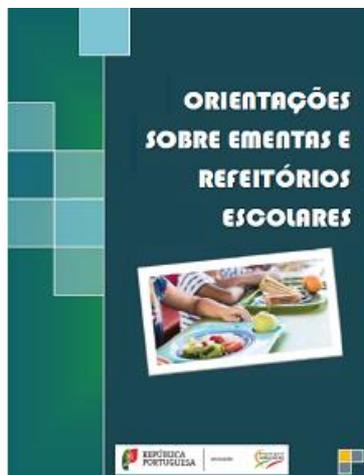


Refeitórios escolares - Nova Circular



A Direção-Geral da Educação publicou, em agosto de 2018, a Circular n.º 3097/DFE/2018, que vem revogar a Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013.

Esta nova Circular, produzida a partir de um trabalho de auscultação e colaboração com diferentes parceiros, inclui uma série de novas instruções sobre os critérios alimentares, nutricionais e ambientais que devem estar na base do fornecimento dos almoços servidos nos refeitórios escolares.

As novas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares (<http://www.dge.mec.pt/noticias/educacao-saude/orientacoes-sobre-ementas-e-refeitorios-escolares-2018>) vêm dar resposta a uma série de necessidades identificadas, de modo a tornar as refeições escolares, nomeadamente os almoços, mais sustentáveis do ponto de vista ambiental, mas também nutricionalmente mais equilibrados.

Estas orientações, de aplicação obrigatória em todos os refeitórios de estabelecimentos de ensino e escolas públicas e estabelecimentos de ensino particular e cooperativo com contrato de associação, independentemente de serem de gestão direta ou concessionada, incluem:

- fundamentação teórica e conceptual à base de diferentes referenciais nacionais e internacionais;
- 40 propostas de ementas vegetarianas com respetivas fichas técnicas;

- 15 propostas de ementas mediterrânicas com respetivas fichas técnicas;
- orientações mais detalhadas sobre os alimentos autorizados, incluindo géneros alimentícios destinados sobretudo a ementas vegetarianas;
- orientações mais precisas sobre constituintes das refeições;
- orientações mais detalhadas sobre componentes da ementa;
- grelha de monitorização dos refeitórios, destinada às direções das unidades orgânicas;
- 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;
- uma abordagem ambiental, nomeadamente com orientações sobre as espécies de pescado mais sustentáveis.

Com esta nova Circular, a DGE acredita que foi dado um novo e importante passo, para uma melhor aceitação do refeitório como um espaço promotor da saúde, redutor das desigualdades sociais e com um importante contributo para que os alunos se sintam bem no espaço escolar. Contribuiremos também, para o desenvolvimento de algumas das áreas de competência definidas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, nomeadamente ao nível do “Relacionamento interpessoal” e no “Bem-estar, saúde e ambiente”.

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO





Ficha Técnica

Título

Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares

Autor

Rui Matias Lima

Editor

Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação

Diretor-Geral da Educação

José Vítor Pedroso

Direção de Serviços de Projetos Educativos

José Carlos Sousa

Data

Julho 2018

ISBN

978-972-742-415-3

Colaboração

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

Ordem dos Nutricionistas

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES

Índice

1. Enquadramento.....	4
2. Fundamentação teórica.....	4
3. Princípios Gerais	7
4. Princípios nutricionais	7
5. Princípios alimentares essenciais.....	11
6. Confeção dos géneros alimentícios	14
7. Empratamento dos alimentos.....	14
8. Constituição da Refeição.....	15
9. Componentes da Ementa	17
10. Sal.....	19
11. Elaboração de Ementas.....	20
12. Ementas alternativas	20
13. Ementas vegetarianas.....	21
14. Ementas mediterrânicas	21
15. Monitorização das Ementas Escolares	22
16. Função pedagógica do refeitório.....	22
17. Legislação aplicável.....	23
Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados	24
Anexo 2 - 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 carácter universal, destinada a todos os alunos, expressa na Lei de Bases do Sistema Educativo, que visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades.

