

# 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*”<sup>[1]</sup>. 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](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<sup>[2]</sup> (Matias Lima, 2006). É igualmente crucial para o bom rendimento escolar<sup>[3]</sup> (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<sup>[4]</sup> (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;

---

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

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

<sup>[4]</sup> 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<sup>[5]</sup>

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

#### 4.2 Cálculo do valor energético para a refeição *almoço*, por grupo etário<sup>[5]</sup>

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

<sup>[5]</sup> 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<sup>[5]</sup>

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%
<b>3 – 6 anos (pré-escolar)</b>	420 kcal	231 kcal	315 kcal	63 kcal	126 kcal	42 kcal	63 kcal
<b>6 – 10 anos (1.º Ciclo)</b>	492 kcal	271 kcal	369 kcal	74 kcal	148 kcal	49 kcal	74 kcal
<b>10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)</b>	621 kcal	342 kcal	466 kcal	93 kcal	186 kcal	62 kcal	93 kcal
<b>15 – 18 anos (Secundário)</b>	714 kcal	393 kcal	536 kcal	107 kcal	214 kcal	71 kcal	107 kcal

<sup>[5]</sup> 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 <sup>[5]</sup>

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

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

## **5. Princípios alimentares essenciais**

### **5.1 Critérios alimentares adequados à ementa padrão portuguesa**

#### **5.1.1 Sopa**

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

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

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

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

#### **5.1.2 Fornecedores proteicos de origem animal**

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

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

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



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

### **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.

---

<sup>[6]</sup> Consultar quadro com as espécies mais sustentáveis no Anexo 5.

<sup>[7]</sup> 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<sup>[8]</sup>.

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 Captações 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.

---

<sup>[8]</sup> 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 <sup>[9]</sup>			1	Semanal
Prato de carne não fracionado <sup>[10]</sup>			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

<sup>[9]</sup> 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.

<sup>[10]</sup> 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:

	<b>Prato</b>	<b>Sopa</b>
	<b>(inclui todos os componentes)</b>	
<b>100 refeições</b>	20 g de sal 1 colher de sopa de sal	20 g de sal 1 colher de sopa de sal
<b>120 refeições</b>	24 g de sal 5 colheres de café de sal	24 g de sal 5 colheres de café de sal
<b>250 refeições</b>	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal
<b>400 refeições</b>	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](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 bifes**

Carne de 1ª categoria, sem osso:

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

#### **1.2 - Peças de talho para assar/estufar**

Carne de 1ª categoria, sem osso:

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

#### **1.3 - Peças de talho para guisar**

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- chambão da perna;

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

#### **1.4 - Peças de talho para cozer**

Carne de 2ª categoria, sem osso:

