

## ANEXO 8 – CONSTITUIÇÃO DAS REFEIÇÕES | PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO

### CARACTERÍSTICAS DAS REFEIÇÕES: COMPOSIÇÃO E CAPITAÇÕES

1. O adjudicatário obriga-se a fornecer, durante o período previsto e diariamente, 2 lanches (manhã e tarde) e 1 almoço.
2. A composição dos **lanches** deverá incluir a combinação de 2 constituintes, de acordo com as seguintes alternativas:

1 iogurte **ou** 1 copo de leite simples (M.G.) **ou** 1 peça de fruta

+

6 bolachas (tipo Maria) **ou** 1 pão com complemento (manteiga ou queijo ou sobremesa de banana) **ou** cereais (tipo *corn-flakes*, muesly ou flocos de aveia) **ou** frutos secos

### 3. LANCHE – ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

- 3.1. O pão deverá respeitar obrigatoriamente o seguinte: pão branco (tipo “*papo seco*”) 2 dias por semana e pão tipo mistura/integral/cereais 3 dias por semana. Em função da aceitação, recomenda-se um aumento da frequência de pão integral/mistura/cereais. O pão deverá ter uma capitação média unitária de 50g.
- 3.2. O fornecimento de pão com manteiga limita-se a 1x/semana. A frequência de bolachas limita-se, no máximo, a 2 lanches por semana.
- 3.3. O iogurte sólido deverá ser fornecido 2 dias por semana. Só serão admitidas as variantes natural ou aroma (ambas sem adição de açúcar). Recomenda-se o iogurte natural em exclusivo. O fornecimento de iogurte de aroma limita-se a 1 vez por semana.
- 3.4. A constituição dos lanches terá que contemplar obrigatoriamente o fornecimento diário de leite meio-gordo (UHT), simples, sem adição de açúcar ou outros aditivos.

- 3.5.O queijo deverá ser meio-gordo (25-45% de matéria gorda) e com teor mínimo de sal. O queijo deverá constar dos lanches no mínimo 3 vezes/semana.
- 3.6.O plano semanal de lanches deverá contemplar o fornecimento de sandes com legumes (constituição 1 a 2 legumes: capitação total – 25g) ou fruta (exemplo: pão com banana). Os legumes deverão variar entre: tomate, alface, cenoura, pepino, etc... A frequência de fornecimento deverá ser adaptada ao nível de aceitação das crianças. O pão com banana deverá ser combinado com leite.
- 3.7.O tipo de legumes constituinte das sandes apenas poderá se repetir 1x/semana e não poderá coincidir com os legumes/hortícolas do almoço do dia. A combinação dos constituintes das sandes deverá ser articulada em conjunto com a direção do estabelecimento no sentido de potenciar a melhor aceitação pelos alunos. A combinação de pão + legume + queijo está limitada a 2x/mês. O fornecimento de pão + legume + manteiga, a se verificar, limita-se a 1x/mês.
- 3.8. O adjudicatário obriga-se a disponibilizar fruta ao lanche 3x/semana (em dias distintos). De acordo com o ponto 2, a fruta (fresca e da época) poderá ser combinada com bolacha ou pão + complemento.
- 3.9. Integrado na estratégia regional de promoção dos produtos regionais desenvolvida pela Direção Regional de Agricultura, poderá o adjudicatário fornecer o produto sobremesa de banana. Este produto só poderá ser integrado ao lanche, com a frequência máxima de uma vez de 15 em 15 dias. A inclusão deste produto deverá ser feita de forma a facilitar a aceitação pelas crianças, de acordo com as seguintes alternativas:
- Pão com manteiga: substituir por pão barrado apenas com sobremesa de banana.
  - Pão com queijo: poderá incluir (com o queijo) a sobremesa de banana “barrada”.
  - Iogurte de aroma (apenas para os estabelecimentos que o disponibilizam): substituir por iogurte natural misturado com um pouco de sobremesa de banana.

3.10. O fornecimento de cereais (tipo *corn-flakes*, muesly ou flocos de aveia) limita-se a 1x/semana (20 a 30g/criança).

