - Sopa - Estufados/Assados/Gratinados - Tempero (saladas/cozidos)	 3 ml 3 ml 5 ml	 3 ml 3 ml 5 ml
Óleo - Amendoim - Girassol	 10 ml 10 ml	 10 ml 10 ml

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 14 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS, MOLHOS E CONDIMENTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.
Molhos		
- Vinagre	20 g (1 unidade individual)	20 g (1 unidade individual)

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 15 – SAL

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Sal	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 16 – OUTROS PRODUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Leite para: - Puré - Leite creme	35 ml 200 ml	45 ml 200 ml
Açúcar	4 a 6 g	6 a 8 g
Pão - de mistura - Regional (para açordas)	45 g 115 g	45 g 150 g
Pão ralado	q.b.	q.b.
Broa	q.b.	q.b.
Farinha de trigo	q.b.	q.b.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 17 – SOBREMESAS DOCES

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º C EB / Sec.
Iogurtes - Aromas	125 ml	125 ml
Pudim	200 ml	200 ml
Gelatina	200 ml	200 ml
Mousse	200 ml	200 ml
Gelado de leite	150 ml.	150 ml.
Outras sobremesas	200 ml	200 ml

direção-geral da educação

ANEXO 3

SAZONALIDADE DE FRUTOS E HORTÍCOLAS

Hortícolas	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Abóbora	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Acelga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Agrião	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Alface	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Batata nova	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beldroegas	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beringela	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Beterraba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Brócolos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Cebola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cebola nova			✗	✓	✓	✓	✗					
Cenoura	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Chicória	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Chou chou				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Curgete	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Couve de bruxelas	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve lombarda	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve portuguesa	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Endívias	✓	✓	✓	✗						✗	✓	✓
Ervilhas		✗	✓	✓	✓	✗						
Espargos	✗	✓	✓	✓	✗							
Espinafres	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Fava			✗	✓	✓	✗	✗					
Feijão verde			✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	

M. João Gregório, *et al* (2013). ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE. Lisboa: DGS e Edenred Portugal.

Grelos	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabiças	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabo	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Pepino	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Pimento	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Rabanete	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rábano	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Repolho	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rúcula	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Tomate	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗

Frutos Secos	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Amêndoa	✓	✓							✗✓	✓	✓	✓
Avelã										✗✓	✓	✓
Castanha										✗✓	✓	✓
Nozes	✓✗								✗✓	✓	✓	✓
Pinhão	✓	✓	✓									✗✓

Fruta	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Alperce					✗✓	✓	✓✗					
Ameixa						✓	✓	✓	✓	✓✗		
Amora	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ananás dos Açores	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Banana da Madeira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cereja					✗✓	✓	✓					
Diospiro										✓	✓	✓✗
Figo						✓	✓	✓	✓			
Framboesa	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓✗	✗	✗	✗
Kiwi	✓	✓	✓	✗	✗						✗✓	✓
Laranja	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗			✗✓	✓	✓

M. João Gregório, *et al* (2013). ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE. Lisboa: DGS e Edenred Portugal.

Limão	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maçã	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗✓	✓	✓	✓	✓	✓
Melancia					✗	✗	✓	✓	✓			
Melão e Meloa				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗		
Mirtilo						✗✓	✓	✓				
Morango	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Nêspera				✓	✓							
Pera	✓	✓	✓	✗	✗	✗✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pêssego						✗✓	✓	✓	✓	✓✗		
Romã									✗✓	✓	✓	✓✗
Tangerina	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗			✗✓	✓	✓
Uva						✗✓	✓	✓	✓	✓✗	✗	✗

M. João Gregório, *et al* (2013). ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE. Lisboa: DGS e Edenred Portugal.

Ministério da Educação

Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

DATA: 2007/05/25 NÚMERO DO PROCESSO:	**CIRCULAR Nº.** 14/DGIDC/2007
ASSUNTO: REFEITÓRIOS ESCOLARES NORMAS GERAIS DE ALIMENTAÇÃO	PARA: Inspecção-Geral de Educação ☐ Direcção Regionais de Educação ☒ Secretaria Regional Ed. Da Madeira ☐ Secretaria Regional Ed. Dos Açores ☐ Jardins de Infância de Rede Pública ☒ Escolas Básicas do 1º Ciclo (E.B.1) ☒ Escolas Prep./C+S/EB 2,3 ☒ EBI's ☒ Escolas Secundárias c/ 3º Ciclo ☒ Est. Ens. Part. E Coop. C/ paralelismo ☒ CIREP ☐ Secretaria-Geral do ME ☐ Equipas de Coordenação dos Apoios Educativos ☐ Centros de Formação de Associação de Escolas ☐

Texto:

O refeitório escolar tem uma importância fundamental no quotidiano dos alunos. Muitos alunos passam grande parte do dia na escola, tomando aí a refeição do almoço. Assim, é de reconhecido valor o papel deste espaço, não só numa perspectiva nutricional, mas também social. De facto, é sabido que alguns alunos tomam uma única "refeição quente" por dia, que é, precisamente, a disponibilizada pelo refeitório da escola.

Assim, cabe à escola a responsabilidade acrescida de oferecer refeições saudáveis, equilibradas e seguras, que ajudem a preencher as necessidades nutricionais e energéticas dos jovens.

Uma alimentação saudável e equilibrada é um factor determinante para ganhos em saúde, e para o rendimento escolar dos alunos.

Desde os anos 70/80 que o Ministério da Educação se vem preocupando com as questões da alimentação, criando regulamentos para os bufetes e refeitórios escolares, normas gerais de alimentação, capitações de alimentos de acordo com os grupos etários, documentos que ainda hoje são referência para as escolas.

Com os problemas de obesidade infantil a crescer em Portugal, doenças como a diabetes, cáries dentárias, doenças cardiovasculares e outras, a crescente

autonomia das escolas e a concessão de exploração de alguns refeitórios escolares a empresas de restauração colectiva importa uniformizar critérios.

Assim, com esse objectivo, seleccionou-se um conjunto de documentos que junto se anexa.

Anexo A - Lista de alimentos autorizados

Anexo B - Elaboração de ementas

Anexo C - Higiene e segurança alimentar

Anexo D - Equipamentos e utensílios

Anexo E - Legislação em vigor

As circulares 25/92 e 28/92 do ex IASE mantêm-se em vigor

Chamamos a atenção para o Regulamento (CE) nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de Abril, cujo cumprimento garante a segurança e higiene alimentar, minimizando assim problemas que possam surgir no caso de inspecção da Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica (ASAE) e defende a saúde do utente.

A escola deverá continuar a aplicar estas normas a partir do início do ano lectivo 2007/08.