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

#### **1.5 - Carne picada**

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

##### **1.5.1 - Hambúrgueres**

Percentagem de carne  $\geq$  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  $\geq 63$  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  $-35^{\circ}\text{C}$ , de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a  $-18^{\circ}\text{C}$ ; 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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, manjerição e cebolinho.
- Especiarias: canela, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, cravinho, açafraão, 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)			
<b>Alperce / Damasco</b>	50 g 1 unidade	100 g 2 unidades	150 g 3 unidades	150 g 3 unidades
<b>Ameixa</b>	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
<b>Ananás / Abacaxi</b>	85 g ½ rodela	85 g ½ rodela	170 g 1 rodela	170 g 1 rodela
<b>Banana</b>	75 g ½ unidade	75 g ½ unidade	150 g 1 unidade	150 g 1 unidade
<b>Cereja</b>	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
<b>Clementina</b>	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
<b>Dióspiro</b>	130 g ½ unidade	130 g ½ unidade	260 g 1 unidade	260 g 1 unidade
<b>Figo</b>	60 g 1 unidade	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	120 g 2 unidades
<b>Framboesas</b>	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
<b>Kiwi</b>	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
<b>Laranja</b>	80 g ½ unidade	80 g ½ unidade	160 g 1 unidade	160 g 1 unidade
<b>Maçã</b>	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)			
<b>Manga</b>	110 g ¼ unidade	110 g ¼ unidade	170 g ½ unidade	170 g ½ unidade
<b>Melancia</b>	125 g 1 fatia	125 g 1 fatia	250 g 2 fatias	250 g 2 fatias
<b>Melão</b>	90 g 1 fatia	90 g 1 fatia	180 g 2 fatias	180 g 2 fatias
<b>Meloa</b>	150 g ¼ meloa	150 g ¼ meloa	300 g ½ meloa	300 g ½ meloa
<b>Morango</b>	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
<b>Nêspera</b>	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
<b>Papaia</b>	150 g ¼ unidade	150 g ¼ unidade	300 g ½ unidade	300 g ½ unidade
<b>Pera</b>	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
<b>Pêssego / Nectarina</b>	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
<b>Romã</b>	105 g ½ unidade	105 g ½ unidade	210 g 1 unidade	210 g 1 unidade
<b>Tangerina</b>	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
<b>Uva de mesa</b>	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)

**TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS**

PRODUTOS	CAPITAÇÕES <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Abóbora para:</b>					
- 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	
<b>Agrião para:</b>					
- salada mista	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
<b>Alface para:</b>					
- 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	
<b>Aipo para:</b>					
- salada mista	25 g	25 g	45 g	45 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
<b>Alcachofra para:</b>					
- guarnição mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
<b>Alho</b>	1,2 g	1,5 g	2 g	2 g	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)			Sec.	OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB		
<b>Alho francês</b> 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	
<b>Beringela</b> para:					
- guarnição mista	80 g	80 g	120 g	120 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
<b>Beterraba</b> para:					
- salada mista	100 g	120 g	150 g	150 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
<b>Brócolos</b> 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	
<b>Caldo verde</b> para:					
- migas	80 g	100 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	120 g	120 g	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Cebola</b> 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	
<b>Cenoura</b> 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	
<b>Chalota</b> para:					
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
<b>Cogumelos</b> para:					
- guarnição mista	50 g	60 g	75 g	90 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	
<b>Couve de Bruxelas</b> para:					
- guarnição mista	60 g	75 g	100 g	125 g	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Couve-flor</b> 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	
<b>Couve Branca / Repolho</b> para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
<b>Couve Coração</b> para:					
- guarnição mista	50 g	60 g	80 g	100 g	
- sopa (não base)	70 g	70 g	80 g	80 g	
<b>Couve Galega</b> para:					
- guarnição mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
<b>Couve Lombarda</b> 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	

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

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Espargos para:</b>					
- guarnição mista	60 g	70 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	50 g	50 g	100 g	100 g	
<b>Espinafre para:</b>					
- 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	
<b>Feijão-verde para:</b>					
- 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	
<b>Grelos de couve para:</b>					
- 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	
<b>Grelos de nabo para:</b>					
- 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	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Nabo (cabeça) para:</b>					
- 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	
<b>Pastinaca para:</b>					
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
<b>Pepino para:</b>					
- salada mista	30 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
<b>Pimento para:</b>					
- 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	
<b>Quiabo para:</b>					
- salada mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Rábano</b> 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	
<b>Rabanete</b> para:					
- salada mista	30 g	50 g	80 g	100 g	
- sopa (não base)	150 g	150 g	150 g	150 g	
<b>Rebentos de bambu</b> para:					
- guarnição mista	50 g	70 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
<b>Rebentos de soja</b> 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	
<b>Rúcula</b> para:					
- salada mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Tomate para:</b>					
- 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	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Arroz para:</b>					
- 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	
<b>Aveia (flocos de) para:</b>					
- guarnição base	15 g	20 g	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
<b>Batata para:</b>					
- 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	
<b>Batata Doce para:</b>					
- cozer	80 g	100 g	120 g	140 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	40 g	40 g	
<b>Castanha (sem casca)</b>	30 g	40 g	50 g	80g	