#### 4. ALMOÇO

A **composição do almoço** deverá respeitar a seguinte tipologia:

Sopa + Prato + Fruta

4.1. Devem ser observados os seguintes requisitos:

##### CAPITAÇÕES GERAIS

- **SOPA**

SOPA	CAPITAÇÃO MÉDIA COZINHADA	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
<b>CAPITAÇÃO (PARTE EDÍVEL EM CRU)</b>		
400 a 500 ml de água		
180g de hortaliças e legumes		
31g de Batata/batata		
doce/inhame/leguminosas frescas ou ultracongeladas		
<u>OU</u>	200 a 250ml de sopa	
9g de Arroz/massa/leguminosas secas*		
1g de azeite		
(Opcional: 0,1g de sal quantidade máxima)		

Carnes/Pescado para caldo (ex: pescada) ou ave para canja (ex: peito de frango, galinha, peru): *capitação per capita, pós-preparação em cru* – 12 a 15g

- **PRATO**

PRATO	CAPITAÇÃO MÉDIA COZINHADA	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
<b>CAPITAÇÃO (PARTE EDÍVEL EM CRU)</b>		
50 a 110g de carne/pescado ou 56-66g de ovo	40-60g de	70-100g de
ou	carne/pescado	carne/pescado ou
130 a 155g de leguminosas frescas ou congeladas	ou 130 g de	155 g de
ou 40 a 50g de leguminosas secas	leguminosas	leguminosas
100-120g de hortaliças e legumes	80	100
70-110g de batata/batata	65g de	95g de
doce/inhame/leguminosas frescas ou ultracongeladas ou	arroz/massa/ leguminosas	arroz/massa/ leguminosas

20 a 30g de arroz/massa ou leguminosas secas\*

3 a 5g de azeite

\* Outras alternativas: flocos de aveia/ cevada/ centeio/ cevadinha/ quinoa/ millet/ farinha de cereais (sopa – 9g; guarnição - 30g) ou castanha/mandioca (sopa – 20g; guarnição - 30g) ou milho doce (guarnição - 80 a 120g).

**Nota:** Para os alunos dos 3º/4º anos de escolaridade deverá ser considerada a capitação máxima indicada para carne/pescado.

### ESPECÍFICAS

- **HORTÍCOLAS**

HORTÍCOLAS (PRATO)	PARTE EDÍVEL (%)	Capitação (g)	
		(pós preparação em cru)	
		3-6 ANOS	6-10 ANOS
Hortícolas preparados (frescos ou congelados)	100	101	126
Abóbora (polpa)	65	101	126
Aipo (inteiro/folha)	90/50	101	126
Acelga (folha)	34	101	126
Agrião	52	101	126
Alface/Alface frisada	57/96	101	126
Alho francês (inteiro/talo)	90/56	101	126
Beringela	96	101	126
Beterraba (raiz/folhas)	47/75	101	126
Brócolos (inteiro)	90	101	126
Cebola	89	101	126
Cenoura	82	101	126
Pimpinela	95	101	126
Cogumelos	100	101	126
Couve branca/repolho	75	101	126
Couve chinesa	90	101	126
Couve coração	95	101	126
Couve galega	55	101	126
Couve portuguesa	75	101	126
Couve penca	63	101	126
Couve roxa	80	101	126
Couve de bruxelas	80	101	126
Couve flor (inteira)	90	101	126
Couve lombarda	93	101	126
Curgete (com casca, retiradas as extremidades)	95	101	126

Espinafres	60	101	126
Feijão verde	95	101	126
Macedónia de legumes (ultracongelada) (ervilha, feijão verde, cenoura, nabo)	100	101	126
Nabo (raiz, tirada a casca)	79	101	126
Pepino	64	101	126
Pimento	71	101	126
Rabanete (polpa)	68	101	126
Rúcula	96	101	126
Rebentos de soja	100	42	53
Tomate	85	101	126
Tomate (pelado)	100	101	126

**Nota:** Para a sopa a capitação (*per capita, pós preparação em cru*) indicada para os hortícolas acima descritos é de 180g (ambas as faixas etárias).

