

ESCOLAS A TEMPO INTEIRO | SISTEMA DE GESTÃO DIRETA

EMENTAS

ANO LETIVO 2014/2015



VOL. I - MANUAL DE PROCEDIMENTOS

1. INTRODUÇÃO



A **ALIMENTAÇÃO ESCOLAR** constitui uma das áreas de intervenção cujo interesse e importância é cada vez mais crescente e atual. As Escolas a Tempo Inteiro assumem-se como um centro de aprendizagem constituindo um desafio para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Sendo a Infância, por excelência, uma fase de aprendizagem de novos valores e adoção de comportamentos, é com particular relevância que se destaca a oferta alimentar nestes estabelecimentos (um almoço e dois lanches) considerando o seu efetivo contributo para a satisfação das necessidades alimentares e nutricionais diárias e a consolidação de um vasto processo de educação alimentar.

Sem prejuízo do papel da família enquanto princípio aglutinador na transmissão e consolidação de valores nesta área, à escola cabe um papel primordial na educação alimentar e na concretização dos fundamentos teóricos numa prática coerente exemplificada através da oferta alimentar disponibilizada nas cantinas, cujo exemplo deve ser de equilíbrio alimentar qualitativo e quantitativo.

Neste sentido e, na sequência do trabalho que vem sendo desenvolvido pela Secretaria Regional da Educação e Recursos Humanos (SRERH), a Direção Regional de Planeamento, Recursos e Infraestruturas (DRPRI) disponibiliza um conjunto de ementas elaboradas sob os pressupostos acima enunciados que desejamos venham a constituir um importante instrumento de apoio, aprendizagem e orientação no que respeita ao serviço alimentar a disponibilizar no ano letivo 2014/2015.

Entre os objetivos, destaca-se a necessidade de promover diretrizes que possibilitem a uniformização de refeições (igualdade de critérios, acesso e oportunidade), ultrapassar determinadas resistências alimentares, facilitar a gestão de stocks e ainda procedimentos inerentes aos processos de aquisição e gestão dos géneros alimentícios.

Pretende-se, deste modo, dar seguimento a uma linha de orientação e objetivos cujo início em 2007/2008 revelou indicadores interessantes da melhoria do padrão alimentar (apesar de dificuldades expectáveis de transição) não apenas como resultado da generalização diária da refeição completa mas também pela quebra de resistências alimentares.

Desde então esta tendência tem vindo a ser consolidada, sendo que no presente ano letivo é expectável uma regular continuidade deste processo educativo, traduzido através da necessária variedade alimentar, mas também, através de sugestões propostas.

Contamos, por isso, com a total colaboração da comunidade educativa na expectativa de promover uma alimentação cada vez mais saudável e um exemplo em matéria de educação alimentar.

2. INSTRUÇÕES

2.1. CONSTITUIÇÃO/APLICAÇÃO

Apresentamos **20 ementas** distintas (o equivalente a 4 semanas) de acordo com as necessidades nutricionais específicas desta faixa etária. As ementas são **constituídas diariamente por sopa + prato + fruta.**

As 20 ementas que se seguem deverão constituir o plano mensal de refeições a implementar em todas as Escolas a Tempo Inteiro da R.A.M. com serviço de fornecimento de refeições não contratado (gestão direta). A aplicação deverá ser rotativa, com correspondência à semana do mês (*exemplo: 01 de Outubro de 2014 significa 1ª semana das ementas, e assim sucessivamente*).

As ementas foram elaboradas de acordo com a lista de alimentos disponíveis no formulário 002 (imprimir versão atualizada). A regra é apelar à maior variedade e alternância diária de alimentos conforme preconizado na roda dos alimentos. Assim, destaca-se o seguinte:

1. *Sopas*: variedade de legumes e inclusão (em algumas) de leguminosas.



2. *Pratos*: variedade semanal de pescado, carne e respectivos complementos (cereais e hortícolas). No caso dos hortícolas, alternância entre crus (salada) e cozinhados.

3. *Fruta*: distinta nos diversos dias. Quando disponibilizada ao lanche é de variedade distinta da preconizada para o almoço.

Para além dos 20 pratos distintos que constituem as 4 semanas (plano mensal) são propostas alternativas que permitem, para a mesma ementa, a possibilidade de constituir pratos distintos. Neste sentido, sugere-se que o estabelecimento opte no 1º mês pela ementa definida, introduzindo no mês seguinte as alternativas propostas e, assim sucessivamente. Não esquecer, porém, a necessidade de proceder aos devidos ajustes nas quantidades a solicitar.