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

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Massas</b> 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	
<b>Millet</b> para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
<b>Milho doce</b> para:					
- guarnição mista	25 g	25 g	35 g	50 g	
- salada mista	35 g	35 g	50 g	80 g	
<b>Quinoa</b> para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
<b>Pão de mistura ou broa</b> para:					
- ensopados, açordas, migas, lulas à bordalesa, etc.	25 g	40 g	55 g	70 g	

<sup>1</sup> 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 <sup>1,2</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Chicharo para:</b>					
- 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	
<b>Ervilhas para:</b>					
- 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	
<b>Favas para:</b>					
- 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	

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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 <sup>1,2</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Feijão seco</b> 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	
<b>Grão-de-bico seco</b> 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	
<b>Lentilha seca</b> 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	
<b>Soja granulada seca</b> para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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.	
<b>Seitan<sup>3</sup></b> para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
<b>Tofu</b> para:					
- guarnição base	110 g	130 g	170 g	200 g	

---

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

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES <sup>1,2</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Prato, opção vegetariana</b>					
<b>Ervilha em grão:</b> - crua ou ultracongelada	130 g	160 g	200 g	230 g	
<b>Fava em grão:</b> - crua ou ultracongelada - seca	130 g 40 g	160 g 50 g	200 g 60 g	230 g 70 g	
<b>Feijão em grão (ex., branco, vermelho, preto, frade)</b> - cru - seco	130 g 70 g	160 g 70 g	200 g 80 g	230 g 80 g	
<b>Grão-de-bico seco</b>	40 g	50 g	60 g	80 g	
<b>Lentilha seca</b>	40 g	50 g	60 g	80 g	
<b>Soja (granulada seca)</b>	40 g	50 g	60 g	80 g	

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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 <sup>1,2</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Prato, opção vegetariana</b>					
<b>Seitan<sup>3</sup></b>	40 g	50 g	60 g	80 g	
<b>Tofu</b>	120 g	140 g	180 g	210 g	

---

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



**TABELA 5 – PESCADO**

PRODUTOS	CAPITAÇÕES <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Pescado preparado</b>	50 g	60 g	80 g	90 g	
<b>Pescado inteiro eviscerado sem cabeça</b>	100 g	105 g	135 g	145 g	
<b>Pescado inteiro eviscerado com cabeça</b>	120 g	130 g	165 g	175 g	
<b>Peixe à posta</b>	95 g	120 g	140 g	150 g	
<b>Peixe em filete/lombo</b>	85 g	100 g	130 g	140 g	
<b>Moluscos e Cefalópodes preparados</b>	50 g	60 g	75 g	90 g	
<b>Chocos</b>	130 g	140 g	180 g	190 g	
<b>Lulas</b> para:					
- estufado / caldeirada	125 g	130 g	170 g	180 g	
- arroz à valenciana	35 g	45 g	60 g	75 g	
<b>Polvo</b> para:					
- assar / filetes	140 g	150 g	170 g	180 g	
- arroz	120 g	130 g	150 g	160 g	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Potas</b>	70 g	80 g	110 g	120 g	
<b>Bivalves preparados</b>	50 g	60 g	75 g	90 g	
<b>Amêijoas:</b>					
- com casca	130 g	150 g	180 g	210 g	
- sem casca	50 g	60 g	80 g	90 g	
<b>Berbigão:</b>					
- com casca	230 g	280 g	360 g	420 g	
- sem casca	35 g	40 g	50 g	55 g	
<b>Mexilhão (miolo)</b>	40 g	50 g	70 g	80 g	
<b>Camarão (miolo)</b>	50 g	60 g	80 g	90 g	
<b>Atum em conserva</b>	85 g	90 g	100 g	110 g	
<b>Barras de pescada</b>	75 g 1 barrita	75 g 1 barrita	150 g 2 barritas	150 g 2 barritas	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Bacalhau:</b>					
- salgado seco	50 g	60 g	75 g	90 g	
- demolhado	95 g	100 g	130 g	140 g	
- migas (salgado seco)	40 g	50 g	60 g	70 g	
- migas (ultracongelado)	50 g	60 g	80 g	90 g	
- pastéis / pataniscas	100 g 3 unidades	100 g 3 unidades	120 g 4 unidades	120 g 4 unidades	
<b>Mistura para Caldeirada</b>	95 g	120 g	140 g	150 g	Mínimo, 3 espécies

