

ANEXO 7 – CONSTITUIÇÃO DAS REFEIÇÕES | CRECHE

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 respeitar o seguinte:

2.1. 4-12 meses de idade:

- Farinha láctea (até aos 6 meses sem glúten) ou papa de fruta

2.1.1. O adjudicatário deverá disponibilizar farinhas lácteas com variedade de sabores (maçã; pêra; banana; multifrutos; sabor standard, entre outros...). De acordo com a idade, as farinhas lácteas deverão ser dadas com a seguinte frequência:

- Até os 12 meses: 2-4 vezes/semana
- A partir dos 12 meses: 1-2 vezes/semana

2.1.2. As quantidades de farinha láctea deverão respeitar o seguinte:

- 4-6 meses de idade: 80g
- 6-12 meses de idade: 70g
- 12-24 meses de idade: 60g

2.1.3. As farinhas lácteas por já incluírem leite na sua composição deverão ser preparadas apenas com água. Por razões de diversidade de sabor, o adjudicatário deverá disponibilizar semanalmente o mínimo de 3 variedades (sabores distintos) de farinhas lácteas.

2.1.4. No sentido de ir ao encontro das preferências das crianças, sempre que solicitado pelo estabelecimento, o fornecimento de farinhas lácteas deverá incluir marcas distintas, até 20% do produto devido (ex: se 10 pacotes: 8 marca x, 2 marca y).

2.1.5. A papa de fruta deverá ser disponibilizada apenas ao lanche. A sua constituição deverá respeitar as seguintes especificações:

- Fruta: 100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unidades + Iogurte Natural: ½ - 1 unidade*

* A empresa deverá garantir por criança o equivalente ao intervalo médio da quantidade referenciada.

2.2. **A partir dos 12 meses de idade** os lanches deverão combinar **2 constituintes** de acordo com as seguintes alternativas:

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

+

4 bolachas (tipo Maria) **ou** ½ a 1(**) pão com manteiga ou queijo **ou** cereais (30g)

(*) O leite de vaca só poderá ser fornecido a partir dos 12 meses de idade, sem prejuízo do seu consumo não se efetivar por razões familiares e/ou clínicas (indicação pediátrica). Neste caso, o substituto é da responsabilidade dos encarregados de educação.

(**) A empresa deverá garantir obrigatoriamente a quantidade equivalente por criança ao intervalo médio das quantidades acima referenciadas (0,75). A distribuição deverá ser feita em função das necessidades, considerando ½ pão até os 36 meses de idade e 1 pão a partir dos 36 meses de idade.

3. LANCHE – ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

3.1. Os cereais deverão fazer parte das ementas 1 vez por semana. Poderão ser flocos de aveia, trigo ou centeio. Em situações específicas (exemplo: intolerância ao glúten) poderá ser disponibilizada farinha maizena. O fornecimento de flocos de aveia deverá ser complementado com os seguintes alimentos: leite (200ml) **ou** iogurte (1 unid/criança) + fruta (50g).

3.2. 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 captação média unitária de 50g.

3.3.O iogurte sólido deverá ser fornecido 2 dias por semana. Só serão admitidas as variantes natural (sem açúcar) ou aroma. Até os 3 anos de idade só é admitida a variante natural. A partir desta idade poderá ser incluído o iogurte de aroma (máximo 1 vez por semana), no entanto, recomenda-se o iogurte natural em exclusivo.

3.4.O adjudicatário obriga-se a fornecer sumo natural de fruta e/ou vegetais (1 ou mais constituintes, isolados ou combinados entre si) diariamente para os Berçários. O sumo de fruta e/ou vegetais não poderá ter adição de açúcar e deverá ser disponibilizado ao lanche. A variedade do sumo de fruta e/ou vegetais só se poderá repetir após dois dias intercalares. A dose unitária será o equivalente a 100-120ml de sumo de fruta e/ou vegetais.

3.5.O fornecimento de sumo de fruta e/ou vegetais deverá ser complementado com bolachas ou pão.

3.6.A fruta deverá ser inicialmente crua (ralada ou esmagada) ou cozida. A fruta cozida limita-se à sobremesa do almoço (faixa etária adequada). A partir dos 12 meses de idade não deverá ser disponibilizada fruta cozida ou triturada (exceção: indicação médica). A fruta deverá ser disponibilizada diariamente ao lanche.

3.7.O queijo deverá ser meio-gordo (25-45% de matéria gorda) e com teor mínimo de sal. O uso de manteiga (sem sal) limita-se a crianças com mais de 3 anos e no máximo a 1 vez por semana.