No volume II deste documento encontra-se a descrição detalhada das ementas. De igual modo, e para facilitação da análise, está disponível um mapa resumo ([ANEXO 1](#)) das 20 ementas para as 4 semanas. Não obstante a existência do mapa resumo, recomenda-se a análise cuidada e detalhada de cada ementa pois há informação que apenas se encontra descrita nesta área.

As **sopas** devem ser preparadas da seguinte forma:

1. *Descascar e lavar muito bem os ingredientes;*
2. *Reservar metade (apenas legumes);*
3. *Colocar os ingredientes a cozer em água e sal (se incluir feijão, grão, lentilhas - demolhar previamente). Reduzir a creme.*
4. *Adicionar os ingredientes (legumes) não triturados (aos pedaços) e deixar cozer.*
5. *Adicionar o azeite e deixar levantar fervura.*



- A sopa deverá incluir 2 ou mais ingredientes inteiros. Ficarà ao critério do estabelecimento a opção pelos legumes ou leguminosas a não triturar sugerindo-se, para o efeito, aqueles que considerem ter melhor aceitação.

O estabelecimento poderá disponibilizar *canja e caldo de peixe* (facultativo, apenas se desejar). Para o efeito **deverá respeitar o seguinte:**

1. *Aplicar apenas 1 vez por mês na ementa indicada (ver vol. II - ementas).*
2. *Optar apenas por um destes caldos. Se optar pela canja, no mês seguinte poderá optar pelo caldo, ou vice-versa.*

- O acima descrito, designadamente a frequência destes constituintes (1 vez/mês), justifica-se por ser objetivo promover a sopa de legumes diariamente. A sopa de legumes é uma excelente fonte de vitaminas, minerais, fibras, água e um importante regulador de apetite motivos pelos quais deve ser privilegiada.

O tipo de fruta que constitui a sobremesa do almoço encontra-se descrito no final deste documento. Água é a única bebida permitida ao almoço e a geleia limita-se a ocasiões festivas.



A constituição dos **lanches** encontra-se descrita no **ANEXO 2**. Importa dar continuidade ao incentivo do consumo de **sandes com legumes ou fruta** (banana), o que permitirá, para esta refeição, aliar um interessante perfil nutricional a uma maior variedade alimentar.

Neste contexto, **a introdução deste tipo de sandes poderá, numa fase inicial, ser gradual** e possibilitar variações nos complementos do pão em função do estabelecimento e hábitos alimentares de determinados locais. Deverá, no entanto, ser feito um esforço conjunto para uniformizar os lanches de acordo com o descrito.

No que respeita à introdução de sandes com legumes sugerimos, para os estabelecimentos que possam sentir alguma dificuldade na aceitação de determinados tipos de legumes, uma introdução gradual ao nível das quantidades (aumentar progressivamente até o preconizado) e respetivos componentes.

Assim e, nestes casos, sugere-se a possibilidade de adicionar um legume com boa aceitação reduzindo a quantidade (sem retirar) daquele legume que oferece resistência. Em prol do

sucesso deste processo de educação alimentar importa salvaguardar que a constituição das sandes (através da variedade dos seus componentes) seja idêntica para todas as crianças.

A composição dos lanches e almoços deverá ser idêntica, no mesmo espaço e refeição, para todas as crianças (excepção: motivos clínicos ou religiosos). Os horários estabelecidos para as refeições (pré-escolar, curricular/extra-curricular) deverão ir de encontro a esta recomendação, em conformidade com as orientações da DRE.

Salientamos ainda, conforme indicações já transmitidas (pela DRPRI e DRE), a importância de sensibilizar os encarregados de educação no sentido de evitar que a criança traga alimentos para a escola (excepções: razões clínicas ou religiosas)

2.2. ESTABELECIMENTO

2.2.1. GESTÃO



O estabelecimento dispõe de flexibilidade na gestão diária das ementas. Por tal entende-se o seguinte:

1. O modo de preparação descrito constitui uma sugestão, as escolas devem adaptar aos recursos de que dispõem (exemplo: tabuleiros para forno). Poderão as funcionárias de cozinha apelar à sua experiência e criatividade no sentido de potenciar pratos com apresentações diferentes como forma de estimular a aceitação alimentar. Os métodos de confecção devem ser invariavelmente saudáveis (evitar fritos).
2. As quantidades (capitações) indicadas deverão constituir referências para efeitos das requisições a efetuar. Poderá o estabelecimento ajustar no sentido de reduzir ou aumentar sempre que as necessidades o exijam (exemplo: gestão de stocks, alimentação destinada a adultos, etc...). As capitações deverão ser progressivamente aumentadas, de acordo com o descrito, na transição entre as valências de Pré-Escolar e 1º Ciclo.