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Borrego:</b>					
- em costeleta	140 g	150 g	200 g	210 g	
- perna	140 g	150 g	200 g	210 g	
<b>Cabrito:</b>					
- peito	130 g	140 g	190 g	200 g	
- perna	130 g	140 g	190 g	200 g	
<b>Carneiro:</b>					
- 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	
<b>Coelho:</b>					
- sem cabeça	120 g	130 g	160 g	180 g	
<b>Frango:</b>					
- 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	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Pato:</b>					
- com pele	140 g	150 g	200 g	210 g	
- sem pele	130 g	140 g	190 g	200 g	
<b>Peru:</b>					
- 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	
<b>Porco:</b>					
- 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	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Vaca/Vitela:</b>					
- 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	
<b>Para cozido à portuguesa:</b>					
- porco	40 g	50 g	60 g	75 g	
- vaca	40 g	50 g	60 g	75 g	
<b>Para feijoada/rancho:</b>					
- porco	30 g	40 g	50 g	65 g	
- vaca	30 g	40 g	50 g	65 g	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Almôndegas</b>	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	
<b>Hambúrgueres</b>	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	
<b>Croquetes</b>	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	
<b>Rissóis</b>	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	
<b>Carne desfiada</b> (ex.: arroz de pato)	120 g	125 g	160 g	170 g	
<b>Carne picada</b> (ex.: empadão)	85 g	90 g	120 g	130 g	
<b>Alheira</b>	-	100 g ½ unidade	200 g 1 unidade	200 g 1 unidade	
<b>Bacon</b>	-	8 g	10 g	10 g	
<b>Chouriço de carne</b>	-	10 g	10 g	10 g	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> (em peso bruto)			Sec.	OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB		
<b>Farinheira</b>	-	10 g	10 g	10 g	
<b>Presunto</b>	-	10 g	10 g	10 g	

---

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



**TABELA 7 – OVO**

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Ovo em natureza, inteiro</b>	53 g 1 ovo, Classe S	63 g 1 ovo, Classe M	73 g 1 ovo, Classe L	115 g 2 ovos, Classe M	
<b>Ovo pasteurizado cozido</b>	56 g	65 g	85 g	100 g	
<b>Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara)</b>	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.	
<b>Azeite para:</b>					
- sopa	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml	
- prato	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
<b>Óleo vegetal</b>	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
<b>Natas</b>	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.	
<b>Alecrim</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Cebolinho</b>	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	
<b>Coentros</b>	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
<b>Estragão</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Funcho</b>	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
<b>Hortelã</b>	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
<b>Louro</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Manjerição</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Orégãos</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Salsa</b>	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
<b>Salva</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Segurelha</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Tomilho</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Açafrão</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Baunilha</b>	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.	
<b>Canela</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Caril</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Colorau</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Cominhos</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Cravinho</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Gengibre</b>	0,4 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g	
<b>Noz-moscada</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Pimenta</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Vinagre</b>	0,5 ml	1 ml	2 ml	2 ml	
<b>Limão</b>	10 g	10 g	10 g	10 g	
<b>Algas marinhas (ex.: kombu)</b>	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.	
<b>Sopa</b>	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
<b>Prato:</b>					
- 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.	
<b>Sopa</b>					
- em natureza (fresca)	≤ 4 g	≤ 4 g	≤ 8 g	≤ 8 g	
- desidratada	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
<b>Prato:</b>					
- 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)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Broa</b> (ex.: milho, centeio)	35 g	35 g	60 g	60 g	
<b>Pão de mistura</b>	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.	
<b>logurte</b> natural ou de aromas, sólido	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml	
<b>Doce de colher</b> (ex.: leite-creme, pudim, aletria, gelatina, gelado de leite, arroz doce, rabanadas)	75 g	75 g	150 g	150 g	
<b>Leite</b> (para sobremesa doce)	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
<b>Açúcar</b> (para sobremesa doce)	4 g	4 g	6 g	6 g	
<b>Queijo</b> (para omeletes, por exemplo)	15 g	20 g	25 g	30 g	
<b>Queijo vegano</b>	15 g	20 g	25 g	30 g	
<b>Bebida de soja</b>	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
<b>Leite de coco</b>	25 ml	25 ml	50 ml	50 ml	
<b>Azeitonas</b>		6 g	6 g	6 g	