3.8.Em acréscimo aos constituintes previstos para o lanche, pontualmente e sempre que solicitado pelo estabelecimento, o adjudicatário obriga-se a fornecer chá (ervas diversas). O chá não poderá conter adição de açúcar.

3.9. Não é autorizado o fornecimento do produto “sobremesa de banana” para crianças com idade inferior a 3 anos.

4. ALMOÇO

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

4-8 meses	• Puré (com complemento de carne*) + fruta ¹
A partir dos 9 meses	• Sopa + prato (alternar carne/peixe) + fruta

* Limita-se às crianças que iniciam a sua introdução, deverá variar entre 10-20g.

¹ A fruta deverá variar entre maçã, banana, pêra (pêra abacate, somente na época).

5. Devem ser observados os seguintes requisitos:

CAPITAÇÕES GERAIS

- **SOPA**

SOPA	CAPITAÇÃO MÉDIA COZINHADA
CAPITAÇÃO (PARTE EDÍVEL EM CRU)	
400 a 500 ml de água	
180g de hortaliças e legumes	
31g de Batata/batata	
doce/inhame/leguminosas frescas ou	
ultracongeladas	200 a 250ml de sopa
<u>OU</u>	
9g de Arroz/massa/leguminosas secas*	
1g de azeite	

Notas: A introdução de legumes/hortaliças deve ser gradual. Espinafres, agrião, nabiças e beterraba devem ser incluídos após os 12 meses de idade. Introdução das leguminosas a partir dos 11 meses.

Para a confecção da sopa dos 4-8 meses deverão ser reforçadas as captações acima indicadas. Não utilizar sal de adição até os 12 meses de idade.

- PRATO

PRATO CAPITAÇÃO (PARTE EDÍVEL EM CRU)	CAPITAÇÃO MÉDIA COZINHADA	
	CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
40-50g de carne/pescado ou 56g de ovo ou 110-130g de leguminosas frescas ou congeladas ou 40g de leguminosas secas	30g de carne/pescado ou 110g de leguminosas	40g de carne/pescado ou 130g de leguminosas
80-100g de hortaliças e legumes	60	80
60-70g de batata/batata doce/inhame/leguminosas frescas ou ultracongeladas ou 10-20g de arroz/massa ou leguminosas secas* 3 a 5g de azeite	50g de arroz/massa/ leguminosas	60g de arroz/massa/ leguminosas

* Outras alternativas: flocos de aveia/ cevada/ centeio/ cevadinha/ quinoa/ millet/ farinha de cereais (sopa – 9g; guarnição - 2g) ou castanha/mandioca (sopa – 20g; guarnição - 30g) ou milho doce (guarnição – 80g).

Nota: A quantidade de carne/peixe com complemento para a sopa não deverá ultrapassar 20g. A empresa deverá garantir obrigatoriamente a quantidade equivalente por criança ao intervalo médio das quantidades acima referenciadas, considerando a progressão crescente e gradual entre 1 a 3 anos de idade. A partir dos 36 meses de idade 40-60g/criança (capitação média cozinhada).

ESPECÍFICAS

- HORTÍCOLAS

HORTÍCOLAS (PRATO)	PARTE EDÍVEL (%)	Capitação (g)	
		CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Hortícolas preparados (frescos ou congelados)	100	80	101
Abóbora (polpa)	65	80	101
Aipo (inteiro/folha)	90/50	80	101
Acelga (folha)	34	80	101
Agrião	52	80	101
Alface/Alface frisada	57/96	80	101
Alho francês (inteiro/talo)	90/56	80	101
Beringela	96	80	101
Beterraba (raiz/folhas)	47/75	80	101
Brócolos (inteiro)	90	80	101

Cebola	89	80	101
Cenoura	82	80	101
Pimpinela	95	80	101
Cogumelos	100	80	101
Couve branca/repolho	75	80	101
Couve chinesa	90	80	101
Couve coração	95	80	101
Couve galega	55	80	101
Couve portuguesa	75	80	101
Couve penca	63	80	101
Couve roxa	80	80	101
Couve de bruxelas	80	80	101
Couve flor (inteira)	90	80	101
Couve lombarda	93	80	101
Curgete (com casca, retiradas as extremidades)	95	80	101
Espinafres	60	80	101
Feijão verde	95	80	101
Macedónia de legumes (ultracongelada) (ervilha, feijão verde, cenoura, nabo)	100	80	101
Nabo (raiz, tirada a casca)	79	80	101
Pepino	64	80	101
Pimento	71	80	101
Rabanete (polpa)	68	80	101
Rúcula	96	80	101
Rebentos de soja	100	20	42
Tomate	85	80	101
Tomate (pelado)	100	80	101