3. A semana das ementas deverá corresponder à ordem prevista, no entanto, a ordem diária poderá ser alterada. Nestas circunstâncias, o estabelecimento deverá, no âmbito dos recursos de que dispõe, evitar a repetição de alimentos em dias seguidos (*exemplo: massa, batata, entre outros...*).

3.1. Estas alterações deverão ser feitas, sempre que possível, no contexto da semana em vigor o que irá facilitar a gestão, controlo e permitirá que o balanço alimentar para todos os estabelecimentos seja no final de cada semana equivalente. Estas alterações aplicam-se nas seguintes situações:

3.1.1. Inexistência de determinados géneros alimentícios por razões inerentes ao fornecimento.

3.1.2. Incompatibilidade no que respeita ao dia de entrega dos géneros alimentícios (*sobretudo no caso dos frescos*).

3.1.3. Existência de produtos em avançado estado de maturação (*ex: fruta*).

3.1.4. Capacidade de armazenamento.

4. Adaptação a ocasiões festivas, de acordo com as linhas orientadoras (DRE). Durante o ano lectivo, a elaboração de ementas festivas limita-se a 4 ocasiões (*lanches ou almoços*). Nestas circunstâncias deve-se evitar, conforme ementas "não festivas", a confeção de fritos.

4.1. As ementas para os dias festivos necessitam de aprovação da DRPRI. Para tal, o estabelecimento deverá consultar previamente esta entidade (via telefone ou fax).

5. A escola poderá adaptar a ementa a hábitos e costumes do meio sempre que tal, não altere significativamente a sua constituição e de acordo com as linhas orientadoras (DRE). Para o efeito, necessita de autorização prévia da DRPRI.

6. Ruptura ou necessidade de esgotar stocks (*exemplo: aproximação das interrupções lectivas*).

Em qualquer circunstância, o estabelecimento deverá procurar salvaguardar os seguintes princípios:

1. *Fornecimento diário de refeições em qualidade e quantidade.*

2. *Promover uma adequada gestão de recursos (humanos, físicos e materiais).*

Salientamos que o processo de educação alimentar implica, nalguns casos, uma fase inicial de rejeição ou estranheza a novos alimentos/combinções alimentares. A exposição repetida ao alimento constitui uma estratégia de interesse no incentivo à aceitação alimentar, potenciado na escola pelo efeito de grupo.

Neste sentido, torna-se fundamental a colaboração de funcionários de cozinha, educadores e restante comunidade educativa na sensibilização e desenvolvimento de estratégias de promoção de consumo dos alimentos com menor aceitação (*exemplo: legumes; determinados tipos de carne; sopa com ingredientes inteiros, etc...*).

2.2.2. REFEIÇÃO LIGEIRA

A aplicação da refeição ligeira limita-se a situações pontuais que obstem o regular funcionamento do serviço (*exemplo: falta de funcionários de cozinha; avaria nos equipamentos; ruptura de stocks, etc...*). Nestes casos, o estabelecimento deverá adoptar os seguintes procedimentos:



1. Procurar obviar o problema sem prejuízo do serviço alimentar prestado às crianças;
2. Contactar os serviços responsáveis e, após aviso fundamentado, obter a respetiva autorização da DRPRI.

A constituição da refeição ligeira deverá respeitar o descrito na legislação aplicável (Portaria da Ação Social Educativa), devendo assegurar quer em termos qualitativos quer quantitativos a satisfação das necessidades nutricionais das crianças. Nestes casos, o estabelecimento poderá viabilizar as ementas propostas devendo respeitar a necessidade de introduzir e/ou reforçar determinados ingredientes e quantidades.

O estabelecimento deverá, em qualquer circunstância procurar assegurar o cumprimento da refeição completa ainda que para tal seja necessário proceder a alterações nas ementas propostas (se necessário simplificar e adequar às condicionantes).

2.2.3. REQUISIÇÕES (DA)

As quantidades são apresentadas por criança pelo que cada escola deverá adaptar as referidas capitações ao número total de alunos. As quantidades descritas correspondem à parte edível (isto é, sem ossos, peles, espinhas...) sendo admissível, se necessário, um acréscimo até 30% nas quantidades a solicitar à Divisão de Aprovisionamento (margem que permitirá gerir stocks e perdas).



No formulário 002 existem determinados alimentos disponíveis nas variedades fresco e ultracongelado. Nas ementas não é feita menção a este aspecto pelo que e, no âmbito da política de promoção de produtos regionais, recomenda-se a opção pelos frescos. Pelo facto deste tipo de produtos exigir cuidados específicos de manutenção é recomendável a avaliação das condições de conservação (*nº de equipamentos de frio, tipo de equipamento, etc...*) evitando, em última análise, o acondicionamento dos mesmos em arcas de manutenção de congelados (ver linhas orientadoras nesta matéria).