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

2. Fundamentação teórica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- saúde – a alimentação é um dos principais determinantes 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 <i>almoço</i> , valores para 30% e para 35% (kcal)
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 – 490 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 – 574 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 – 725 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 – 833 kcal

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). 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 <i>almoço</i>	Macronutrientes					
		Valor energético (kcal)					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	231 kcal	315 kcal	63 kcal	126 kcal	42 kcal	63 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	271 kcal	369 kcal	74 kcal	148 kcal	49 kcal	74 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	342 kcal	466 kcal	93 kcal	186 kcal	62 kcal	93 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	393 kcal	536 kcal	107 kcal	214 kcal	71 kcal	107 kcal

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). 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 <i>almoço</i>	Macronutrientes					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	58 g	79 g	7 g	14 g	11 g	16 g
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	68 g	92 g	8 g	16 g	12 g	18 g
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	85 g	116 g	10 g	21 g	16 g	23 g
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	98 g	134 g	12 g	24 g	18 g	27 g

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

5. Princípios alimentares essenciais

5.1 Critérios alimentares adequados à 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 confeccionadas com alimentos em perfeito estado de salubridade, de boa qualidade, bem como respeitar:

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

6.2 A confeção de alimentos em refeitórios escolares, assim como a manutenção e higienização dos equipamentos disponíveis e das instalações deverão respeitar os requisitos técnicos do sistema de HACCP, de acordo com o previsto no Regulamento (CE) n.º 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 confeccionados 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.	

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

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

9. Componentes da Ementa

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Sal

Com o objetivo de uma progressiva redução das quantidades de sal, sugere-se o recurso a medidas específicas (colheres de sobremesa/sopa, chávenas de café, etc.) e à substituição total de sal por salicórnica em natureza ou seca, nas captações 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	Sopa
	(inclui todos os componentes)	
100 refeições	20 g de sal 1 colher de sopa de sal	20 g de sal 1 colher de sopa de sal
120 refeições	24 g de sal 5 colheres de café de sal	24 g de sal 5 colheres de café de sal
250 refeições	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal
400 refeições	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal

1 colher de sopa = 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 capacitação 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/Esauade/referencial_alergias_alimentares.pdf.

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

13. Ementas vegetarianas

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

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

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

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

14. Ementas mediterrânicas

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

ambiente. O consumo moderado de produtos de origem animal, a utilização de produtos sazonais e a preferência por alimentos de produção local, característicos deste padrão alimentar, conferem-lhe uma reduzida pegada ecológica e uma elevada sustentabilidade. A Direção-Geral da Educação, como membro integrante do Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM) mas também como responsável pelas orientações sobre a oferta alimentar em meio escolar, tem como missão a promoção 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 bifés

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 \geq a 80%:

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

- A fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser \geq 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 standardizado, 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-metatarsica (patas). A cloaca e a porção terminal do intestino não deverão fazer parte da carcaça. O peso médio das carcaças limpas e refrigeradas deve oscilar entre 5 e 8 kg, no caso de peru, 3 kg no caso de pato e 1 kg, no caso de frango. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.
- Coxas: correspondem aos músculos da coxa e respetivo suporte ósseo, selecionadas superiormente ao nível da articulação coxofemoral e inferiormente a 2 cm acima da articulação tibiotársica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotuladas.
- Bifes: obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir 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 \geq 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 ser utilizados para a preparação de ementas “tradicionais”, e como complemento a outras fontes proteicas de maior valor nutricional.

Deverão possuir rótulos com as seguintes indicações:

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

- durabilidade mínima.

6.1 - Chouriço de carne

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

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

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

6.2 - Farinheira

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

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

6.3 - Alheira

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

6.4 - Presunto

- “Presunto limpo”, desossado e sem courato.

7 - SALGADOS PRÉ-PREPARADOS CONGELADOS

Provenientes de contratantes com o sistema HACCP instalado.

7.1 - Croquetes de carne

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

7.2 - Pastéis de bacalhau

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

8 - OVOS

· 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 <73 g)

Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:

- código do centro de embalagem;
- categoria de qualidade;
- categoria de peso;
- data de durabilidade mínima;
- menção 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 seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral; as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica proveniente;
- em filetes – quando o pescado é submetido à filetagem;
- em lombos.