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

- **GUARNIÇÕES**

PRATO	Capitação (g)	
	<i>(pós preparação em cru)</i>	
	CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Arroz	10	20
Batata	60	72
Batata (sem casca)	60	72
Batata doce	60	72
Farinha (ex: trigo, milho, mandioca)	10	20
Inhame	60	69
Mandioca	30	44
Massa alimentícia	10	20
Millet	10	20
Quinoa	10	20

- **LEGUMINOSAS**

PRATO (<i>equivalentes energéticos de cereais e derivados, tubérculos</i>)	Capitação (g)	
	<i>(pós preparação em cru)</i>	
	CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Ervilha (fresca ou ultracongelada)	60	76
Fava (fresca ou ultracongelada)	60	76
Feijão (ex: branco, vermelho, preto, frade) fresco	60	76
Fava (seca)	15	24
Feijão (ex: branco, vermelho, preto, frade) seco	15	24
Grão de bico seco	15	24
Lentilha (seca)	15	24
Soja (granulada seca)	15	24

- **CARNES / PESCADO / OVOS**

CARNES	PARTE EDÍVEL (%)	Capitação (g)	
		<i>(pós preparação em cru)</i>	
		CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Carnes preparadas	100	39	49
Borrego (perna/costeleta)	62	62	77
Cabrito (peito ou perna)	75	50	62
Frango (inteiro com pele)	77	46	57
Frango (inteiro sem pele)	64	49	61

Frango (bife)	100	39	49
Frango (perna/coxa)	75	48	59
Frango (peito)	86	43	54
Peru (bife)	100	39	49
Peru (perna/coxa)	77	46	57
Peru (peito)	75	50	62
Porco (costeleta)	74	53	66
Porco (lombo)	98	37	47
Vaca (lombo, rabadilha, pojadouro)	100	38	47
Vaca (alcatra)	83	45	56
Vaca (bife)	92	42	53

PESCADO	PARTE EDÍVEL (%)	Capitação (g)	
		(pós preparação em cru)	
		CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Pescado preparado	100	39	49
Peixe à posta	80	49	61
Peixe em filete/lombo	100	39	49
Moluscos e cefalópodes preparados	100	39	49
Lulas	69	49	61
Polvo	74	46	58
Atum em conserva	100	39	49
Barras de pescado	100	39	49
Bacalhau salgado seco	80	40	50
Bacalhau demolhado	80	49	61
Bacalhau demolhado (ucg)	80	49	61
Bacalhau migas salgado seco	100	31	39
Bacalhau migas ucg	100	39	49

OVO	PARTE EDÍVEL (%)	Capitação (g/ml)	
		(pós preparação em cru)	
		CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Ovo em natureza inteiro	88	30 (½ ovo)	56
Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara)	100	30	56

PRATO (<i>equivalentes proteicos de carnes, pescado, ovos</i>)	Capitação (g) (<i>pós preparação em cru</i>)	
	CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Ervilha (fresca ou ultracongelada)	106	131
Fava (fresca ou ultracongelada)	106	131
Feijão (ex: branco, vermelho, preto, frade) fresco	106	131
Fava (seca)	33	41
Feijão (ex: branco, vermelho, preto, frade) seco	33	41
Grão de bico seco	33	41
Lentilha (seca)	33	41
Derivados de leguminosas:		
Soja (granulada seca)	33	41
Seitan	33	41
Tofu	94	116

- **CONDIMENTOS**

Ervas Aromáticas	PARTE EDÍVEL (%)	Capitação (g) (<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

Especiarias	Capitação (g) (<i>pós preparação em cru</i>)
Alho	1,0-1,5
Canela	0,1
Baunilha	0,1
Pimentão doce	0,1
Salsa	0,6-1,0
Coentros	0,6-1,0
Hortelã	0,6-1,0

0,6-1,0

SAL* (SOB A FORMA DE SAL IODADO)	Capitação (g/ml) (pós preparação em cru)	
	CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Sal – para conduto	0,1	0,1
Sal – para guarnição	0,1	0,1
Sal – para hortícolas	-	-

* Apenas após os 12 meses de idade.

