

## 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 (sólido ou líquido) **ou** 1 copo de leite simples (200ml, M.G.) **ou** 1 peça de fruta

+

6 bolachas (tipo Maria ou cracker) **ou** 1 pão com complemento (manteiga ou creme vegetal de barrar ou queijo ou sobremesa de banana) **ou** cereais (*tipo corn-flakes, bran 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/creme vegetal de barrar limita-se a 2x/semana. A frequência de bolachas limita-se a 2 lanches por semana. As bolachas deverão ser do tipo Maria (preferencialmente sem adição de açúcar) ou cracker (preferencialmente sem sal), a fornecer alternadamente.
- 3.3. O iogurte (sólido ou líquido) deverá ser fornecido 2 dias por semana. O iogurte sólido poderá ser natural ou de aroma (ambas sem adição de açúcar). Recomenda-se o iogurte natural em exclusivo. O fornecimento de iogurte de aroma limita-se, preferencialmente, a 1

- vez por semana. O adjudicatário deverá assegurar o fornecimento de iogurte líquido (sem açúcar) no mínimo 1x/mês.
- 3.4.A constituição dos lanches terá que contemplar obrigatoriamente o fornecimento diário de 200ml de leite meio-gordo (UHT) (sem lactose nos casos de intolerância), 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 2 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 bolachas 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 2x/semana (20 a 30g/criança). O adjudicatário deverá fornecer cereais ricos em fibra tipo *bran flakes* no mínimo 1x/semana.

#### 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		
30g de batata/batata		
doce/inhame/leguminosas frescas ou		
ultracongeladas		
<u>ou</u>		
9g de Arroz/massa/leguminosas secas*		
1g de azeite		
(Opcional: 0,1g de sal quantidade máxima)		
	200 a 250ml de sopa	

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 PER CAPITA (COZINHADA)	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
carne/pescado ou ovo ou leguminosas frescas ou congeladas	60-80g de carne/pescado ou 130 g de leguminosas	80-100g de carne/pescado ou 155 g de leguminosas
hortaliças e legumes	80	100
batata/batata doce/inhame/leguminosas frescas ou ultracongeladas ou arroz/massa ou leguminosas secas*	65g de arroz/massa/ leguminosas	95g de arroz/massa/ leguminosas
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:** Considerando a progressão crescente e gradual de idades, a capitação média por criança deverá ser ajustada de acordo com o intervalo médio das quantidades acima referenciadas.

### ESPECÍFICAS

- HORTÍCOLAS

HORTÍCOLAS (PRATO)	Capitação (g) (em peso bruto)	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
Abóbora (guarnição mista)	60	70
Aipo (inteiro/folha)	25	25
Acelga (folha)	50	50
Agrião (salada mista)	50	50
Alface/Alface frisada	50	50
Alho francês (inteiro/talo)	60	80
Beringela (guarnição)	80	80
Beterraba (salada)	100	120
Brócolos (guarnição mista)	45	60
Cebola (refogado)	20	20
Cenoura (arroz)	40	40

Pimpinela	50	50
Cogumelos	50	60
Couve branca/repolho	60	80
Couve coração	50	60
Couve galega	80	100
Couve portuguesa	70	80
Couve roxa	60	70
Couve de bruxelas	60	75
Couve flor (guarnição)	45	60
Couve lombarda	50	70
Curgete (guarnição)	60	70
Espinafres	100	100
Feijão verde	40	50
Macedónia de legumes (ultracongelada) (ervilha, feijão verde, cenoura, nabo)	40	50
Nabo	40	40
Pepino (salada)	30	30
Pimento (arroz)	20	20
Rabanete	30	50
Rúcula	50	50
Rebentos de soja	20	30
Tomate (salada)	30	30
Tomate (pelado)	25	25

**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>(em peso bruto)</i>	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
Arroz para:		
- guarnição base	30	40
- guarnição base + leguminosas/hortícolas	20	30
Batata para:		
- assar / cozer	80	100
- jardineira	60	80
Batata doce (cozer)	80	100