- **GUARNIÇÕES**

PRATO	Capitação (g)	
	<i>(pós preparação em cru)</i>	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
Arroz	20	30
Batata	72	109
Batata (sem casca)	72	109
Batata doce	72	109
Farinha (ex: trigo, milho, mandioca)	20	30
Inhame	69	105
Mandioca	44	67
Massa alimentícia	20	30
Millet	20	30
Quinoa	20	30

- **LEGUMINOSAS**

<b>PRATO</b> ( <i>equivalentes energéticos de cereais e derivados, tubérculos</i> )	<b>Capitação (g)</b>	
	<i>(pós preparação em cru)</i>	
	<b>3-6 ANOS</b>	<b>6-10 ANOS</b>
Ervilha (fresca ou ultracongelada)	76	116
Fava (fresca ou ultracongelada)	76	116
Feijão (ex: branco, vermelho, preto, frade) fresco	76	116
Fava (seca)	24	36
Feijão (ex: branco, vermelho, preto, frade) seco	24	36
Grão de bico seco	24	36
Lentilha (seca)	24	36
Soja (granulada seca)	24	36

- **CARNES / PESCADO / OVOS**

<b>CARNES</b>	<b>PARTE EDÍVEL (%)</b>	<b>Capitação (g)</b>	
		<i>(pós preparação em cru)</i>	
		<b>3-6 ANOS</b>	<b>6-10 ANOS</b>
Carnes preparadas	100	49	59
Borrego (perna/costeleta)	62	77	92
Cabrito (peito ou perna)	75	62	74
Frango (inteiro com pele)	77	57	68
Frango (inteiro sem pele)	64	61	73
Frango (bife)	100	49	59
Frango (perna/coxa)	75	59	70
Frango (peito)	86	54	65
Peru (bife)	100	49	59
Peru (perna/coxa)	77	57	68
Peru (peito)	75	62	74
Porco (costeleta)	74	66	79
Porco (lombo)	98	47	57
Vaca (lombo, rabadilha, pojadouro)	100	47	56
Vaca (alcatra)	83	56	67
Vaca (bife)	92	53	64

PESCADO	PARTE EDÍVEL (%)	Capitação (g)	
		(pós preparação em cru)	
		3-6 ANOS	6-10 ANOS
Pescado preparado	100	49	59
Peixe à posta	80	61	73
Peixe em filete/lombo	100	49	59
Moluscos e cefalópodes preparados	100	49	59
Lulas	69	61	73
Polvo	74	58	70
Atum em conserva	100	49	59
Barras de pescado	100	49	59
Bacalhau salgado seco	80	50	60
Bacalhau demolhado	80	61	73
Bacalhau demolhado (ucg)	80	61	73
Bacalhau migas salgado seco	100	39	47
Bacalhau migas ucg	100	49	59

Ovo	PARTE EDÍVEL (%)	Capitação (g/ml)	
		(pós preparação em cru)	
		3-6 ANOS	6-10 ANOS
Ovo em natureza inteiro	88	56	66
Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara)	100	56	66

PRATO ( <i>equivalentes proteicos de carnes, pescado, ovos</i> )	Capitação (g)	
	(pós preparação em cru)	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
Ervilha (fresca ou ultracongelada)	131	156
Fava (fresca ou ultracongelada)	131	156
Feijão (ex: branco, vermelho, preto, frade) fresco	131	156
Fava (seca)	41	49
Feijão (ex: branco, vermelho, preto, frade) seco	41	49
Grão de bico seco	41	49
Lentilha (seca)	41	49
<b>Derivados de leguminosas:</b>		
Soja (granulada seca)	41	49
Seitan	41	49
Tofu	116	138

- **CONDIMENTOS**

<b>Ervas Aromáticas</b>	<b>PARTE EDÍVEL (%)</b>	<b>Capitação (g)</b> <i>(pós preparação em cru)</i>
Salsa	75	0,6-1,0
Coentros	90	0,6-1,0
Hortelã	75	0,6-1,0
Alecrim	95	0,1
Segurelha	100	0,1
Tomilho	100	0,1
Louro	95	0,1
Manjerona/Manjericão	90	0,1
Cebolinho	100	0,6-1,0
Orégãos	100	0,1

<b>Especiarias</b>	<b>Capitação (g)</b> <i>(pós preparação em cru)</i>
Alho	1,0-1,5
Gengibre	0,3-0,6
Canela	0,1
Caril	0,1
Colorau	0,1