Com os melhores cumprimentos

Lisboa,25 de Maio de 2007

O Director Geral

Luís Capucha

Subdirectora-Geral
Teresa Evaristo

ANEXO A

Listagem de alimentos autorizados

1- CARNE DE VACA

Proveniente de rês bovina adulta aprovada para consumo público, devidamente rotulada, em conformidade com a legislação em vigor – Decreto-Lei 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- Peças de talho para bifes – carne de 1ª categoria, sem osso

- Vazia sem abas
- Alcatra (excepto ponta da alcatra)
- Pojadouro
- Rabadilha
- Acém redondo – sem cobertura

1.2- Peças de talho para assar/estufar – carne de 1ª categoria, sem osso

- Chã de fora
- Pá
- Acém comprido
- Alcatra

1.3- Peças de talho para guisar – carne de 2ª categoria, sem osso

- Chambão da perna
- Chambão da pá
- Chã de fora
- Acém comprido
- Pá
- Aba descarregada
- Cachaço

1.4- Peças de talho para cozer – carne de 2ª categoria, sem osso

- Chambão da perna
- Chambão da pá
- Chã de fora
- Acém comprido
- Peito
- Cachaço
- Pá

1.5- Carne picada

1.5.1- Os **hambúrgueres** e **almôndegas** a servir devem apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado e com os seguintes ingredientes:

- **Hambúrgueres**:
  Carne de bovino picada (70%)
  Proteínas vegetais hidratadas (25%)
  Fibras vegetais
  Pão ralado
  Sal
  Especiarias
  Aromatizante
  Taxa de gordura inferior a 15%.
  Percentagem de colagéneo nas proteínas de carne inferior a 22%.
- **Almôndegas**:
  Carne de bovino picada (60%)
  Proteínas vegetais hidratadas (23%)
  Ovo
  Tomate
  Aipo
  Cebolas
  Pão ralado
  Sal
  Condimento
  Plantas aromáticas
  Taxa de gordura inferior a 15%
  Percentagem de colagéneo nas proteínas de carne inferior a 25%.

1.5.2- Os pratos a seguir indicados devem ser de fabrico industrial, ultracongelados, respeitando a legislação em vigor:

- **Almofadinhas**
- **Croquetes**
- **Lasanha**
- **Canelones**
- **Ravioli**
- **Rissóis de carne**

1.6- No caso de **empadão, bolonhesa, chili** e **rolo de carne**:

1.6.1- A carne a utilizar poderá ser picada no refeitório, <u>tendo obrigatoriamente de nele ser consumida</u>, 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, não sendo permitida, em caso algum, a utilização da descascadora de batatas, mesmo que possua os acessórios destinados para aquele fim, para evitar contaminações cruzadas.

b) A zona de preparação da carne picada tem de ser distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe. Não é permitida a preparação da carne picada em simultâneo com outro tipo de carne, na mesma zona.

c) A peça de carne que será utilizada para picar deverá obedecer aos parâmetros apresentados no número 1.1 – Peças de talho para bifes – e possuir as seguintes características:

- Isenção de gorduras;
- Isenção de aponevroses;
- Isenção de sinais de oxidação.

1.6.2- No caso de não existirem as condições mencionadas nas alíneas a) e b) do número 1.6.1, a carne picada a utilizar terá de ser proveniente de um fornecedor licenciado e possuir as características de um produto pré-embalado, respeitando sempre os parâmetros indicados na alínea c) do número 1.6.1.

2- CARNE DE PORCO

2.1- Pernas ou pás

Limpas, refrigeradas ou congeladas provenientes de reses abatidas para consumo público, de acordo com o regulamento da inspecção sanitária dos animais de talho e respectivas carnes, subprodutos e despojos.

2.2- Bife de porco

Refrigerado ou congelado, proveniente de perna limpa.

2.3- Assar

Perna limpa

Pá limpa

2.4- Costeletas

Deverão obedecer às seguintes características:

- Serem provenientes de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor;
- Serem seleccionadas do cachaço, lombo e pé em percentagem equitativa;
- Terem corte por processo estandardizado, ou manual correcto, desde que tenham a parte óssea com os músculos correspondentes.

3- CARNE DE CARNEIRO E/OU BORREGO

Só pernas e pás limpas provenientes de ovinos adultos (nunca caprinos).

4- CARNE DE COELHO

Carcaças provenientes de matadouros oficialmente aprovados. Devem revelar sinais evidentes de uma perfeita e boa preparação. 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 PERÚ

5.1- Perú inteiro

Deverá revelar sinais evidentes de uma sangria perfeita e boa preparação, isento de penas, penugens ou canudos e desprovido de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha tíbio-metatársica. A cloaca e a porção terminal do intestino não devem fazer parte da carcaça. O peso médio das carcaças limpas deve oscilar entre 5 e 8 Kg.

5.2- Coxas de perú

Correspondem aos músculos da coxa e respectivo suporte ósseo, seccionados superiormente ao nível da articulação coxo-femural e inferiormente a 2 cm acima da articulação tíbio-társica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotulado.

5.3- Bifes de perú

Obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir o aspecto laminado, sem fragmentos de ossos ou cartilagens. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotulado.

5.4- Espetadas de perú

Pedaços regulares de cerca de 3 a 4cm, perfurados por eixo metálico com características anti-oxidantes ou de madeira, sempre como tara perdida. Frescas, refrigeradas ou congeladas e devidamente rotuladas. Constituídas por 68% de carne de perú, isenta de gorduras e aponevroses, 20% de toucinho; 8% de pimento verde e 4% de cebola verde. Apresentação: unidades de 100gr no mínimo.

6- PATO

Carcaças provenientes de aves abatidas, em boas condições de saúde, em matadouros oficialmente aprovados. Devem revelar sinais evidentes de uma perfeita e boa preparação, isentas de penas, penugens ou canudos, desprovidas de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha tíbio-metatársica (patas). A cloaca e porção terminal do intestino não devem fazer parte da carcaça. Em estado refrigerado ou congelado. O peso médio unitário das carcaças limpas é de 3Kg. 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.

7- FRANGO

Carcaças provenientes de aves abatidas, em boas condições de saúde, em matadouros oficialmente aprovados. Devem revelar sinais evidentes de uma perfeita e boa preparação, isentas de penas, penugens ou canudos, desprovidas de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha tíbio-metatársica (patas). A cloaca e porção terminal do intestino não devem fazer parte da carcaça. Em estado refrigerado ou congelado; peso unitário médio é de 1Kg. 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.

8- PRODUTOS DE SALSICHARIA

8.1- 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%, 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.

8.2- Farinheira

Enchido corado 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, adicionadas de certos condimentos e aditivos legalmente autorizados (sal, pimenta, colorau, vinho branco, etc.). Em forma de ferradura, de comprimento não superior a 35cm.

8.3- Alheira

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

8.4- Presunto

“Presunto limpo”, desossado e sem courato.

8.5- Fiambre

Da perna ou da pá, desentalado, envolvido em película plástica impermeável à água e ao vapor de água, aderindo totalmente ao fiambre ou “ensacado” em

embalagens de matéria inócua aprovada legalmente e fechadas com prévia extracção do ar, com peso de 3,5 a 5,5Kg e isento de fécula.

8.6- Todos estes produtos 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.

9- OVOS

a) **Ovo pasteurizado** (aplicação geral) – ovo inteiro, gema e clara.

Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante. Não podem permanecer nas caixas de transporte, devendo ficar bem visível o seu prazo de validade.

b) **Ovo em natureza** só cozido.

