

ANEXO 5 – LISTA DE ALIMENTOS

(PRIVILEGIAR ALIMENTOS DE PRODUÇÃO REGIONAL)

CATEGORIAS

1. Carne/ Pescado (não aplicável para refeição vegetariana) / Ovos (aplicação condicionada¹):

- Frango; peru; coelho; borrego; cabrito; porco; vaca.
- Ovo (ovo, clara de ovo).
- Fogoneiro; garoupa; pescada, espada, salmão; bacalhau; abrótea; perca; atum; paloco; granadeiro; vermelhão; dourada; solha; polvo; lulas.²

2. Cereais e derivados:

- Cereais (*aveia, arroz, trigo, milho, centeio, cevada, cevadinha, cuscuz*) e derivados (pão, massas alimentícias - *pevide, estrelinhas, letras, cuscuz, búzios, cotovelinhos, cotovelos, esparguete, espiral, lacinhos, macarrão, meada, riscada, tagliatelle, talharim*) de preferência integrais;
- Batata, batata doce, inhame, trigo sarraceno e pseudocereais como quinoa, amaranto, millet, etc.
- Farinha (milho, trigo, mandioca).

3. Leguminosas (frescas e/ou secas):

- Feijão (branco, catarino, encarnado, manteiga, preto, frade); grão de bico; favas; ervilhas (secas ou frescas); lentilha.

4. Derivados de leguminosas:

- Soja, seitan, tofu.

¹ Se ovo- ou ovolactovegetariano.

² O peixe panga não poderá ser fornecido por motivos que decorrem da sua difícil aceitação junto das crianças (sabor e cheiro acentuados).

5. Legumes/Hortícolas frescos (privilegiar legumes de produção regional e da época) ou congelados (na falta de frescos):

- Abóbora amarela; abóbora-menina-tenra; abóbora-menina-verde; aipo; boganga (abóbora gila); acelga; alface; agrião; alho francês; beterraba; beringela; cebola; cenoura; curgete, couves (brócolos, bruxelas, chinesa, coração de boi, flor, galega, lombarda, repolho, roxa); espinafres; espargo; feijão verde; nabo; pepino; pimpinela; pimento; rabanete; rúcula; tomate; macedónia de legumes (ervilha, feijão verde, cenoura, nabo).

6. Fruta (privilegiar fruta regional e da época):

- Banana; maçã; pêra; clementina, tangerina, pêra abacate; laranja; kiwi; pêssego; ananás/abacaxi; anona; ameixa; alperce; melão; melancia; papaia; morango; uva; cereja; manga, etc.

7. Frutos secos e/ou oleaginosos:

- Não podem ser fornecidos sob a forma salgada ou caramelizada.

8. Sementes (Facultativo):

- Linhaça, abóbora, chia, papoila, sésamo, girassol, etc.

9. Laticínios³/ alternativas vegetais:

- Leite ou bebida vegetal, iogurte/queijo (ou alternativas vegetais).

10. Gorduras:

- Azeite, cremes vegetais.

³ Se lacto- ou ovolactovegetariano.