<b>SAL</b> <b>(SOB A FORMA DE SAL IODADO)</b>	<b>Capitação (g/ml)</b> <i>(pós preparação em cru)</i>	
	<b>3-6 ANOS</b>	<b>6-10 ANOS</b>
Sal – para conduto	0,1	0,1
Sal – para guarnição	0,1	0,1
Sal – para hortícolas	-	-

<b>OUTROS</b> <b>(TEMPERO)</b>	<b>Capitação (g/ml)</b> <i>(pós preparação em cru)</i>	
	<b>3-6 ANOS</b>	<b>6-10 ANOS</b>
Laranja	10	10
Limão	10	10

- FRUTA

FRUTA	PARTE EDÍVEL (%)	CAPITAÇÃO (PESO BRUTO PER CAPITA)	
		3-6 ANOS	6-10 ANOS
Alperce	76	160	160
*Ameixa	95	160	160
Ananás/abacaxi	68	160	160
Banana	59	160	160
*Cereja	84	160	160
*Citrinos			
3. Laranja	69	160	160
4. Tangerinas/mandarina	72		
5. Clementinas	75		
*Maçã; kiwi, Anona	80	160	160
*Morango	96	160	160
*Pêra	78	160	160
Pêra abacate	-	160	160
*Pêssego	76	160	160
*Uvas	86	160	160
Melão, Melancia	53	160	160
Melo	59	160	160
Papaia	63	160	160
Manga	68	160	160

Os frutos deverão respeitar as “Normas de Qualidade” definidas pela legislação vigente bem como obedecer às diversas disposições da Categoria II, para os frutos assinalados com \*.

## 5. CONSTITUIÇÃO DOS ALMOÇOS

5.1.As leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas) devem constar das sopas e pratos principais 2 e 1 dia por semana, respetivamente.

5.2.O plano de ementas mensal terá que incluir as seguintes variedades de feijão: branco; catarino; encarnado; manteiga; preto e frade. Lentilhas (sopa ou prato), favas, grão e cevadinha (ou trigo) deverão fazer parte da constituição das ementas no mínimo 1 vez por mês.

### 5.3. SOPA

5.3.1. As sopas não poderão ter carne/peixe/ovo para se integrarem como elemento comum em ambos os tipos de refeição disponibilizados (refeição com e sem proteína animal).

5.3.2. As sopas constituintes do plano mensal de ementas terão que apresentar composição distinta de alimentos. A constituição diária da sopa deverá ser, obrigatoriamente à base de legumes/hortícolas. O adjudicatário não deverá repetir a mesma sopa durante o mês. A sopa deverá incluir, diariamente, dois ou mais ingredientes não triturados. É admissível a introdução gradual da sopa com ingredientes inteiros. Nesse sentido, a empresa em parceria com a Direção do Estabelecimento, deverá articular a frequência/tipo e número de ingredientes que considere mais viável.

5.3.3. É permitida canja **ou** sopa de peixe (no máximo uma vez por mês) desde que respeitadas as capitações descritas. Nesta circunstância, deverá o adjudicatário proceder às adaptações necessárias (ou disponibilizar uma sopa alternativa) para a salvaguarda da ementa vegetariana.

5.3.4. Apenas é permitida a utilização do azeite como gordura de adição, a utilizar em cru.

5.3.5. O adjudicatário obriga-se a traduzir as capitações descritas para a sopa num volume *per capita* variável entre 200-250ml (mínimo), possibilitando a repetição da sopa (a quem o deseje). Este volume apenas poderá ser inferior nos casos em que exista uma indicação expressa por parte da Direção do Estabelecimento.

### 5.4. PRATO

#### REFEIÇÃO COM PROTEÍNA ANIMAL:

- **CARNE/PESCADO/OVO**

5.4.1. A frequência de carne e peixe é de 2 a 3 dias por semana, alternadamente (50%). Esta frequência só poderá ser alterada nos dias em que o ovo faça parte da constituição das ementas. Ovo limita-se a 2 vezes por mês.