Ovos de galinha de categoria **A** e classe igual ou superior a **4** (NP 175/1986).

Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:

- Categoria;
- Classe;
- O número correspondente à semana de inspecção e classificação;
- O número do centro de inspecção e classificação;
- O nome, a firma ou a denominação social e domicílio do centro de inspecção e classificação;
- A marca da empresa ou marca comercial.

As embalagens grandes (mais de 30 ovos), mesmo que contenham ovos acondicionados em embalagens pequenas, devem ter um rótulo que não seja inutilizado no acto de abertura da embalagem, contendo as indicações citadas anteriormente, em letras perfeitamente legíveis e visíveis.

Os ovos devem ser armazenados, dentro das suas caixas de transporte, em local bem ventilado, nunca perto de produtos que lhes possam transmitir cheiros, como, por exemplo, o bacalhau seco, fruta, etc.

10- PESCADO

10.1- Tipos de apresentação:

a) Inteiro eviscerado, com ou sem cabeça.

b) Em postas – quando seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral: as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica de onde provêm.

c) Em filetes – quando o pescado é submetido à filetagem.

10.2- Conservação:

a) Refrigerado;

b) Congelado – quando submetido à temperatura da ordem dos -35ºC, de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a – 18ºC; a percentagem de vidrado para os filetes não pode ultrapassar os 30% e a do peixe inteiro ou em postas, 10%.

10.3- Espécie de pescado e fins culinários:

a) **Cozer**: Pescada (de n.º 3 a n.º 5); pargo legítimo; mero; corvina; cherne; polvo, maruca; abrótea e bacalhau;

b) **Assar**: Pargo legítimo e mulato; carapau; corvina; cherne; mero; peixe vermelho; bacalhau; salmão e dourada;

c) **Grelhar**: Solha; pregado; peixe-espada branco; carapau; besugo; cherne; dourada; lulas; chocos e bacalhau.

d) **Fritar**: Solha; pregado; peixe-espada branco; carapau; pescada n.º 3; pescadinhas; bacalhau, filetes de pescada, de corvina, de pampo e de rabeta.

e) **Caldeirada**: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços, com um mínimo de 5 variedades.

f) **Arroz**: polvo; lulas; tamboril; bacalhau e mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços, com um mínimo de três variedades.

11- BACALHAU SECO

Do tipo crescido.

12- PASTÉIS DE BACALHAU

Devem ser de fabrico industrial, ultracongelados, respeitando a legislação em vigor.

13- ATUM

Atum em pedaços, em azeite ou água, em latas individuais ou de 2 quilos, de utilização imediata, sendo proibido armazenar qualquer lata depois de aberta.

14- ARROZ

Do tipo agulha (do tipo carolino **apenas** para a confecção de arroz doce).

15- MASSAS ALIMENTÍCIAS

Massas de 1ª qualidade

16- LEGUMINOSAS SECAS

De boa qualidade.

- **Feijão**
- **Grão**
- **Favas** (frescas ou congeladas)
- **Lentilhas**
- **Ervilhas** (descascadas, frescas ou congeladas)

17- FARINHA DE TRIGO

De 1ª qualidade, em embalagens não superiores a um quilo.

18- BATATA

Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40mm; os de tipo alongado não devem ter o diâmetro inferior a 35mm.

19- BATATA DESIDRATADA

Em embalagens individuais não superiores a dois quilos.

20- FRUTA

Fresca, de qualidade, com grau de maturação adequado, preferencialmente de produção integrada.

21- LEGUMES E HORTALIÇAS

Frescos, congelados ou desidratados, preferencialmente de produção integrada.

22- ERVAS AROMÁTICAS

Frescas, congeladas ou desidratadas.

23- SALADAS

No caso de saladas cruas é obrigatória a utilização de processos de desinfecção adequados.

24- PRODUTOS DESIDRATADOS E LIOFILIZADOS

Depois de aberta a embalagem, **não** é permitida a armazenagem destes produtos.

25- AZEITE FINO/ BANHA / MARGARINA

- Azeite Virgem Extra.
- Banha pré-embalada, devidamente rotulada.
- Margarina industrial isenta de ácidos gordos *trans*.

26- ÓLEO VEGETAL REFINADO

Óleo de amendoim, refinado, de qualidade.

27- SAL

Higienizado, em sacos de plástico de 1Kg.

28- TOMATE PELADO

Em latas de 1Kg ou superior, de utilização imediata, sendo proibida a sua armazenagem depois de abertas.

29- LEITE

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

30- GELADO DE LEITE

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

31- IOGURTE

- Iogurte de aromas, peso líquido 125gr.
- Valor nutritivo médio por 100gr:
- Valor energético: 66 Kcal (280 Kj)
- Proteínas: 3,6 gr.
- Hidratos de carbono: 9,6 gr.
- Gordura: 1,5 gr.
- Cálcio: 152 mgr.

31- NATAS

32- PÃO DE MISTURA

O pão deve possuir a seguinte composição:

- 15% de centeio
- 35% de farinha 65
- 35% de farinha 200
- Água
- 0,4% de sal
- Levedura

ANEXO B

EMENTAS

1- As refeições a servir no refeitório escolar deverão ser confeccionadas com alimentos em perfeito estado de salubridade, de boa qualidade, respeitando as boas técnicas de confecção, segundo ementas a aprovar pelo Conselho Executivo, com a antecedência mínima de quinze dias. Devem ser observadas as capitações existentes e a Lista dos Alimentos Autorizados (Anexo A).

2- No processo de empratamento, devem ser escrupulosamente cumprida a quantidade de alimentos correspondentes à capitação.

3- No caso do Agrupamento/Escola servir refeições a alunos do 1º Ciclo ou crianças da Educação Pré-Escolar, deverão no que respeita ao prato principal, ser servidas considerando 80% das capitações estabelecidas para as demais.

4- A composição da ementa diária é a seguinte:

- 1 sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas. É permitida canja e sopa de peixe, no máximo 2 vezes por mês, nas capitações previstas;
- 1 prato de carne ou de pescado, em dias alternados, com os acompanhamentos básicos da alimentação, mas tendo que incluir obrigatoriamente legumes cozidos ou crus adequados à ementa; os legumes crus devem ser servidos em prato separado e preparado com as quantidades correctas (**no mínimo três variedades diárias**), possíveis de serem servidas e temperadas a gosto pelos utentes.
- 1 pão de mistura, embalado, de acordo com o Anexo A – Lista dos Alimentos Autorizados;
- Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época.
- Simultaneamente com a fruta, pode ainda haver doce / gelatina / gelado de leite / iogurte ou fruta cozida ou assada, duas vezes por semana, preferencialmente nos dias em que o prato principal é peixe.
- Água (única bebida permitida).
- Com o objectivo de assegurar a variedade das ementas e uma alimentação de qualidade é:

Semanalmente obrigatório:

- 1 prato de carne tipo: bife/costeleta/escalope/carne assada ou estufada fatiada
- Um máximo de duas vezes por semana de pratos com carne ou peixe fraccionados
- 1 prato de aves ou criação
- 1 prato à base de leguminosas
- 1 prato de peixe à posta

Mensalmente obrigatório:

- 2 pratos de bacalhau
- 1 prato à base de ovo, substituindo um de carne

5- Sendo preocupação da escola o fornecimento de refeições equilibradas e de qualidade, não poderá esquecer-se também a função pedagógica da alimentação, pelo que o Órgão Executivo da escola e o pessoal em serviço no refeitório deverão fomentar o consumo de sopa e legumes, produtos que por vezes os alunos "dispensam", persuadindo-os a colocar no tabuleiro esses produtos.