Farinha (ex: trigo, milho, mandioca)	20	30
Inhame	75	100
Mandioca	50	80
Massa alimentícia		
- guarnição base	20	30
Millet	15	15
Quinoa	20	30

- **LEGUMINOSAS**

<u>PRATO (equivalentes energéticos de cereais e derivados, tubérculos)</u>	<b>Capitação (g)</b> (em peso bruto)	
	<b>3-6 ANOS</b>	<b>6-10 ANOS</b>
Ervilhas:		
- guarnição base	60	75
Favas:		
- guarnição base	60	75
Feijão seco:		
- guarnição base	20	30
Grão de bico seco		
- guarnição base	20	30
Lentilha seca (guarnição base)	20	20
<b>Derivados de leguminosas:</b>		
Soja granulada seca para:		
- guarnição base	20	30
Seitan (guarnição base)	20	30
Tofu (guarnição base)	110	130

**Notas:**

- 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.

- As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso de recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor indicado. As capitações referem-se a peso bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

- O seitan, não sendo uma leguminosa, funciona do ponto de vista nutricional, como equivalente em aporte proteico.

- **CARNES / PESCADO / OVOS**

CARNES	Capitação (g)	
	(em peso bruto)	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
Borrego (perna/costeleta)	140	150
Cabrito (peito ou perna)	130	140
Frango (inteiro com pele)	120	140
Frango (inteiro sem pele)	115	130
Frango (bife)	85	90
Frango (perna/coxa)	115	125
Frango (peito)	85	90
Peru (bife)	85	90
Peru (perna/coxa)	115	120
Peru (peito)	65	80
Porco (costeleta)	110	120
Porco (lombo)	85	90
Vaca (lombo, rabadilha, pojadouro)	85	90
Vaca (alcatra)	90	95
Vaca (bife)	85	95
Almôndegas	60 (2 unid. 30g ou equiv.)	90 (3 unid. 30g ou equiv.)
Hambúrguer	60 (1 unid. 60g ou equiv)	80 (1 unid. 80g ou equiv)
Carne picada	60	80

**Nota:** 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.

As quantidades poderão ser ajustadas, mediante indicação da Direção do Estabelecimento.

PESCADO	Capitação (g)	
	(em peso bruto)	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
Pescado preparado	50	60
Peixe à posta	95	120
Peixe em filete/lombo	85	100
Moluscos e cefalópodes preparados	50	60
Lulas para:		

- estufado	125	130
- arroz	35	45
Polvo para:		
- assar	140	150
- arroz	80	90
Atum em conserva	85	90
Barras de pescada	60 (2 barritas 30g ou equiv.)	80 (2-3 barritas ou equiv.)
Bacalhau salgado seco	50	60
Bacalhau demolhado	95	100
Bacalhau migas (salgado seco)	40	50
Bacalhau migas (ucg)	50	60

**Nota:** 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.

As quantidades poderão ser ajustadas, mediante indicação da Direção do Estabelecimento.

Ovo	Capitação (g/ml)	
	<i>(em peso bruto)</i>	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
Ovo em natureza inteiro	53 g (1, classe S)	63 g (1, classe M)
Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara)	56 ml	65 ml

PRATO (opção vegetariana, <u>equivalentes proteicos de carnes,</u> <u>pescado, ovos)</u>	Capitação (g)	
	<i>(em peso bruto)</i>	
	3-6 ANOS	6-10 ANOS
Ervilha		
- crua ou ultracongelada	130	160
Fava em grão:		
- crua ou ultracongelada	130	160
- seca	40	50
Feijão (ex: branco, vermelho, preto, frade)		
- Cru	130	160
- Seco	70	70



Grão de bico seco	40	50
Lentilha (seca)	40	50
<b>Derivados de leguminosas:</b>		
Soja (granulada seca)	40	50
Seitan	40	50
Tofu	120	140

**Notas:**

- 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 vidro e da quantidade de gelo.
- As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso de recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor indicado. As capitações referem-se a peso bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.
- O seitan, não sendo uma leguminosa, funciona do ponto de vista nutricional, como equivalente em aporte proteico.