OUTROS (TEMPERO)	Capitação (g/ml) (pós preparação em cru)	
	CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Laranja	5	10
Limão	5	10

- FRUTA

FRUTA	PARTE EDÍVEL (%)	CAPITAÇÃO (PESO BRUTO PER CAPITA)	
		CRECHE	JARDIM DE INFÂNCIA
Alperce	76	140	160
*Ameixa	95	140	160
Ananás/abacaxi	68	140	160
Banana	59	140	160
*Cereja	84	140	160
*Citrinos			
1. Laranja	69		
2. Tangerinas/mandarina	72	140	160
3. Clementinas	75		
*Maçã; kiwi, Anona	80	140	160
*Morango	96	140	160
*Pêra	78	140	160
Pêra abacate	-	140	160
*Pêssego	76	140	160
*Uvas	86	140	160
Melão, Melancia	53	140	160
Melo	59	140	160
Papaia	63	140	160
Manga	68	140	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 *.

6. CONSTITUIÇÃO DOS ALMOÇOS

6.1. Refeição com proteína animal: a carne deverá ser introduzida a partir dos 5 meses, preferencialmente magra (borrego, frango, peru). A carne de porco só deverá ser incluída após os 12 meses. Aos 9 meses poderá introduzir o peixe e a gema de ovo.

6.2. A introdução de alimentos deverá ser sempre feita de acordo com recomendação médica. Nestes termos, e salvo indicação contrária, após os 12 meses de idade poderão ser incluídos os seguintes alimentos: clara de ovo; leite de vaca; citrinos (laranja...); frutos silvestres (morangos...). Moluscos (lulas, polvo...) e alguns peixes (designadamente atum, cavala) não deverão ser introduzidos antes dos 24 meses.

6.3. Poderá ser disponibilizado cerca de 20g de pão ao almoço (por criança), apenas para as crianças que estejam a iniciar a aprendizagem autónoma do “ato de comer”. Nestas situações, o pão poderá constituir um auxiliar para colocar os alimentos em paralelo com a introdução gradual dos diversos utensílios (colher, garfo e faca). A inclusão deste complemento ficará ao critério do estabelecimento. O adjudicatário não poderá alterar o preço unitário da refeição em função deste fornecimento.

6.4. É importante incentivar gradualmente a introdução de alimentos com aspeto, consistência e textura sólida. Assim, a partir dos 12 meses deverão ser respeitadas as seguintes especificações:

6.4.1. A sopa deverá incluir, diariamente, 2 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.

6.4.2. Carnes ou peixes, picados ou desfiados, no máximo 3 vezes por semana até os 3 anos de idade. A partir dos 3 anos só é permitido 1 vez por semana. Ovo limita-se a 2 vezes por mês.

6.4.3. Para crianças até os 3 anos de idade, nos dias em que a preparação não inclui picados ou desfiados, deverão ser preparados cozidos ou estufados o que irá facilitar a mastigação e ingestão.

6.4.4. As leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas) devem constar das sopas e pratos principais 2 e 1 dia por semana, respetivamente. No prato recomenda-se, por exemplo, como acompanhamento “arroz ou massa ou batata” os quais poderão facilitar a introdução e aceitação de um novo alimento e cobrir as necessidades nutricionais na eventualidade de total recusa.

6.4.5. A presença de leguminosas no prato é fundamental (mesmo se existir recusa no início). Gradualmente a criança habituar-se-á à cor, forma e aspeto, fatores essenciais para que venham a constituir um grupo de alimentos naturalmente presente no dia-a-dia alimentar.

6.4.6. 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.

6.5. SOPA

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

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

6.5.4. Apenas é permitida a utilização do azeite como gordura de adição (a utilizar em cru).

6.5.5. O adjudicatário obriga-se a traduzir as captações 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.

6.6. PRATO

REFEIÇÃO COM PROTEÍNA ANIMAL:

- **CARNE/PESCADO/OVO**

6.6.1.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. 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. O tipo de peixe/moluscos apenas se poderá repetir 1 vez por mês.

6.6.2. As ementas deverão incluir lulas ou polvo 1 vez por mês alternadamente (a partir dos 25-36 meses de idade, após indicação médica). Atum limita-se a 1 vez por mês.

6.6.3.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:

6.6.4. 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.

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

• ACOMPANHAMENTO

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

6.6.5. 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 terá que 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.

6.6.6. 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 confeção de pratos tipicamente portugueses. O adjudicatário poderá ainda optar pelo arroz vaporizado.

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

6.6.8. 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.

• 6.7. SOBREMESA

6.7.1. 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.

6.7.2. Não são permitidas sobremesas doces.

6.8. BEBIDA

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

6.9. CAPITAÇÕES

6.9.1. 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).

6.9.2. Em caso de não acordo com a Direção da Escola sobre o procedimento acima indicado, as capitações serão as definidas em caderno de encargos.

6.9.3. 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.