6- Na elaboração das ementas, devem ser tomados em conta os seguintes aspectos:

a) A ementa deverá ser acompanhada obrigatoriamente pela respectiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, respectiva capitação, bem como a descrição do(s) método(s) de confecção, e sempre que possível, referido o valor calórico da mesma;

b) A ficha técnica deve estar obrigatoriamente arquivada em pasta própria, nos refeitórios escolares, para consulta.

c) As ementas semanais devem ser afixadas em lugar ou lugares bem visíveis para a comunidade para a escolar.

d) A ementa apenas pode incluir <u>fritos uma vez em cada duas semanas</u>. Os óleos de fritura deverão ser testados após cada utilização. Os fritos devem ser confeccionados exclusivamente com óleo de amendoim, refinado, de qualidade, engarrafado (só para fritar). O número de utilizações do óleo de fritar deve ser controlado através de testes rápidos indicadores da qualidade do mesmo.

e) Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, podem ser servidas ementas alternativas, mantendo-se, sempre que possível, a matéria-prima da ementa do dia.

f) A designação das ementas deve ser clara e completa por forma a "ler-se" a sua composição na totalidade, evitando fórmulas do tipo "arroz alegre" ou "frango à espanhola".

g) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados – Anexo A deste documento, não podem ser utilizados na composição da ementa.

7- O fornecimento das refeições deve obedecer 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.

8- As escolas têm, obrigatoriamente, de implementar o sistema HACCP em obediência ao Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril.

9- O aprovisionamento de matéria-prima deve ser efectuado semanalmente nos refeitórios com médias iguais ou inferiores 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.

10- A matéria-prima alimentar fresca / refrigerada não pode em caso algum ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade (o equipamento de frio dos refeitórios não se destina à congelação dos alimentos mas apenas à manutenção de produtos já congelados).

11- O aprovisionamento da matéria-prima alimentar perecível deve ser efectuado no mínimo 2 vezes por semana, independentemente do número de refeições servidas.

12- Só deverão ser permitidos fornecedores devidamente licenciados e que cumpram o Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril.

13- As escolas devem apetrechar-se de acordo com as exigências dos Regulamentos e da Legislação em vigor.

14- As temperaturas dos sistemas de frio (refrigeração/manutenção de congelados) e as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes (banhos-maria/estufas) deverão ser diariamente verificadas através de termómetros específicos e feitos os respectivos registos. A água do banho-maria deve ser mudada diariamente e as estufas devem ser higienizadas também diariamente.

15- Nos períodos de interrupção das actividades lectivas do Natal e da Páscoa, os equipamentos de frio não devem manter-se em funcionamento.

16- É obrigatório o uso de toalhetes de papel para os tabuleiros, de guardanapos de papel, o empacotamento de talheres e do pão. Os guardanapos de papel deverão ser de folha dupla e com a dimensão de 33mmx33mm.

17- O pessoal deverá estar devidamente identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua actividade e apresentar-se devidamente fardado, de acordo com as exigências previstas na legislação.

ANEXO C

Princípios Gerais do Sistema HACCP

1. Efectuar uma análise dos perigos (pesquisa de possíveis perigos físicos, químicos e microbiológicos) e realizar um esquema com todas as etapas do processo. Após a identificação dos perigos existentes é necessário criar medidas preventivas que reduzam ou minimizem o efeito desses perigos.
2. Identificar os **Pontos Críticos de Controlo** (PCC). Este princípio significa determinar as etapas ou pontos do processo onde é necessário exercer uma acção de controlo mais rigorosa, para que o perigo identificado seja reduzido ou até eliminado. O objectivo é garantir a inocuidade dos alimentos.
3. Estabelecer os **Limites Críticos** a respeitar, por forma a garantir que cada Ponto Crítico de Controlo (PCC) esteja controlado. Os limites críticos são critérios (valores) definidos para cada medida preventiva, associada a cada PCC, que separa a aceitabilidade da inaceitabilidade do alimento.
4. Estabelecer um **Sistema de Vigilância** do controlo dos PCC (*Monitorização*).
5. Estabelecer as **Acções Correctivas** a serem tomadas, quando o Sistema indicar que um PCC se encontra fora de controlo. Compreende-se por Acções Correctivas, as medidas pré-definidas que são aplicadas quando o Sistema de Vigilância revela o desvio de algum PCC. A aplicação destas medidas, na maioria dos casos, evita a rejeição do produto.
6. Organizar a **Documentação** respeitante a todos os procedimentos e registos referentes a estes princípios e sua aplicação.
7. Estabelecer os procedimentos de **Verificação** e **Revisão**. Estes procedimentos devem incluir ensaios suplementares apropriados a um processo de verificação que, em conjunto com uma revisão do plano HACCP, confirma a eficácia e o funcionamento do Sistema.

ANEXO D

Equipamentos e utensílios

1. **Facas**
   - Devem possuir cabos em materiais não porosos para facilitar a limpeza. Após qualquer manipulação entre alimentos diferentes deve ter-se cuidado de as higienizar correctamente.
   - As facas para alimentos cozinhados devem destinar-se exclusivamente a esse fim, sendo estas devidamente desinfectadas após cada utilização.
   - Para a preparação de alimentos crus devem existir facas diferentes para cada família: as carnes, os peixes, etc.

2. **Placas de corte**
   - Devem ser de materiais não porosos par impedir que os resíduos de alimentos aí se acumulem e permitir uma melhor eficácia na limpeza.
   - As placas de corte para alimentos cozinhados devem destinar-se exclusivamente a esse fim, sendo estas devidamente desinfectadas após cada utilização.
   - Para a preparação de alimentos crus devem existir placas de corte diferentes para cada família: as carnes, os peixes, etc.

3. **Conchas, colheres garfos e demais utensílios e demais utensílios de preparação de alimentos**
   - Todos estes materiais devem ser preferencialmente em aço inox.
   - É de evitar a utilização deste tipo de utensílios em materiais porosos, nomeadamente madeira.
   - Estes utensílios, após a sua limpeza, devem ser colocados em gavetas perfeitamente limpas ou em qualquer outro local ao abrigo de contaminações.
   - Quando utilizados para alimentos cozinhados devem ser sempre desinfectados, antes da sua utilização.

ANEXO E

Regulamento (CE) nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de Abril

Ministério da Educação

Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

Exmo(a). Senhor(a)
Presidente do Conselho Executivo do Agrupamento/
Escola

B07 09-12 11:25 015275

Sua referência:

Nossa referência: NESASE/2007

Assunto: Aditamento à Circular nº 15/DGIDC/2007 – Refeitórios Escolares – Normas Gerais de Alimentação

Tendo-se verificado a existência de certas imprecisões técnicas na classificação de alguns alimentos constantes do Anexo A da circular acima referida, e tendo em conta legislação mais recente, vimos solicitar a vossa atenção para as alterações que devem ser tomadas em consideração.