9.2 - Conservação

- Refrigerado
- Congelado ou ultracongelado – quando submetido à temperatura de -35°C , de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18°C ; a percentagem de vidro 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 (amêijoas, mexilhões e berbigões), 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 confeccionado seguindo as orientações do fabricante para a preparação.

10.4 - BATATA DOCE

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

10.5 - INHAME

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

10.6 - MANDIOCA

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

10.7 - CASTANHA

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

10.8 - FLOCOS de AVEIA, CENTEIO e CEVADA

- ✓ De 1.^a qualidade, em 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 salicórnica é uma planta halófito, 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 \approx 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
	Jl	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.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

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

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Cebola para:					
- refogado / estrugido	20 g	20 g	20 g	20 g	
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- tempero	10 g	10 g	10 g	10 g	
- ceboladas	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
Cenoura para:					
- arroz	40 g	40 g	60 g	60 g	
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- jardineiras / estufados	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- salada russa	60 g	60 g	80 g	80 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	150 g	150 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Chalota para:					
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
Cogumelos para:					
- 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.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

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

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

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

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

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

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

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

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

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

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

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Arroz para:					
- guarnição base	30 g	40 g	50 g	60 g	
- guarnição + leguminosas/hortícolas	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	5 g	5 g	5 g	5 g	
- doce	20 g	20 g	25 g	25 g	
Aveia (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	20 g	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)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Centeio (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Cevada (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	20 g	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.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	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.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Chicharo 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)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
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)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Seitan³ para: - guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
Tofu para: - guarnição base	110 g	130 g	170 g	200 g	

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

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Ervilha em grão: - crua ou ultracongelada	130 g	160 g	200 g	230 g	
Fava em grão: - 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)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Seitan³	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.

TABELA 5 – PESCADO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Pescado preparado	50 g	60 g	80 g	90 g	
Pescado inteiro eviscerado sem cabeça	100 g	105 g	135 g	145 g	
Pescado inteiro eviscerado com cabeça	120 g	130 g	165 g	175 g	
Peixe à posta	95 g	120 g	140 g	150 g	
Peixe em 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	125 g	130 g	170 g	180 g	
- arroz à valenciana	35 g	45 g	60 g	75 g	
Polvo para:					
- assar / filetes	140 g	150 g	170 g	180 g	
- arroz	120 g	130 g	150 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)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Potas	70 g	80 g	110 g	120 g	
Bivalves preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Amêijoas:					
- com casca	130 g	150 g	180 g	210 g	
- sem casca	50 g	60 g	80 g	90 g	
Berbigão:					
- com casca	230 g	280 g	360 g	420 g	
- sem casca	35 g	40 g	50 g	55 g	
Mexilhão (miolo)	40 g	50 g	70 g	80 g	
Camarão (miolo)	50 g	60 g	80 g	90 g	
Atum em conserva	85 g	90 g	100 g	110 g	
Barras de pescada	75 g 1 barrita	75 g 1 barrita	150 g 2 barritas	150 g 2 barritas	

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

TABELA 5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
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	100 g	120 g	120 g	
	3 unidades	3 unidades	4 unidades	4 unidades	
Mistura para Caldeirada	95 g	120 g	140 g	150 g	Mínimo, 3 espécies

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

TABELA 6 – CARNE

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
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)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
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)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Vaca/Vitela:					
- lombo, rabadilha, pojadouro, pá, nispo, fralda	85 g	90 g	120 g	130 g	
- ganso	90 g	95 g	125 g	135 g	
- cachaço	90 g	95 g	125 g	135 g	
- alcatra	90 g	95 g	130 g	140 g	
- acém	105 g	115 g	150 g	160 g	
- aba/rosbife	90 g	95 g	125 g	130 g	
- em costeleta	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)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Almôndegas	90 g 3 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	150 g 5 unidades de 30 g	
Hambúrgueres	80 g 1 unidade de 80 g	80 g 1 unidade de 80 g	120 g 2 unidade de 60 g	160 g 2 unidade de 80 g	
Croquetes	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Rissóis	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Carne desfiada (ex.: arroz de pato)	120 g	125 g	160 g	170 g	
Carne picada (ex.: empadão)	85 g	90 g	120 g	130 g	
Alheira	-	100 g ½ unidade	200 g 1 unidade	200 g 1 unidade	
Bacon	-	8 g	10 g	10 g	
Chouriço de carne	-	10 g	10 g	10 g	