### **Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações**

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

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

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

Proposta V1

**Empadão de Legumes**

**Confeção:**

Cozer as lentilhas e escorrer.

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

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

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

Proposta V2

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

**Confeção:**

Cozer a massa até ficar al dente.

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

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

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

Proposta V3

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

**Confeção:**

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

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

Proposta V4

**Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto**

**Confeção:**

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

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

Servir com arroz e salada.

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

Proposta V5

**Seitan de cebolada com batata corada e brócolos**

**Confeção:**

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

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

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

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

## Lasanha de legumes

### Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

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

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

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

Composição nutricional da Lasanha de legumes

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

Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Farinha de trigo	10 g	0,8 g	7,4 g	0,1 g	34 kcal
Bebida de soja	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		22,5 g 15,4%	82,6 g 56,6%	18,1 g 28%	583 kcal



Proposta V7

**Jardineira de legumes**

**Confeção:**

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

Antes de servir, juntar azeitonas pretas picadas.

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

Proposta V8

**Feijoada com cogumelos**

**Confeção:**

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

Servir com arroz.

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

Proposta V9

**Esparguete à Bolonesa**

**Confeção:**

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

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

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

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

Proposta V10

**Bifes de tofu com arroz de legumes**

**Confeção:**

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

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

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

**Rancho vegetariano**

**Confeção:**

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

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

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

## Salada de três feijões

### Confeção:

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

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

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

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

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

Composição nutricional da Salada de três feijões

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

## Lasanha de quinoa

### Confeção:

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

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

Numa taça misturar o queijo vegano e o manjeriço picado.

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

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

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

Proposta V14

**Legumes à Brás**

**Confeção:**

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

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

Juntar a salsa picada e as azeitonas antes de servir.

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



Proposta V15

**Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura**

**Confeção:**

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

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

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

Servir com arroz de cenoura.

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

## Caçarola de legumes de Inverno

### Confeção:

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

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

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

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

Proposta V17

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

**Confeção:**

Cozer a massa até ficar *al dente*.

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

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

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

**Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz**

**Confeção:**

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

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

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

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

## Couscous de legumes/vegetais

### Confeção:

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

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

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

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

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

## Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu

### Confeção:

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

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

Servir o malandrinho de feijão com os cubinhos de tofu.

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

## Feijão-verde com tomate

### Confeção:

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

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

Acompanhar com arroz de ervilhas.

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

## Fettucini com natas e cogumelos

### Confeção:

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

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

Antes de servir, juntar as azeitonas picadas.

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



Proposta V23

Legumes em leite de coco

**Confeção:**

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

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

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

Proposta V24

**Salada de grão-de-bico com legumes e nozes**

**Confeção:**

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

Salpicar com nozes picadas e servir.