Assim:

1. ponto **9- OVOS**
   a) .....
   b) Ovo em natureza só cozido
   Ovos de galinha de **Categoria A - Tamanho L (peso ≥ 63g. e < 73g.**
   Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:
   - o código do centro de embalagem
   - a categoria de qualidade
   - a categoria de peso
   - a data de durabilidade mínima
   - menção ovos lavados

As embalagens grandes (mais de 30 ovos), mesmo que contenham ovos acondicionados em embalagens pequenas, devem ter um rótulo que não seja inutilizado no acto de abertura da embalagem, contendo as indicações citadas anteriormente, em letras perfeitamente legíveis e visíveis.

Os ovos devem ser armazenados, dentro das suas caixas de transporte, em local bem ventilado, nunca perto de produtos que lhes possam transmitir cheiros, como, por exemplo, o bacalhau seco, fruta, etc.

Av. 24 de Julho, 140 – 1399-025 Lisboa – PORTUGAL
Telef.: +(351) 21 393 45 00 - Fax: +(351) 21 393 46 95
Email: dgidc@dgidc.min-edu.pt
Internet: www.dgidc.min-edu.pt

2. ponto **10.3**

   e) Caldeirada: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços, com um mínimo de **3** variedades.

3. ponto **14- ARROZ**

   Do tipo comercial longo (Agulha ou Carolino)

4. ponto **27- SAL**

   Higienizado grosso, em sacos de plástico de1Kg.

5. ponto **31- IOGURTE**

   - iogurte de aromas ou pedaços, peso líquido 125g.
   - valor energético máximo: 100Kcal por 100g.

6. ponto **32 – PÃO DE MISTURA**

   O pão deve possuir a seguinte composição:

   - 15% de centeio farinha tipo 130
   - 35% de farinha tipo 65
   - 35% de farinha tipo 150
   - água
   - 0,4% de sal
   - levedura

Com os melhores cumprimentos

O Director Geral

Luís Capucha

LL

Av. 24 de Julho, 140 – 1399-025 Lisboa – PORTUGAL
Telef.: +(351) 21 393 45 00 - Fax: +(351) 21 393 46 95
Email: dgidc@dgidc.min-edu.pt
Internet: www.dgidc.min-edu.pt

ORIENTAÇÕES
Ano letivo 2020/2021

No âmbito da política de gradual desconfinamento adotada pelo XXII Governo Constitucional, e na senda da retoma das atividades económicas, sociais e culturais, o próximo ano letivo terá início na semana de 14 a 17 de setembro, com atividades letivas, não letivas e formativas presenciais para todas as crianças e alunos.

Neste contexto, foi já emitido um conjunto de orientações excecionais de organização e funcionamento dos estabelecimentos de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, incluindo escolas profissionais, no ano letivo 2020/2021, que garantam a retoma das atividades educativas e formativas, letivas e não letivas, em condições de segurança para toda a comunidade educativa.

Atendendo à incerteza quanto à evolução da pandemia da COVID-19, em Portugal e no Mundo, mas considerando a necessidade de programar, atempadamente, o próximo ano letivo, importa definir uma estratégia, dando prioridade à prevenção da doença e à minimização do risco de transmissão do novo coronavírus, procurando garantir condições de segurança e higiene nos estabelecimentos de educação e ensino, através da adoção de um conjunto de medidas preventivas, bem como da criação de mecanismos e procedimentos que permitam a deteção precoce de eventuais casos suspeitos e rápida e adequada gestão dos mesmos, em articulação, sempre, com as autoridades de saúde, conforme definido nos Planos de Contingência de cada estabelecimento.

Estas medidas de redução de eventual risco de transmissão do SARS-CoV-2, em ambiente escolar, compreendem, essencialmente, condições específicas de funcionamento, regras de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento físico. Importa, também, que continue a ser assegurado um conjunto de procedimentos, através da implementação, em cada unidade orgânica, de um plano de medidas que mitigue a possibilidade de contágio, garantindo a segurança de toda a comunidade educativa.

Sem descurar as medidas excecionais que a situação pandémica que vivemos exige, estas orientações têm como objetivo apoiar também, do ponto de vista pedagógico, as instituições, os profissionais, as crianças e alunos, bem como os encarregados de educação. Daí que não possamos perder de vista a importância das aprendizagens e do desenvolvimento das crianças, bem como a garantia do seu bem-estar e direito de brincar, sobretudo em idade pré-escolar.

Assim, em articulação com a Direção-Geral da Saúde (DGS), estabelecem-se as seguintes orientações para a reorganização do funcionamento de cada estabelecimento de educação e ensino (incluindo a extensão dos horários, por exemplo, no âmbito das Atividades de Animação e Apoio às Famílias e da Componente de Apoio à Família), no ano letivo 2020/2021:

I - MEDIDAS GERAIS

A direção de cada agrupamento de escolas ou escola não agrupada (AE/ENA) é responsável por:

a) Elaborar ou atualizar o Plano de Contingência para a COVID-19, de acordo com a Orientação nº 006/2020 da DGS, antes do início das atividades em regime presencial. Este deve ser específico para cada AE/ENA e deve prever, entre outros:

i. Os procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19 no estabelecimento de educação ou ensino;

ii. A existência de uma área de isolamento equipada com telefone, cadeira, água e alguns alimentos não perecíveis, e acesso a instalação sanitária;

iii. Os trajetos possíveis para o caso suspeito se deslocar ou ser levado até à área de isolamento;

iv. A atualização dos contactos de emergência das crianças ou alunos e do fluxo de informação aos encarregados de educação;

v. A constituição de diferentes equipas de pessoal não docente, de modo a garantir a sua substituição na eventualidade de absentismo por doença ou necessidade de isolamento;

vi. A constante atualização da informação sobre a situação epidemiológica local relativa à COVID-19;

vii. A divulgação do Plano por todos os profissionais (pessoal docente e não docente), alunos e encarregados de educação, de forma a que todos estejam informados sobre o mesmo.