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

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)			Sec.	OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB		
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)			Sec.	OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB		
Ovo em natureza, inteiro	53 g 1 ovo, Classe S	63 g 1 ovo, Classe M	73 g 1 ovo, Classe L	115 g 2 ovos, Classe M	
Ovo pasteurizado cozido	56 g	65 g	85 g	100 g	
Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara)	56 ml	65 ml	85 ml	100 ml	

TABELA 8 – GORDURAS e ÓLEOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Azeite para:					
- sopa	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml	
- prato	3 ml	5 ml	7 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)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Alecrim	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cebolinho	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	
Coentros	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Estragão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Funcho	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Hortelã	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Louro	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Manjerição	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Salva	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Segurelha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Tomilho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Açafrão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Baunilha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	

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

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Canela	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Caril	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Colorau	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cominhos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cravinho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Gengibre	0,4 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g	
Noz-moscada	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimenta	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimentão-doce	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Vinagre	0,5 ml	1 ml	2 ml	2 ml	
Limão	10 g	10 g	10 g	10 g	
Algas marinhas (ex.: kombu)	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	

TABELA 10 – SAL

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
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)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
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)			Sec.	OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB		
Broa (ex.: milho, centeio)	35 g	35 g	60 g	60 g	
Pão de mistura	25 g	25 g	45 g	45 g	

TABELA 13 – OUTROS PRODUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
logurte natural ou de aromas, sólido	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml	
Doce de colher (ex.: leite-creme, pudim, aletria, gelatina, gelado de leite, arroz doce, rabanadas)	75 g	75 g	150 g	150 g	
Leite (para sobremesa doce)	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Açúcar (para sobremesa doce)	4 g	4 g	6 g	6 g	
Queijo (para omeletes, por exemplo)	15 g	20 g	25 g	30 g	
Queijo vegano	15 g	20 g	25 g	30 g	
Bebida de soja	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Leite de coco	25 ml	25 ml	50 ml	50 ml	
Azeitonas		6 g	6 g	6 g	

Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações

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

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

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

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 respeitadas 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.

Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado

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

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

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

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

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

A informação que se segue, tem por base o Anuário Agrícola – Informação de Mercados, produzido pelo Gabinete de Planeamento e Políticas (GPP) do Ministério da Agricultura (http://www.gpp.pt/images/GPP/O_que_disponibilizamos/Publicacoes/Periodicos/AnuarioAgricola_2_013.pdf) e, em alguns casos, da publicação “Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais”, editado pela DGS e disponível para consulta e download em <https://www.dgs.pt/em-destaque/alimentacao-inteligente-coma-melhor-poupe-mais.aspx>.

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

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

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

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

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

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês												
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.	
Hortícolas ¹	Beterraba ^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
	Brócolos ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebola ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebola nova ^a			✓	✓	✓	✓	✓	✓					
	Genoura ^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.
Hortícolas¹	Endívias^b	✓	✓	✓								✓	✓
	Ervilhas^a	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
	Espargos^b		✓	✓	✓								
	Espinafre^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Fava^a	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
	Feijão Verde^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Grelos^b	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
	Nabiças^b	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
	Nabo^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Pepino^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Pimento^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Rabanete^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Rábano^b	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
	Rúcula^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Tomate^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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

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

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

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

		mês													
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.		
Frutos frescos	Abacate^a	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏		🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Ameixa^a														
	<i>Rainha Cláudia</i>							🍏	🍏	🍏					
	<i>Black/Red Beaut/Songold</i>						🍏	🍏							
	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												
<i>Golden Delicious</i>									✓	✓			
<i>Red Delicious</i>										✓			
<i>Reinetas</i>										✓			
<i>Royal Gala</i>								✓	✓	✓			
<i>Bravo de Esmolfe</i>									✓	✓			
<i>Riscadinha</i>							✓	✓					

^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													
	<i>Jonagored</i>				✓	✓								
	<i>Pink Lady</i>									✓	✓			
	Melancia^b							✓	✓	✓				
	Melão^a			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Melo^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*.

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.