- **CONDIMENTOS**

<b>Ervas Aromáticas</b>	<b>Capitação (g)</b> (em peso bruto)
Salsa	0,8-1,3
Coentros	0,7-1,1
Hortelã	0,8-1,3
Alecrim	0,1
Segurelha	0,1
Tomilho	0,1
Louro	0,1
Manjerona/Manjeriçã	0,1
Cebolinho	0,6-1,0
Orégãos	0,1

<b>Especiarias</b>	<b>Capitação (g)</b> (em peso bruto)
Alho	1,2-1,5
Gengibre	0,4-0,8
Canela	0,1
Caril	0,1
Colorau	0,1

<b>SAL</b> (SOB A FORMA DE SAL IODADO)	<b>Capitação (g/ml)</b> (em peso bruto)	
	<b>3-6 ANOS</b>	<b>6-10 ANOS</b>
	Sal – para conduto e guarnição	≤ 0,2
Sal – para hortícolas	-	-

<b>OUTROS</b> (TEMPERO)	<b>Capitação (g/ml)</b> (em peso bruto)	
	<b>3-6 ANOS</b>	<b>6-10 ANOS</b>
	Laranja	10
Limão	10	10

- FRUTA**

<b>FRUTA</b>	<b>CAPITAÇÃO (em peso bruto)</b>	
	<b>3-6 ANOS</b>	<b>6-10 ANOS</b>
Alperce	50 (1 unid)	100 (2 unid)
*Ameixa	60 (1 unid)	120 (2 unid)
Ananás/abacaxi	85 (1/2 rodela)	85 (1/2 rodela))
Banana	75	75
*Cereja	120	120
*Citridos		
3. Laranja	80	80
4. Tangerinas/mandarina		
5. Clementinas		
*Maçã; kiwi, Anona	80	80
*Morango	120	120
*Pêra	80 (1 unid)	80 (1 unid)
Pêra abacate	80	80
*Pêssego / Nectarina	80 (1 unid)	80 (1 unid)
*Uvas	120	120
Melão	90	90
Melancia	125	125
Meloa	150	150
Papaia	150	150
Manga	110	110

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 \*.

As quantidades poderão ser ajustadas, mediante indicação da Direção do Estabelecimento.

## 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 deverão apresentar composição distinta de alimentos. A constituição diária da sopa deverá ser, obrigatoriamente à base de legumes/hortícolas devendo incluir, no mínimo, 2 legumes frescos. O adjudicatário não deverá repetir a mesma sopa durante o mês.

5.3.3. A sopa deverá incluir, preferencialmente, um 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.

5.3.4. 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.

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

5.3.6. 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.

## 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 deverá 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 poderá se repetir 2 vezes por mês. Poderão ser fornecidos douradinhos de peixe – máximo 1 vez por mês (confeção no forno).

5.4.3.As ementas poderão 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 poderá se repetir 2 vezes 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”). Os legumes no prato não poderão se repetir em dias seguidos. Os legumes frescos deverão constar da composição do prato, no mínimo, 2x/semana.

- **5.5. SOBREMESA**

5.5.1. A fruta que constitui diariamente a sobremesa do almoço não deverá se repetir durante a mesma semana. Nos dias em que é 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 2x/mês (frequência quinzenal).

- **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 seja solicitada a repetição da refeição, esta deverá ser feita inicialmente com o reforço da dose de sopa. Se tal for insuficiente, salvaguarda-se a possibilidade de repetição do prato cujas quantidades deverão ser adaptadas em função da disponibilidade existente (não implica todos os constituintes) e as necessidades alimentares das crianças. Sempre que solicitado, a empresa deverá assegurar a repetição da fruta.

5.7.4. 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.