b) Manter um elo de ligação local com as Entidades da Saúde (Saúde Escolar e Unidades de Saúde Pública), as Autarquias, a Segurança Social e a Proteção Civil, salvaguardando a necessidade de apoios ou recursos que estas Entidades possam disponibilizar;

c) Confirmar que todas as escolas e estabelecimentos de educação pré-escolar apresentam as condições sanitárias necessárias para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos com água e sabão, e secagem com toalhetes de papel;

d) Procurar garantir as condições necessárias para cumprir com as recomendações de distanciamento físico;

e) Garantir o cumprimento da utilização de máscaras para acesso e permanência nos estabelecimentos de educação e ensino, pelo pessoal docente e não docente, pelos alunos a partir do 2.º ciclo do ensino básico, e ainda encarregados de educação, fornecedores e outros elementos externos;

f) Informar a comunidade educativa relativamente às normas de conduta a obedecer, no atual contexto, e que visam a prevenção e o controlo da transmissão da COVID-19 (correta higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação da máscara - anexos I, II, III e IV). A informação deve estar afixada em locais visíveis do recinto escolar e, sempre que possível, ser enviada por via digital. Deve ainda a comunidade educativa ser informada sobre todas as alterações à organização e funcionamento do respetivo estabelecimento;

g) Confirmar que a gestão de resíduos é mantida, diariamente, sem necessidade de proceder a tratamento especial;

h) Sempre que possível, e que tal não comprometa a segurança das crianças e dos alunos, devem manter-se as janelas e/ou portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar e evitar toques desnecessários em superfícies;

i) Deve ser acautelada a disponibilização de solução antissética de base alcoólica (SABA) à entrada dos recintos;

j) Garantir a existência de material e produtos de limpeza para os procedimentos adequados de desinfeção e limpeza dos edifícios escolares, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS e com o documento da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE), com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas, sobre "Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar, no contexto da pandemia COVID-19";

k) Cada AE/ENA deve ter estabelecido um plano de higienização que tenha por referência a Informação da DGEstE, com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas ("Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19"). Este plano de higienização dos espaços e equipamentos deve estar afixado em local visível e deve ser do conhecimento dos profissionais com funções de limpeza. Antes da reabertura dos estabelecimentos, deve ser feita uma limpeza geral;

l) Para aumentar a capacitação do pessoal não docente responsável pela limpeza e desinfeção do edifício escolar e pela gestão de resíduos, deverá ser acautelada, sempre que possível, formação adequada, em articulação com o Programa de Prevenção e Controlo de Infeção e Resistência aos Antimicrobianos, da DGS;

m) Pessoas externas ao processo educativo (p. ex. fornecedores) só devem entrar no recinto escolar quando tal for imprescindível e, sempre, de forma segura, utilizando máscara e evitando contacto com as crianças, alunos e pessoal docente e não docente;

n) Privilegiar a via digital para todos os procedimentos administrativos, sempre que possível;

o) Devem suspender-se eventos e reuniões com um número alargado de pessoas;

p) Privilegiar a via digital ou telefónica no contacto com os encarregados de educação. Nos casos em que seja necessário reunir presencialmente, estas reuniões deverão ser, preferencialmente, individuais ou em pequenos grupos, mantendo as medidas de higiene e distanciamento;

q) As crianças, os alunos, bem como o pessoal docente e não docente com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não devem apresentar-se no estabelecimento de educação pré-escolar ou na escola. Devem contactar o SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas, pelos profissionais de saúde.

II - ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO - EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

1. Sempre que o estabelecimento disponha de espaços que não estão a ser usados poderá utilizá-los para expansão do estabelecimento, desde que adequados para o efeito.

2. As crianças e o pessoal docente e não docente devem ser organizados em salas ou outros espaços, de forma a evitar o contacto entre pessoas de grupos diferentes.

3. Deve ser maximizado o distanciamento físico entre as crianças quando estão em mesas, sem comprometer o normal funcionamento das atividades pedagógicas.

4. Deve ser privilegiada a utilização das salas ou espaços mais amplos e arejados.

5. Devem ser definidos circuitos de circulação interna, permitindo uma melhor orientação espacial de crianças e adultos e, ao mesmo tempo, uma higienização mais eficaz do espaço e dos equipamentos.

6. O estabelecimento deve criar espaços "sujos" e espaços "limpos" e estabelecer diferentes circuitos de entrada e de saída, bem como de acesso às salas, sempre que possível.

7. As crianças devem trocar o calçado que levam de casa por outro apenas utilizado no espaço do jardim de infância. Este calçado extra permanece no estabelecimento, devendo ser higienizado, todos os dias, após a saída da criança. Os profissionais deverão cumprir a mesma orientação.

8. Deve garantir-se a existência de material individual necessário para cada atividade, ou a desinfeção do mesmo entre utilizações.

9. Deve remover-se das salas os acessórios não essenciais à prática das atividades pedagógicas, reforçando a limpeza e desinfeção dos que lá permanecem.

10. Deve solicitar-se aos encarregados de educação que não deixem as crianças levar de casa brinquedos ou outros objetos não necessários.

11. Deve evitar-se concentrações nas idas à casa de banho.

12. Devem ser assegurados os apoios presenciais mobilizados para as crianças acompanhadas pelos técnicos e/ou docentes da Intervenção Precoce. Este trabalho deve ser acompanhado pela equipa multidisciplinar de apoio à educação inclusiva (EMAEI), em estreita articulação com o educador e com as equipas locais a funcionar no âmbito do Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI).

13. Na organização da rotina diária, procurar desfasar os momentos de permanência dos diferentes grupos de crianças no recreio e/ou dividir por zonas afetas a cada grupo. Os equipamentos devem ser higienizados após a utilização de cada grupo.

14. Durante o período de refeições, devem ser respeitadas as seguintes medidas de distanciamento e higiene:

a. A deslocação para a sala de refeições, caso aplicável, deve ser desfasada para evitar o cruzamento de crianças, ou, quando tal não for possível, será de considerar fazer as refeições na sala de atividades;

b. Antes e depois das refeições, as crianças devem lavar as mãos acompanhadas, para que o façam de forma correta;

c. Os lugares devem estar marcados, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível entre crianças;

d. Deve ser realizada, entre trocas de turno, a adequada limpeza e desinfeção das superfícies utilizadas;

e. Não devem ser partilhados quaisquer equipamentos ou alimentos;

f. Os equipamentos e utensílios da criança a devolver aos encarregados de educação devem ser colocados em saco descartável, quando aplicável;

g. As pausas da equipa para almoço deverão ocorrer de modo a garantir o afastamento físico entre profissionais.

15. As crianças devem ser entregues à porta do estabelecimento pelo seu encarregado de educação, ou por pessoa por ele designada, e recebidas por um profissional destacado para o efeito, evitando assim a circulação de pessoas externas no interior do recinto.

16. Sempre que aplicável, devem ser assegurados especiais cuidados na troca de fraldas, com higienização das mãos dos profissionais e das crianças, bem como da bancada, antes e depois da muda de fralda.

17. Sempre que aplicável, as peças de roupa suja devem ir para casa em saco plástico, fechado.

III – PRÁTICAS PEDAGÓGICAS - EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

1. Considerar que a situação que vivemos e a especificidade de cada contexto implicam, necessariamente, uma flexibilidade e adequação na organização das rotinas, dos espaços, dos materiais e das atividades.

2. Estabelecer uma nova rotina pedagógica, tendo em conta as presentes orientações, em articulação com os fundamentos e princípios da pedagogia para a infância definidos nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE).

3. Pese embora a recomendação de distanciamento físico, importa não perder de vista a importância das aprendizagens e do desenvolvimento das crianças e a garantia do seu direito de brincar.

4. Estar atento ao bem-estar das crianças e responder às necessidades emocionais, físicas e cognitivas das mesmas, uma vez que o desenvolvimento e a aprendizagem são indissociáveis.