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

Proposta V25

Risotto de ervilhas e cogumelos

**Confeção:**

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

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

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

### Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas

#### Confeção:

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

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

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

### Strogonoff de Seitan com Cogumelos

#### Confeção:

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

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

Servir com a massa.

Composição nutricional do Strogonoff de Seitan com Cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Fettccuni / massa integral	80 g	9,6 g	52,8 g	1,4 g	262 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
Seitan	100 g	22,7 g	3,5 g	1,6 g	119 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cogumelos fatiados	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Creme de soja	50 ml	1,3 g	2,7 g	8,3 g	91 kcal
Salsa ou Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		35,1 g 25,6%	62,4 g 45,6%	17,5 g 28,8%	548 kcal

Proposta V28

**Legumes assados no forno**

**Confeção:**

Cozer as couves de bruxelas. Reservar.

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

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

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

## Estufado de legumes com massa

### Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

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

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

## Jardineira de castanhas

### Confeção:

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

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

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



## Tagliatelli com soja e molho de tomate

### Confeção:

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

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

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

Servir o *tagliatelli* envolvido no preparado da soja.

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

## Empadão de lentilhas e legumes

### Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

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

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

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

## Medalhões de tofu com sementes de chia

### Confeção:

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

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

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

## Tortilha de tofu e legumes no forno

### Confeção:

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

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

Servir com arroz branco.

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

## Lasanha de Soja e Espinafres

### Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

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

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

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

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

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

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

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

**Confeção:**

Cozer o feijão-frade e escorrer.

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

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

Antes de servir, juntar as azeitonas e as nozes.

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

Proposta V37

**Bolonhesa de lentilhas**

**Confeção:**

Cozer as lentilhas e reservar.

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

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e servir.

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



Proposta V38

**Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros**

**Confeção:**

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

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

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

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

## Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados

### Confeção:

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

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

Para os legumes assados:

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

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

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

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

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

**Confeção:**

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

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

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

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

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

## **Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações**

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

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

O recurso ao sal, para tempero das ementas, tem de ter sempre em conta o referido no ponto 10 do texto introdutório e as 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.

Proposta M1

**Arroz ao forno**

**Confeção:**

Cozer o arroz.

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

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

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

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

Proposta M2

**Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus**

**Confeção:**

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

Picar o alho. Cortar as cebolas em meias luas.

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

No final adicionar o tomate triturado com coentros por cima.

Enfeitar com folhas de coentros.

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

\*composição nutricional da parte edível

Proposta M3

**Borrego com especiarias**

**Confeção:**

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

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

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

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

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

Retirar do lume e salpicar com os coentros picados.

Servir acompanhado de batata assada.

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

\*composição nutricional da parte edível

Proposta M4

*Frittata de curgete e ervilhas com hortelã*

**Confeção:**

Pré-aquecer o forno a 200° C.

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

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

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

Juntar aos legumes uma mão-cheia de folhas de hortelã em tiras, mexer e adicionar os ovos batidos.

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

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

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

Composição nutricional de *Frittata de curgete e ervilhas com hortelã*

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



Proposta M5

**Risotto de legumes**

**Confeção:**

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

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

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

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

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

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

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

Proposta M6

**Chícharos com carne de porco**

**Confeção:**

Cozer as carnes.

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

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

Proposta M7

**Ensopado de frango**

**Confeção:**

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

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

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

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

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

\*composição nutricional da parte edível

Proposta M8

**Açorda de bacalhau**

**Confeção:**

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

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

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

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

Envolver tudo muito bem e se necessário retificar os temperos.

Servir de seguida.

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

## Cavalas à ratatouille

### Confeção:

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

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

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

Servir acompanhado de batata cozida.

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

\*composição nutricional da parte edível

## Feijoada à Lavrador

### Confeção:

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

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

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

Servir acompanhado de arroz branco.