Salientamos ainda que os alimentos ultracongelados conservam as propriedades nutricionais (desde que garantidas as condições de conservação e utilização - ler rótulos) constituindo, de igual modo, uma alternativa saudável.

Para efetuar as requisições poderá optar pelo cálculo manual ou electrónico. Assim, deverá considerar o seguinte:

CÁLCULO MANUAL

Para facilitação dos cálculos de quantidades a solicitar considere as seguintes equivalências:

$$1\text{kg} = 1000\text{g}; 1\text{L} = 1000\text{ml}$$

Exemplo: Se um estabelecimento tiver 250 crianças e a quantidade de carne num determinado prato for de 80g, significa 20.000g (250 × 80) ou seja 20kg. Se a estes 20kg for atribuído, por exemplo, um acréscimo de 30% significa que devem ser solicitados 26kg.

Atenção aos pedidos cuja medida de referência é a unidade (*exemplo: azeite*). Se, por exemplo, o total corresponder a 500ml deve ser solicitada 1 unidade (cada garrafa tem 750ml ou 0,75l).

CÁLCULO ELECTRÓNICO

Consulte o [ANEXO 3](#) (versão excel - site DRPRI e proceda ao respetivo download). Neste documento encontram-se descritas, para o almoço, as capitações por semana (1ª à 4ª) e para o somatório das 20 ementas apresentadas. As quantidades são apresentadas "*per capita*" (por criança) e estão discriminadas para todos os alimentos. O estabelecimento terá apenas que introduzir o número de alunos e, se julgar necessário, aplicar um ou mais fatores de segurança (*exemplo: 10% no frango e 15% na pescada*), de acordo com as necessidades.

Aos valores obtidos deverá acrescentar, para efeitos de preenchimento do formulário 002, as necessidades que considerou para o lanche. Será este o somatório que corresponde às necessidades totais para a alimentação a fornecer.

2.2.4. REFEIÇÕES ADULTOS

As refeições destinadas a adultos não são objeto deste documento, no entanto, salvaguarda-se a necessidade de reforço das quantidades a solicitar (em função do número de refeições a servir) para disponibilização deste serviço. De realçar que não é admissível, em qualquer circunstância, a confeção de refeições distintas para adultos (tipo, conteúdo ou forma de confeção) das destinadas às crianças.

2.2.5. TRANSMISSÃO DE INFORMAÇÃO

A designação das ementas é clara, objetiva e completa para que seja perceptível a sua composição na totalidade. É esta a descrição que deverá constar do documento afixado em local visível, próximo à entrada do estabelecimento e refeitório (em área acessível aos encarregados de educação).

O ANEXO I (mapa resumo) não foi contemplado para efeitos de afixação das ementas, tendo sido constituído como meio auxiliar para facilitar a análise geral e imediata do plano de

almoços. Assim, o estabelecimento deverá proceder à elaboração do mapa de ementas a afixar, com observância das condições abaixo descritas.

A informação exposta deverá incluir na mesma folha as seguintes referências:

1. *Constituição detalhada dos lanches e almoços (inclusive designação da fruta, legumes, carne ou peixe e respetivo acompanhamento).*

2. *Período em vigor (datas).*

Todas as alterações que se possam verificar (exemplo: substituição de alimentos) devem ser retificadas na informação a afixar.

É de extrema importância que os encarregados de educação tenham acesso, na íntegra, à constituição de todas as refeições disponibilizadas no estabelecimento. O objetivo é complementar a alimentação em casa de forma variada, fundamental para o equilíbrio nutricional diário.

3. ALTERAÇÃO DE EMENTAS – DRPRI

A DRPRI reserva-se ao direito de proceder a todas as alterações que considere necessárias, designadamente por razões de ordem técnica (*exemplo: concursos para fornecimento de géneros alimentícios*) e gestão de recursos (*exemplo: preços elevados, privilegiar alimentos da época - indicações D.A.*).

A SRERH poderá ainda, a qualquer momento e mediante a disponibilidade, proceder a visitas aos Estabelecimentos no sentido de apoiar o melhor cumprimento e concretização dos pressupostos enunciados.



4. DÚVIDAS / ESCLARECIMENTOS

Em caso de dúvida ou necessidade de esclarecimentos adicionais deverá contactar a Direção Regional de Planeamento, Recursos e Infraestruturas através do 291 214 750.