5.4.2.O tipo de peixe e carne não poderá se repetir durante a mesma semana e a variedade deverá estar de acordo com o anexo 5. A inclusão de carne ou peixe picado ou desfiado só poderá constar da ementa uma vez por semana. O tipo de peixe/moluscos apenas se poderá repetir 1 vez por mês. Poderão ser fornecidos douradinhos de peixe – máximo 1 vez por mês (confeção no forno).

5.4.3.As ementas deverão incluir lulas ou polvo 1 vez por mês (alternado). Atum limita-se a 1 vez por mês.

5.4.4.Durante a semana o adjudicatário deverá disponibilizar carne branca e vermelha ou apenas carne branca. Na distribuição mensal as carnes brancas terão que ser disponibilizadas com maior frequência que as carnes vermelhas (60% versus 40%). O tipo de carne apenas se poderá repetir 1 vez por mês.

#### **REFEIÇÃO VEGETARIANA:**

5.4.5. O adjudicatário deverá substituir a proteína animal por equivalente em conformidade com as alternativas alimentares indicadas no anexo 5 (lista de alimentos) e as captações acima descritas.

5.4.6. Na medida do possível, a opção vegetariana deverá incluir a matéria prima da ementa do dia (sem proteína animal).

- **ACOMPANHAMENTO**

5.4.5.Os fornecedores de hidratos de carbono, designadamente cereais e derivados e tubérculos (exemplo: arroz, massa, batata, cuscuz...) não se poderão repetir em dias seguidos.

5.4.6.A constituição das ementas deverá incluir a batata-doce (na sopa ou prato) e o cuscuz (preparado que resulta da sêmola de cereais). O cuscuz deverá constituir um complemento alternativo à batata, massa ou arroz (incluir 1 vez por mês). A batata-doce

deverá constar das ementas 2 vezes por mês. Na época em que a batata-doce se encontra a preços elevados poderá a empresa substituir por outro alimento.

5.4.7.O arroz deverá ser do tipo carolino o qual, por ser menos refinado, apresenta maior valor nutricional que o arroz agulha. O arroz carolino tem também a característica de absorver o paladar dos ingredientes ou alimentos com os quais é cozinhado, tornando-se ideal para a confecção de pratos tipicamente portugueses. O adjudicatário poderá ainda optar pelo arroz vaporizado.

5.4.8.As ementas deverão incluir milho cozido 1 vez por mês.

5.4.9.As ementas terão que incluir obrigatória e diariamente legumes (crus ou cozidos) para além dos constituintes de determinados pratos (exemplo: “*arroz de cenoura*” ou “*macedónia de uma jardineira*”). O mesmo legume/hortícola só poderá constar da ementa (prato) após 2 dias intercalares.

- **5.5. SOBREMESA**

5.5.1.A fruta que constitui diariamente a sobremesa do almoço não poderá se repetir durante a mesma semana. Nos dias em que é também disponibilizada fruta ao lanche, esta terá que ser de variedade distinta da constituinte do almoço. A fruta deverá ser variada e da época (de acordo com o anexo 5). O adjudicatário obriga-se a fornecer, no mínimo, 4 variedades de fruta na semana.

5.5.2.Não são permitidas sobremesas doces com exceção da gelatina (origem vegetal) que se limita a 1x/mês.

- **5.6. BEBIDA**

5.6.1.Água é a única bebida permitida. O adjudicatário deverá promover o seu consumo disponibilizando ao almoço e respetivos lanches.

## 5.7. CAPITAÇÕES

- 5.7.1. Desde que acordado com a Direção da Escola e sem prejuízo das quantidades definidas em caderno de encargos, as capitações a colocar nos pratos devem ser dimensionadas a fim de evitar o desperdício, abrindo-se em complemento, para todas e quaisquer crianças e alunos, a possibilidade de repetição da sopa (ou do prato se a sopa tiver sido normalmente consumida).
- 5.7.2. Em caso de não acordo com a Direção da Escola sobre o procedimento acima indicado, as capitações serão as definidas em caderno de encargos.
- 5.7.3. Sempre que solicitado (casos em que a criança quer repetir), o adjudicatário deverá assegurar o reforço das quantidades descritas garantindo, deste modo e em qualquer circunstância, a satisfação das necessidades alimentares das crianças.