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

Proposta M11

Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo

**Confeção:**

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

Acrescentar água a ferver e deixar cozinhar 5 minutos.

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

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

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

Proposta M12

**Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos**

**Confeção:**

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

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

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

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

Desfazer a broa de milho.

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

Enfeitar com pimento vermelho e cebolinho.

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

\*composição nutricional da parte edível



Proposta M13

**Salada de feijão-verde e frango**

**Confeção:**

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

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

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

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

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

Proposta M14

**Tortilha de bacalhau com espinafres**

**Confeção:**

Descascar e picar alho e cebola e refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar o bacalhau demolhado e desfiado e os espinafres. Envolver bem e retificar temperos.

Descascar e cortar batata em cubos.

Fritar, escorrer e envolver no preparado anterior.

Juntar os ovos batidos com a salsa picada.

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

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

Proposta M15

**Ensopado de lulas com puré de batata**

**Confeção:**

Descascar e limpar os vegetais.

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

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

Juntar as lulas e deixar cozer até estarem tenras.

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

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

## Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado

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

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

Nome comum	Nome científico	Arte de pesca	Área de captura
Atum	<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 - Sazonalidade<sup>2</sup> 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](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 <sup>1</sup>	Abóbora <sup>a</sup>						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Acelga <sup>b</sup>	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Agrião <sup>a</sup>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Alface <sup>a</sup>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Alho Francês <sup>a</sup>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Batata <sup>a</sup>	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓
	Beldroegas <sup>b</sup>				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Beringela <sup>b</sup>						✓	✓	✓	✓	✓	✓	

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

<sup>a</sup> Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

<sup>b</sup> Fonte: *Alimentação Inteligente*.

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

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

<sup>a</sup> Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

<sup>b</sup> Fonte: *Alimentação Inteligente*.

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

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

<sup>a</sup> Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.



<sup>b</sup> Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês													
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.		
<b>Frutos secos</b>	<b>Amêndoa</b> <sup>a</sup>							🍏	🍏	🍏					
	<b>Avelã</b> <sup>a</sup>									🍏	🍏	🍏			
	<b>Castanha</b> <sup>a</sup>										🍏	🍏	🍏		
	<b>Noz</b> <sup>a</sup>	🍏											🍏	🍏	
	<b>Pinhão</b> <sup>a</sup>	🍏	🍏	🍏	🍏										🍏

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

<sup>a</sup> Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

<sup>b</sup> Fonte: *Alimentação Inteligente*.

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

<sup>a</sup> Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

<sup>b</sup> Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês												
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.	
Frutos frescos	<b>Maçã<sup>a</sup></b>													
	<i>Jonagored</i>				🍏	🍏								
	<i>Pink Lady</i>									🍏	🍏			
	<b>Melancia<sup>b</sup></b>							🍈	🍈	🍈				
	<b>Melão<sup>a</sup></b>			🍈	🍈	🍈	🍈	🍈	🍈	🍈	🍈	🍈		
	<b>Meloa<sup>a</sup></b>			🍈	🍈	🍈	🍈	🍈	🍈	🍈	🍈	🍈		
	<b>Morango<sup>a</sup></b>	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓
	<b>Nectarina<sup>a</sup></b>				🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑			
	<b>Pera<sup>a</sup></b>								🍐	🍐	🍐			
	<b>Pêssego<sup>a</sup></b>				🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑			
	<b>Romã<sup>a</sup></b>										🍎	🍎	🍎	🍎
	<b>Tângera<sup>a</sup></b>											🍊	🍊	🍊
	<b>Tangerina Encore<sup>a</sup></b>	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊						
	<b>Uva de mesa<sup>a</sup></b>							🍇	🍇	🍇	🍇	🍇	🍇	🍇

<sup>a</sup> Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

<sup>b</sup> Fonte: *Alimentação Inteligente*.

## Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições

<b>Verificar:</b>	<b>Frequência de verificação</b>
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.