5. É também essencial considerar que as interações e as relações que as crianças estabelecem com os adultos e com as outras crianças são a base para a sua aprendizagem e desenvolvimento.

6. Dar a conhecer às crianças as novas regras de convivência social, levando-as a compreender a importância das novas formas de interação entre pares e com os adultos. É importante prestar atenção às suas dúvidas e angústias, tranquilizando-as e ajudando-as a compreender a importância do cumprimento destas novas regras, para a segurança e bem-estar de todos.

7. Conversar com as crianças acerca das alterações das suas rotinas e ouvir as suas opiniões e sugestões.

8. Realizar o registo das novas regras de segurança e com as crianças elaborar cartazes, panfletos, etc., afixando-os em local visível do jardim de infância e/ou da sua sala.

9. Planear atividades e projetos, escutando as crianças sobre como os podem desenvolver, tendo em conta o contexto atual.

10. Privilegiar a utilização das tecnologias de modo diversificado com diferentes funções, como recolha de informação, registo, comunicação, etc., com recurso à projeção, por exemplo, de visitas virtuais a museus, parques, palácios, audição de concertos de música, visualização de peças de teatro e documentários sobre assuntos que lhes interessem.

11. Desenvolver as atividades, preferencialmente, em pequenos grupos ou individualmente, quando possível.

12. Sempre que possível, privilegiar atividades em espaços abertos (pátios, logradouros, jardins), preferencialmente, evitando grandes concentrações.

13. Promover atividades como a leitura de histórias em círculo alargado.

14. Privilegiar atividades que recorram a materiais mais facilmente higienizáveis, evitando aqueles que, pelas suas características, apresentam maior risco de contaminação.

15. Sempre que possível, assegurar que os objetos partilhados entre crianças são devidamente desinfetados entre utilizações.

16. Se uma criança se encontrar atestadamente em grupo de risco, deve ser assegurado o apoio individualizado, envolvendo a EMAEI no acompanhamento da criança em estreita articulação com o docente e a família.

17. Privilegiar, sempre que possível, o contacto com as famílias à entrada da instituição, mantendo o distanciamento físico recomendado, possibilitando que a articulação possa ser veiculada ou complementada, regularmente, via telefone ou por meios digitais, de modo a que, na adaptação a esta nova realidade, haja articulação e continuidade entre o jardim de infância e a família.

IV - ORGANIZAÇÃO ESCOLAR - ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

No quadro da autonomia das escolas, e desde que as condições físicas o permitam, devem ser observados os seguintes procedimentos:

1. Os alunos devem ser organizados, preferencialmente, em grupos/turmas, mantendo-se esta organização ao longo de todo o período de permanência na escola. Os grupos/turmas devem ter, sempre que possível, horários de aulas, intervalos e período de refeições organizados de forma a evitar o contacto com outros grupos/turmas;

2. As aulas de cada turma devem decorrer, sempre que possível, na mesma sala e com lugar/secretária fixo por aluno;

3. Privilegiar a utilização de salas amplas e arejadas, sendo que as salas devem ser utilizadas de acordo com a sua dimensão e características da escola, em função do número de alunos por turma;

4. Nas salas, devem ser mantidas as medidas de distanciamento, garantindo a maximização do espaço entre pessoas. Assim:
    a. As mesas devem ser dispostas, sempre que possível, junto das paredes e janelas, de acordo com a estrutura física das salas;
    b. As mesas devem estar dispostas, preferencialmente, com a mesma orientação. Pode ainda optar-se por outro tipo de organização do espaço, evitando uma disposição que implique ter alunos virados de frente uns para os outros;
    c. Sempre que possível, deve garantir-se um distanciamento físico entre os alunos e alunos/docentes de, pelo menos, 1 metro, sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas.

5. As atividades desportivas, bem com outras atividades que impliquem maior contacto físico, devem ser planificadas e adequadas às orientações das autoridades de saúde em vigor;

6. Os intervalos entre as aulas devem ter a menor duração possível, devendo os alunos permanecer, tanto quanto possível, em zonas específicas, definidas pela escola;

7. Definir e identificar circuitos e procedimentos no interior da escola, que promovam o distanciamento físico, nomeadamente no percurso desde a entrada da escola até à sala de aula e nos acessos aos locais de atendimento e convívio como, por exemplo: refeitório, bufete/bar, papelaria, salas de apoio, polivalente, entradas de pavilhões e casas de banho. Estes devem ser divulgados a toda a comunidade escolar, no início das atividades letivas;

8. Evitar a concentração de alunos nos espaços comuns da escola, nomeadamente na biblioteca ou nas salas de informática;

9. Criar e divulgar regras de utilização das salas do pessoal docente e não docente;

10. Definir procedimentos para utilização dos refeitórios, designadamente com as seguintes normas de funcionamento:

    a. Períodos de almoço, sempre que possível, desfasados entre turmas, de forma a respeitar as regras de distanciamento e evitando a concentração de alunos;

    b. Prever a possibilidade de recurso a refeição na modalidade de *take-away*;

    c. Lavagem/desinfeção das mãos antes e após o consumo de qualquer refeição por parte de qualquer utente;

    d. Utilização obrigatória de máscara, exceto no período de refeição;

    e. Talheres e guardanapos devem ser fornecidos dentro de embalagem;

    f. Higienização e desinfeção de mesas e cadeiras, após cada utilização;

    g. Retirar artigos decorativos e outros objetos das mesas;

    h. Assegurar uma boa ventilação e renovação do ar.

11. Por serem espaços de utilização comum e com superfícies de contacto frequente, nos bares/bufetes deve-se aumentar a frequência de limpeza e higienização após utilização (balcões, mesas, cadeiras), e devem ser seguidas as seguintes normas de funcionamento:

    a. Higienização das mãos à entrada e à saída;
    b. Utilização obrigatória de máscara, exceto no período de refeição;
    c. Distanciamento físico;
    d. Definir lotação máxima, de acordo com as características do espaço, evitando concentrações;
    e. Assegurar uma boa ventilação e renovação do ar.

12. Criar/reforçar equipas de educação para a saúde nos AE/ENA, compostas por pessoal docente e não docente, em colaboração permanente com os centros de saúde (equipas de saúde escolar), associações de pais e de estudantes e outros - responsáveis por elaborar e coordenar os respetivos planos de saúde, promovendo-se, entre outras ações, sessões de informação/sensibilização para toda a comunidade escolar.

V - CÓDIGO DE CONDUTA

No ano letivo 2020/2021, devem ser mantidos os esforços para conter a propagação do novo coronavírus.

Além do uso de máscara dentro dos recintos escolares, devem ser mantidas as regras de higienização das mãos e etiqueta respiratória, promovendo-se ainda, a maximização do distanciamento físico.

Neste sentido, reforçam-se as medidas de prevenção diária que deverão continuar a ser implementadas por toda a comunidade educativa, dentro dos recintos:

1. Utilizar sempre máscara (pessoal docente e não docente, alunos a partir do 2.º ciclo do ensino básico, e ainda encarregados de educação, fornecedores e outros elementos externos);

2. Ao entrar na escola, desinfetar as mãos com uma SABA;

3. Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos;

4. Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, antes e após as aulas, antes e após o uso da casa de banho e sempre que necessário;

5. Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar, deitá-los num caixote do lixo depois de utilizados e lavar as mãos, com água e sabão, de seguida;

6. Tossir ou espirrar para a zona interior do braço, com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos;

7. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;

8. Evitar tocar em bens comuns e em superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores, etc.

VI – PROCEDIMENTOS PERANTE CASO SUSPEITO

1. O pessoal docente e não docente deve estar informado sobre o Plano de Contingência interno e os procedimentos perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19.

2. Perante a identificação de um caso suspeito (se detetado no estabelecimento de ensino), este deve encaminhar-se ou ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência. Sempre que se trate de uma criança, a pessoa responsável deve permanecer com a criança na sala de isolamento, cumprindo com as precauções básicas de controlo de infeção, nomeadamente quanto à higienização das mãos e utilização de máscara.

3. Deve ser contactado o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas.

4. As Autoridades de Saúde Locais devem ser imediatamente informadas do caso suspeito e devem ser fornecidos os dados (nome, data de nascimento, contato telefónico) das pessoas que integram o(s) respetivo(s) grupo(s) (alunos, pessoal docente e não docente) do caso suspeito, de forma a facilitar a aplicação de medidas de saúde pública aos contactos de alto risco. Para o efeito, os estabelecimentos devem manter atualizados os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes.

5. Se se tratar de uma criança ou aluno, deve ser contactado, de imediato, o respetivo encarregado de educação.

6. Deve-se reforçar a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito, bem como da área de isolamento, nos termos da Orientação nº 14/2020 da DGS.

7. Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

VII - NOTAS FINAIS

A implementação destas medidas de prevenção e combate à pandemia da COVID-19 fica sujeita a eventuais alterações, decorrentes da avaliação da evolução da pandemia.

Anexo I

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: 20 seg.

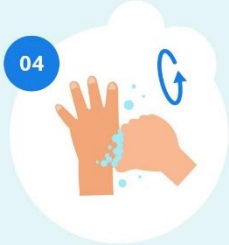
Irás demorar o mesmo tempo que cantas os "Parabéns"!

Molha as mãos

Aplica sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

Esfregua as palmas das mãos, uma na outra

Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfrega o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

Esfrega rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

Esfrega o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

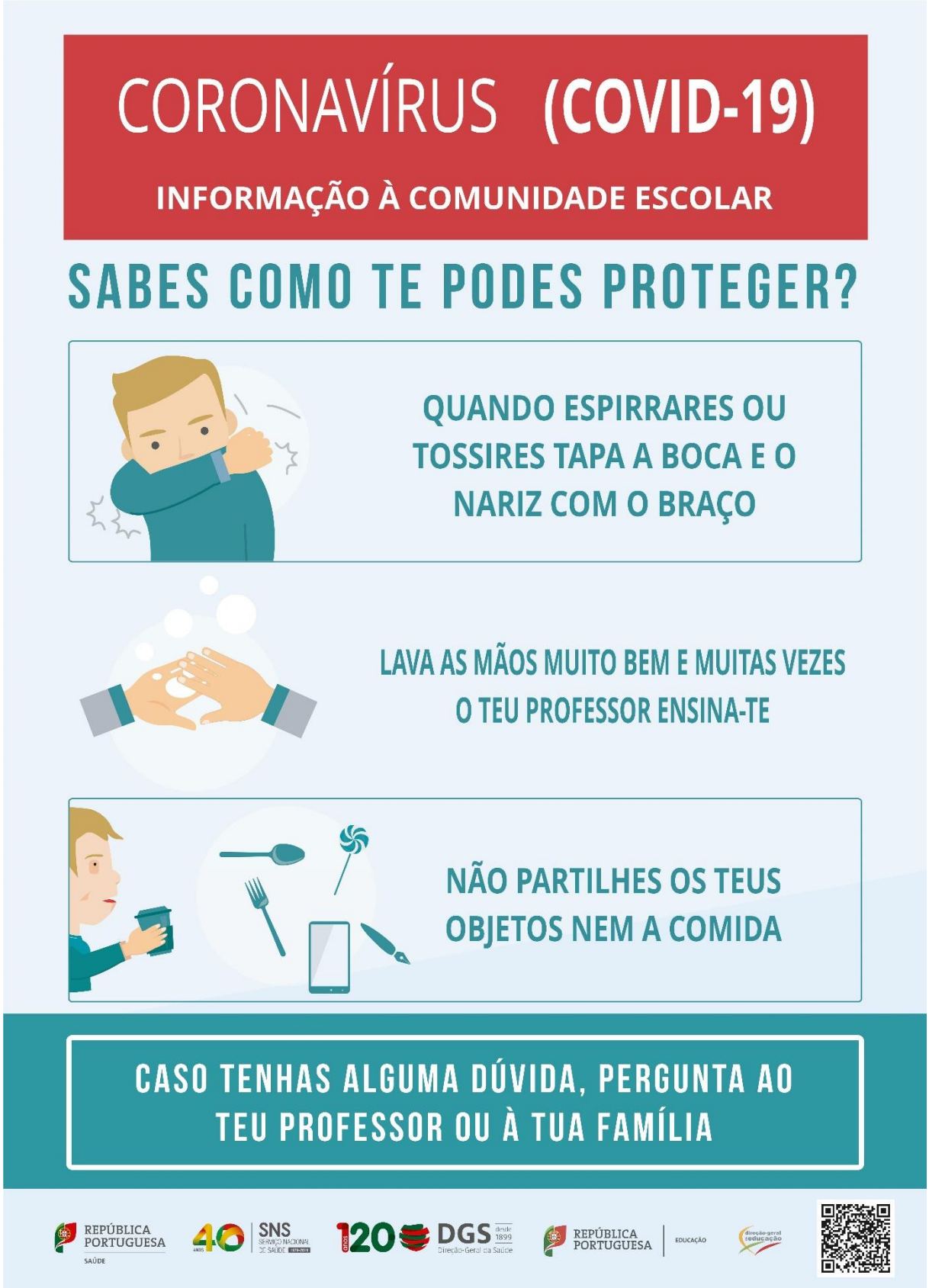
Enxagua as mãos com água

Seca as mãos com um toalhete descartável

Anexo II

COVID-19
LAVAGEM DAS MÃOS
Duração total do procedimento: 20 segundos
00
Molhe as mãos
01
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
02
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
03
Palma com palma com os dedos entrelaçados
04
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
05
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
06
Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa
07
Enxague as mãos com água
08
Seque as mãos com um toalhete descartável
#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS
REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE
SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Anexo III


CORONAVÍRUS (COVID-19)
INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR
SABES COMO TE PODES PROTEGER?
QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO
LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES O TEU PROFESSOR ENSINA-TE
NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS NEM A COMIDA
CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA
REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE
SNS
DGS
REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

direção-geral da educação

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Anexo IV

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

1º LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR

2º VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

3º COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ /ELÁSTICOS

4º AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo

5º NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

1º TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA

2º NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR

3º NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

1º LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER

2º RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ /ELÁSTICOS

3º DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA

4º LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE · SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde