



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES
PRESIDÊNCIA DO GOVERNO
GABINETE DO SECRETÁRIO REGIONAL ADJUNTO DA PRESIDÊNCIA
PARA OS ASSUNTOS PARLAMENTARES

Exmo. Senhor
Chefe do Gabinete de Sua Excelência
a Presidente da Assembleia Legislativa
da Região Autónoma dos Açores
Rua Marcelino Lima

9901-858 Horta

Sua referência	Sua comunicação	Nossa referência	Nº Processo	Angra do Heroísmo
S/329/2019	31-01-2019	SAI-SRAPAP/2019/65		19-02-2019

ASSUNTO: REQUERIMENTO N.º 576/XI – SOLICITAÇÃO DE CÓPIA DOS CADERNOS DE ENCARGOS REFERENTES AO FORNECIMENTO DAS REFEIÇÕES ESCOLARES NA EBS MOUZINHO DA SILVEIRA

Exmo. Senhor,

Em resposta ao requerimento referido em epígrafe, subscrito pelo Senhor Deputado Paulo Estêvão, da Representação Parlamentar do Partido Popular Monárquico, sem prescindir quanto ao teor dos considerandos, encarrega-me S. Exa. o Secretário Regional Adjunto da Presidência para os Assuntos Parlamentares de informar o seguinte:

A aquisição de refeições escolares para a Escola Básica e Secundária Mouzinho da Silveira tem uma despesa anual previsível que se situa dentro do limiar do procedimento de ajuste direto em regime simplificado (até 15.000€), nos termos da legislação aplicável em matéria de contratação pública.

Tendo sido efetuados dois procedimentos de ajuste direto (com convite e caderno de encargos) dos quais não resultou apresentação formal de proposta, a Secretaria Regional da Educação e Cultura, através da Direção Regional da Educação, deu indicações à unidade orgânica para levar a cabo um procedimento de ajuste direto em regime simplificado (i.e. com emissão de nota de encomenda e adjudicação sobre fatura).

A unidade orgânica procedeu à assinatura com o adjudicatário do documento que se anexa e no qual as partes deixam explícitas as regras pelas quais se pauta a relação contratual.

Com os melhores cumprimentos, *e consideração*

A Chefe do Gabinete

Lina Maria Cabral de Freitas
Lina Maria Cabral de Freitas

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DA REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES	
ARQUIVO	
Entrada	526 Proc. n.º 54.07.09
Data	019/02/19 N.º 576/XI

Protocolo

A Escola Básica e Secundária Mouzinho da Silveira está inserida numa comunidade de cerca de 430 habitantes, sendo a única escola da Ilha do Corvo, a sua oferta educativa abrange os 1.º, 2.º, 3.º ciclos e Ensino Secundário. A escola não usufrui de instalações que permitam o serviço de refeições escolares, pelo que contratualizou com a Santa Casa da Misericórdia do Corvo, o serviço de refeições escolares aos alunos da escola, confeccionando as refeições e disponibilizando o espaço para as servir.

O presente documento integra as condições contratuais resultantes da emissão da nota de encomenda a que corresponde o compromisso na sequência de um ajuste direto em regime simplificado, em função do valor.

Preço e quantidades

1 - O preço da refeição completa é de **€3,06** (três euros e seis cêntimos) e o preço da refeição ligeira é de **€2,40** (dois euros e quarenta de cêntimos). A estes valores acresce IVA à taxa legal em vigor.

2 - A **média diária**, previsível, a servir é de **14** (catorze) **refeições completas** para os alunos dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário e de **9** (nove) **refeições ligeiras** para os alunos do 1.º ciclo.

3 - A **quantidade total** previsível a adquirir é de **1400** (*mil e quatrocentas*) refeições completas e de **936** (novecentos e trinta e seis) refeições ligeiras, resultando da média diária de refeições que se prevê sejam servidas, multiplicada pelo número de dias com fornecimento efetivo de refeições no ano letivo de **2018/2019**.

4 - O cocontratante compromete-se com as seguintes obrigações principais:

- a) Cumprir com todas as normas portuguesas e comunitárias relativas ao armazenamento dos produtos alimentares, produção e entrega das refeições;
- b) Servir as refeições entre as 12h00 e as 14h30;
- c) Manter um livro de reclamações, obrigatoriamente facultado sempre que solicitado;
- d) Dar conhecimento ao representante da Escola de todas e quaisquer reclamações/queixas apresentadas.
- e) Facultar aos serviços oficiais competentes, bem como ao representante da Escola, para efeitos de fiscalização, as instalações, equipamentos e produtos, sendo responsável por

todas as infrações verificadas, em matérias que, força da lei sejam da sua responsabilidade.

Ementas

1 –O cocontratante compromete-se a confeccionar as refeições em respeito das ementas elaboradas pela DRE – **Plano de Ementas-Tipo** e **Plano de Ementas-Vegetarianas** que constam do presente documento, bem como utilizar apenas os alimentos listados na **Lista de Alimentos Autorizados**, para as Ementas-Tipo, e na **Lista de Alimentos Autorizados**, para as Ementas-Vegetarianas.

2 – As ementas a executar encontram-se planeadas para 5 semanas. Terminada a 5.ª semana de fornecimento, recomeçam as ementas da 1.ª semana, salvo alguma alteração introduzida por acordo das partes. O fornecimento poderá iniciar-se em qualquer uma das 5 semanas apresentadas.

3 - Na eventualidade de surgirem situações imprevistas no próprio dia (p.e. falhas de energia, avaria de equipamentos, entre outros) que criem a necessidade de recorrer a uma ementa alternativa, o cocontratante garante a existência de matéria-prima necessária à preparação e confeção de uma refeição de recurso, refeição esta que deverá ser adequada à sua preparação com recursos limitados e baixo tempo de produção.

4- Não obstante a disponibilização dos restantes elementos da refeição, o prato não será substituído por sandes ou semelhantes, quer nas refeições completas quer nas ligeiras, salvo em situações previstas no **ponto anterior**.

5 - As partes podem acordar **EMENTAS ESPECIAIS**, nomeadamente em ocasiões festivas.

6 - Quando por motivo de saúde, devidamente justificado por prescrição médica, ou motivo relacionado com convicções e/ou práticas religiosas, devidamente comunicadas pelo encarregado de educação, devem ser servidas refeições adequadas, incluindo dietas quando for o caso, desde que dado atempado conhecimento de tal facto à entidade adjudicatária, mantendo-se sempre que possível, a matéria-prima da ementa do dia.

1

7 – O cocontratante deve elaborar uma ficha técnica para cada ementa com a seguinte informação: composição da refeição, capitação da matéria-prima utilizada, valor calórico total dos itens **Sopa, Prato e Sobremesa**, bem como a descrição do(s) método(s) de confeção.

8– A ementa semanal é afixada pelo cocontratante. Para além da descrição da refeição, deve constar o valor calórico total itens **Sopa, Prato e Sobremesa** e a presença de alimentos alergénios.

Confeção das refeições

1 – O cocontratante compromete-se a confeccionar as refeições de acordo com os hábitos alimentares da Região e particularmente da ilha do Corvo, recorrendo, sempre que possível, a alimentos regionais/ nacionais, respeitando a sua sazonalidade.

2 – Compromete-se a confeccionar com alimentos em perfeito estado de salubridade, de boa qualidade e de acordo com as boas técnicas de confeção e em cumprimento das ementas.

3 – Não serão utilizados condimentos concentrados como caldos, sopas em pó, corantes, massa de pimentão/pimenta, massa de alho, bicarbonato de sódio e outros semelhantes.

4 – Será utilizado exclusivamente sal iodado, sendo que a capitação deste encontra-se definida nas *Captações dos Alimentos Ementa Tipo e Vegetariana* (em peso bruto e peso pós-preparação).

5 - Restos ou sobras de quaisquer refeições não podem ser utilizados na confeção de outras refeições, nem ser entregues a quaisquer pessoas ou entidades, sem a autorização expressa da Escola e acordo do cocontratante, desde que respeitada a lei em vigor.

Capitações das refeições

- 1-** O cocontratante compromete-se a respeitar as capitações mínimas indicadas pela DRE.
- 2 -** A refeição ligeira deve ter uma capitação nunca inferior a 75 % (setenta e cinco por cento) das capitações mínimas, sendo o arredondamento efetuado, sempre, para a unidade superior, quando o valor seja constituído por uma unidade (ex.: abrótea/pescada com 1 ovo cozido).
- 3 –** A sopa da refeição ligeira, a sobremesa e o pão devem ser iguais, em termos de capitação, à sopa, pão e sobremesa a fornecer na refeição completa.

Disponibilização das refeições

- 1–** A refeição será sempre constituída por sopa de legumes, prato, fruta, pão e água e disponibilizada num tabuleiro individual, com talheres (colher de sopa, garfo, faca e colher de sobremesa quando for o caso), copo e guardanapo, sempre em perfeitas condições de os alunos tomarem a sua refeição sem utilização de outros acessórios.
- 2 –** A sopa será servida em tigela de inox ou louça. O prato principal será servido em prato de louça. Os talheres e os copos não podem ser descartáveis.
- 3 –** A água será engarrafada para consumo público em embalagens não inferiores a 5 l, disponibilizada em jarros cobertos ou em dispositivos de distribuição de água.
- 4 –** Nas refeições às crianças do 1.º ciclo (ligeiras) o peixe é servido sem espinhas e a carne sem ossos, exceto nos casos da perna/coxa de frango e da costeleta de porco.
- 5 -** A fruta é disponibilizada sempre lavada. No caso de fruta que possa ser ingerida com casca, além de lavada será desinfetada com produto adequado.
- 6 -** O azeite e o vinagre para tempero serão fornecidos em embalagem inviolável adequada à realização do tempero.
- 7 –** Não serão disponibilizados sal fino ou qualquer molho (maionese, ketchup ou outro).

do
h
M

Instalações, equipamentos e material

1. As refeições serão servidas nas instalações adequadas para o efeito, que o cocontratante disponibilizar, na Vila do Corvo.
2. As instalações devem cumprir com todas as normas legais e regulamentares para sejam servidas refeições.
3. Todo equipamento e material necessário para a confeção e fornecimento das refeições é da responsabilidade do cocontratante.

Controlo de qualidade, segurança e higiene alimentar

1 - O cocontratante obriga-se a facultar a visita da sua cozinha, o exame dos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção, bem como a documentação referente aos mesmos (faturas/guias de remessa devidamente arquivadas na unidade e rótulos dos produtos confeccionados, os quais devem ser guardados por um período correspondente a 72 horas), quer ao representante da Escola quer aos serviços e organismos com competência específica, sempre que estes solicitem.

2 – De acordo com a legislação em vigor, o cocontratante é obrigado a criar, aplicar e manter um processo ou processos permanentes baseados nos princípios HACCP – *Hazard Analises Critical Control Point*.

3 – O cocontratante obriga-se designadamente, a:

a) Recolher, recolher pelo menos uma vez por semana, amostras da refeição confeccionada;

b) Proceder a análises microbiológicas, no mínimo trimestrais, aos componentes da refeição (sopa e prato) para além do que for considerado adequado em cada análise, nomeadamente em termos de equipamentos/utensílios/superfícies e manipuladores. Os resultados das análises devem ser entregues à Escola, até 5 dias após a sua obtenção, acompanhados das medidas a implementar, quando for o caso;

c) Testar os óleos de fritura após cada utilização, no local onde se confeccionem as refeições. O número de utilizações do óleo de fritar deve ser controlado, pela entidade adjudicatária, através de testes rápidos indicadores da qualidade do mesmo, devendo ser feitos

registos dos resultados obtidos, para o que deve possuir um Kit de testes rápidos, adequado, para controlo da qualidade dos óleos de fritura.

4 - A Escola poderá a qualquer momento e, sempre que o entender, tomar amostras das refeições e mandar proceder às análises, ensaios e provas em laboratórios acreditados.

5 - Em caso de indícios de mal-estar, eventualmente, associado à ingestão de alimentos na sala de refeições, as partes contratantes devem:

- a) Informar o encarregado da sala de refeições de que não deve remover as amostras referidas no n.º 4;
- b) Contactar de imediato a autoridade de saúde do concelho;
- c) Estar presentes aquando da intervenção das autoridades competentes.

6 - Deve existir um Registo Diário de Funcionamento do Serviço de Refeições.

Marcação de refeições

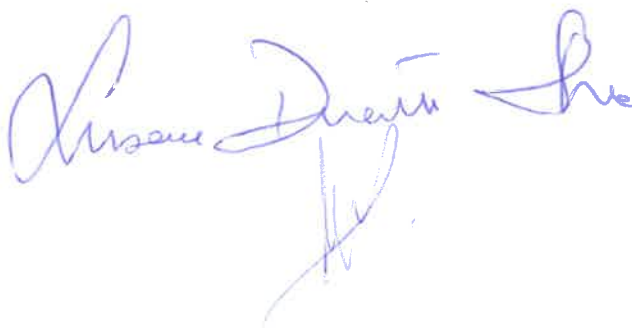
1 - O número diário de refeições é o apurado mediante a contagem das senhas previamente vendidas aos utilizadores do refeitório.

2 - A venda das senhas é da exclusiva responsabilidade dos serviços competentes da Escola, que comunicará o respetivo número, com distinção de refeições normais e dietas, ao adjudicatário, através do seu representante e até às 17h00 da quinta-feira da semana anterior.

3 - No caso de identificação de **alunos vegetarianos**, a Escola deve discriminar o número das referidas refeições, ao adjudicatário, no momento em que discrimina as refeições regulares.

4 - Tendo em conta que o valor da nota de encomenda foi calculado a partir de uma previsão o fornecimento poderá não atingir a totalidade do encomendado. Fica no entanto garantido o fornecimento/pagamento de 80% do total encomendado.

Corvo, 07 de janeiro de 2019



ANEXOS QUE INTEGRAM O PROTOCOLO

PLANO DE EMENTAS TIPO

SEMANA 1					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de legumes	Caldo Verde	Creme de Alho-francês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos	Bacalhau à Gomes de Sá (Bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo)	Bifes de porco estufados em molho de tomate	Salada de massa cozinhada com atum, milho, ervilha e cenoura	Frango assado em legumes
SOBREMESA	Esparguete	Arroz de legumes	Arroz de legumes	Arroz de tomate	Arroz de tomate
BEBIDA	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/saltados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, melos, morango, nectarina, nêspera, pera, pê-sego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO _____ EM VIGOR DE _____ A _____

Handwritten signature in blue ink.



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com Espinafres	Sopa bonita (c/ovo)
PRATO	Massada de peixe com salsa (massa cortovelo, peixe variado, legumes, salsa)	Stroganoff de frango com cogumelos	Medalhões de pescada no forno	Almondegas de vaca	Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
		Arroz de legumes	Batatas cozidas/ assadas	Esparguete	
SOBREMESA	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
BEBIDA	Fruta da época*2	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-rosa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, maçoônia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE



SEMANA 3

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Couve-flor com cenoura ripada	Creme de feijão branco	Cenoura com nabéicas	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO	Carne de porco à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho tomate)	Arroz de atum (arroz, atum, tomates, pimentos, milho, ...)	Hamburguer de vaca grelhado Esparguete	Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo cenoura ripada, anelonas, salsa)	Arroz à valenciana (carnes variadas, chouriço, ervilhas, legumes, ...)
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Sobremesa láctea + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve-rosa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/saltados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, morango, nectarina, pêra, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelada, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE



SEMANA 4

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Cenoura com Agraço	Abóbora com fava	Canja de galinha (s/mitados nem peles)	Crema de alface	Feijão com Nabizas
PRATO	Salada de Atum com batata e feijão-frade (atum, feijão-frade, batata, cenoura)	Stroganoff de vaca com legumes salteados	Feijoada (feijão, carne, chouriço)	Frango estufado com ervilhas (c/ molho de tomate)	Filetes de Peixe grelhados/assados
	Salada de legumes*1	Esparguete	Arroz branco	Massa com legumes	Batata Assada /Cozida
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
	Água	Água	Água	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, melo, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE

A



SEMANA 5

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juiliana de legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Carne de vaca estufada com cenoura	Filetes/Douradinhos de Peixe no Forno	Arroz de peri com ervilhas e cenoura	Carbonara de atum (atum, massa, milho)	Pernas de frango assado com pimentos
	Arroz de legumes	Salada russa (macaránia)			Batata assada
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SORBEMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Sobremessa láctea + Fruta da época
	Água	Água	Água	Água	Água
BEBIDA					

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salsados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO EXECUTIVO

EM VÍCIO DE

[Handwritten signature]

PLANO DE EMENTAS VEGETARIANAS

SEMANA 1					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de cenoura e lentilhas Bolonhesa de soja com cogumelos Esparguete	Juliana de Legumes Salada de Batata e grão-de-bico (Grão-de-bico, batata, cebola, salsa e azeitonas)	Caldo Verde (s/nounho) Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate Arroz de feijão	Creme de Alho-francês Salada de massa locinhos com feijão-frade, milho, cenoura	Grão com hortaliças Beringela assada em legumes e lentilhas Arroz de tomate
PRATO	Salada de legumes*1 Fruta da época Água	Salada de legumes*1 Fruta da época*2 Água	Salada de legumes*1 Fruta da época*2 Água	Salada de legumes*1 Fruta da época*2 Água	Salada de legumes*1 Fruta da época*2 Água
SOBREMESA					
BEBIDA					

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-rosa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/saltados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE

____/____/____



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com Espinafres	Sopa bonita
PRATO	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	Stroganoff de seitan com cogumelos	Beringela assada recheada com soja e legumes	Almondugas vegetarianas	Grão-de-bico com salada russa
	Salada de legumes*1	Arroz de legumes	Batatas cozidas/ assadas	Esparguete	(grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
SUBMERGIDA	Fruta da época*2	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
BEBIDA	Água	Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



SEMANA 3

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Couve-flor com cenoura ripada	Creme de feijão branco	Cenoura com nabijas	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO	Salada à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho tomate)	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho, ...)	Hamburguer vegetariano (p.ex soja) grelhado Esparguete	Alho francês à Brás (Alho-francês, batata, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Empadão de arroz com lentilhas
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Sobremesa líctea	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/saltados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE _____ A _____



SEMANA 3					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Cenoura com Agrião	Abóbora com fava	Sopa bonita	Creme de alface	Feijão com Nabéas
PRATO	Salada de feijão-frade com batata (feijão frade, batata, milho, cenoura)	Seitan saltado com cenoura e curgete	Feijoada vegetariana	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	Curgete assada rechada com batata
		Esparguete	Arroz de legumes		
SOBREMESA	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
BEBIDA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época	Fruta da época*2
	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes FINE (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roma, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou *saladas/salteados* (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades distintas de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, melo, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesas lácteas ou gelatinas, deverá existir pelo menos 1 variedade distinta de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO EXECUTIVO



SEMANA 5

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de Legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Favas estufadas com cenoura	Panadinhos de tofu no Forno	*Feijoadá* de grão-de-bico com cenoura	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, milho)	Beringela assada com pimentos
	Arroz de ervilhas	Salada russa (macedónia)	Arroz branco		Batata assada
SOBREMESA	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-rosa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. PRELATIVO

EM VIGOR DE

LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS – EMENTA TIPO

1 – CARNE DE VACA

Proveniente de rês bovina adulta aprovada para consumo público, em conformidade com o regulamento da Inspeção Sanitária dos animais de talho, das respectivas carnes e subprodutos, devidamente rotulada, em conformidade com a legislação em vigor, com identificação do animal, país de origem, de abate e de desmancha, apresentada em meia carcaça, quartos ou peças de talho, refrigerada ou congelada, limpa (sem gorduras e aponevroses).

1.1 – Peças de talho para bifés – carne de 1ª categoria, sem osso

- Vazia sem abas
- Alcatra (exceto ponta da alcatra)
- Pojadouro
- Rabadilha
- Acém redondo – sem cobertura

1.2 – Peças de talho para assar/estufar – carne de 1ª categoria, sem osso

- Chã de fora
- Pá
- Acém comprido
- Alcatra

1.3 – Peças de talho para guisar – carne de 2ª categoria, sem osso

- Chambão da perna
- Chambão da pá
- Chã de fora
- Acém comprido
- Pá
- Aba descarregada
- Cachaço

1.4 – Peças de talho para cozer – carne de 2ª categoria, sem osso

- Chambão da perna
- Chambão da pá
- Chã de fora
- Acém comprido
- Peito
- Cachaço
- Pá

1.5 – Carne picada

1.5.1. Os hambúrgueres e as almôndegas a servir devem apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado e com os seguintes ingredientes:

Hambúrgueres:

- Carne de bovino e/ou suíno, picada ($\geq 80\%$), sendo que carne de bovino tem de ser superior a $\geq 70\%$;
- Proteínas vegetais, hidratadas;
- Fibras vegetais;
- Pão ralado;
- Sal;
- Especiarias;
- Aromatizante;
- Taxa de gordura inferior a 15%;
- Percentagem de colagénio nas proteínas de carne inferior a 22%.

Almôndegas:

- Carne de bovino e/ou suíno, picada ($\geq 80\%$), sendo que carne de bovino tem de ser superior a $\geq 70\%$;
- Proteínas vegetais, hidratadas;
- Ovo;
- Tomate;
- Aipo;
- Cebolas;
- Pão ralado;
- Sal;

*de
de
de*

- Condimento;
- Plantas aromáticas;
- Taxa de gordura inferior a 15%;
- Percentagem de colagénio nas proteínas de carne inferior a 25%.

1.6 – No caso de empadão, bolonhesa, chili, rolo de carne e lasanha:

1.6.1. A carne a utilizar poderá ser picada no refeitório, tendo obrigatoriamente de nele ser consumida, desde que se verifiquem as seguintes condições:

- a) A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação, não sendo permitida, em caso algum, a utilização da descascadora de batatas, mesmo que possua os acessórios destinados para aquele fim, para evitar contaminações cruzadas.
- b) A zona de preparação da carne picada tem de ser distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe. Não é permitida a preparação da carne picada em simultâneo com outro tipo de carne, na mesma zona.
- c) A peça de carne que será utilizada para picar, deverá obedecer aos parâmetros apresentados no número 1.1 – Peças de talho para bifés – e possuir as seguintes características:

- Isenção de gorduras;
- Isenção de aponevroses;
- Isenção de sinais de oxidação.

1.6.2. No caso de não existirem as condições mencionadas nas alíneas a) e b) do número 1.6.1, a carne picada a utilizar terá de ser proveniente de um fornecedor licenciado e possuir as características de um produto pré-embalado, respeitando sempre os parâmetros indicados na alínea c) do número 1.6.1.

2 – CARNE DE PORCO

Proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

2.1 – Pernas ou pás

Limpas, refrigeradas ou congeladas provenientes de animais abatidos para consumo público, de acordo com o regulamento da inspeção sanitária dos animais de talho e respetivas carnes, subprodutos e despojos.

2.2 – Bife de porco

Refrigerado ou congelado, proveniente de perna limpa.

2.3 – Assar/Guisar

Perna limpa.

Pá limpa.

2.4 – Costeletas

Deverão obedecer às seguintes características:

- Serem provenientes de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor;
- Serem selecionadas do cachaço, lombo e pé em percentagem equitativa;
- Terem corte por processo standardizado, ou manual correto, desde que tenham a parte óssea com os músculos correspondentes.

3 – CARNE DE CARNEIRO OU BORREGO

Pernas e pás limpas provenientes de ovinos adultos (nunca caprinos).

4– CARNE DE COELHO

Carcaças provenientes de matadouros oficialmente aprovados. Devem revelar sinais evidentes de uma perfeita e boa preparação. Em estado refrigerado ou congelado. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.

5- CARNE DE PERÚ

5.1 – Peru inteiro

Deverá revelar sinais evidentes de uma sangria perfeita e boa preparação, isento de penas, penugens ou canudos e desprovido de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha tibio-metatarsica. A cloaca e a porção terminal do intestino não devem fazer parte da carcaça. O peso médio das carcaças limpas deve oscilar entre 5 e 8 Kg.

5.2 – Coxas de peru

Correspondem aos músculos da coxa e respetivo suporte ósseo, seccionados superiormente ao nível da articulação coxo-femural e inferiormente a 2 cm acima da articulação tibio-társica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotulado.

5.3 – Bifes de peru

Obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir o aspeto laminado, sem fragmentos de ossos ou cartilagens. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotulado.

5.4 – Espetadas de peru

Pedaços regulares de cerca de 3 a 4cm, perfurados por eixo metálico com características antioxidantes ou de madeira, sempre como tara perdida. Frescas, refrigeradas ou congeladas e devidamente rotuladas. Constituídas por 68% de carne de peru, isenta de gorduras e aponevroses, 20% de toucinho; 8% de pimento verde e 4% de cebola verde. Apresentação: unidades de 100gr no mínimo.

6 – CARNE DE PATO

Carcaças provenientes de aves abatidas, em boas condições de saúde em matadouros oficialmente aprovados. Devem revelar sinais evidentes de uma perfeita e boa preparação, isentas de penas, penugens ou canudos, desprovidas de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha tíbio-metatarsica (patas). A cloaca e porção terminal do intestino não devem fazer parte da carcaça. Em estado refrigerado ou congelado. O peso médio unitário das carcaças limpas é de 3 Kg. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.

7 – CARNE DE FRANGO

Carcaças provenientes de aves abatidas, em boas condições de saúde, em matadouros oficialmente aprovados. Devem revelar sinais evidentes de uma perfeita e boa preparação, isentas de penas, penugens ou canudos, desprovidas de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha tíbio-metatarsica (patas). A cloaca e porção terminal do intestino não devem fazer parte da carcaça. Em estado refrigerado ou congelado; peso unitário médio é de 1 Kg. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.

7.1 – Coxas de frango

Correspondem aos músculos da coxa e respetivo suporte ósseo, seccionados superiormente ao nível da articulação coxo-femural e inferiormente a 2 cm acima da articulação tíbio-társica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotulado.

7.2 – Bifes de frango

Obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir o aspeto laminado, sem fragmentos de ossos ou cartilagens. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotulado.

7.3 – Espetadas de frango

Pedaços regulares de cerca de 3 a 4 cm, perfurados por eixo metálico com características antioxidantes ou de madeira, sempre como tara perdida. Frescas, refrigeradas ou congeladas e

devidamente rotuladas. Constituídas por 68% de carne de frango, isenta de gorduras e aponevroses, 20% de toucinho; 8% de pimento verde e 4% de cebola verde. Apresentação: unidades de 100 gr no mínimo.

8 – CROQUETES

Os croquetes devem ser executados com carnes de bovino, ou bovino e suíno, de teor igual ou superior a 50%, de fabrico industrial, ultracongelados, respeitando a legislação em vigor.

Têm de ser provenientes de contratantes com sistema HACCP implementado.

9 – PRODUTOS DE CHARCUTARIA

9.1 – Chouriço de carne

Constituído exclusivamente por carne e gordura de porco, refrigerada, isento de fécula, em proporções de carne entre 80% para o tipo “extra” e 70% para o tipo “corrente”, com margens de tolerância de 5%; gordura entre 20% para o tipo “extra” e 30% para o tipo “corrente”, com margem de tolerância de 5%, devidamente fragmentadas e adicionadas de aditivos legalmente autorizados. Em forma de ferradura ou em “rosário”, com sinais evidentes de cura perfeita, que nunca deverá ser inferior a 72 horas.

9.2 – Farinheira

Enchido corado pelo fumo, constituído por gorduras de porco frescas ou refrigeradas, picadas em proporção não inferior a 60% e por farinha de trigo de 1ª qualidade, adicionadas de certos condimentos e aditivos legalmente autorizados (sal, pimenta, colorau, vinho branco, etc.). Em forma de ferradura, de comprimento não superior a 35 cm.

9.3 – Alheira

Enchido corado pelo fumo, obtido a partir de carne de porco fresca, pão regional transmontano de trigo e azeite, condimentado com sal, alho e colorau. Os pedaços de carne têm de ser

perceptíveis. Em forma de ferradura, de comprimento não superior a 30 cm e com diâmetro de 2cm. O peso deve oscilar entre ao 170 e 200gr.

9.4 – Fiambre

Da perna, desentalado, envolvido em película plástica impermeável à água e ao vapor de água, aderindo totalmente ao fiambre ou “ensacado” em embalagens de matéria inócua aprovada legalmente e fechadas com prévia extração do ar, com peso de 3,5 a 5,5 Kg e isento de fécula.

9.5 –Todos estes produtos deverão possuir rótulos com as seguintes indicações:

- a) Designação do produto;
- b) Ingredientes;
- c) Tipo;
- d) Nome do fabricante;
- e) Localidade e origem do fabricante;
- f) Data de fabrico / lote;
- g) Modo de conservação;
- h) Durabilidade mínima.

10- OVOS

a) **Ovo pasteurizado** (aplicação geral) – ovo inteiro, gema e clara.

Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante. Não podem permanecer nas caixas de transporte, devendo ficar bem visível o seu prazo de validade.

b) **Ovo em natureza**, só cozido.

Ovos de galinha de categoria **A** e classe igual ou superior a **4** (NP 175/1986).

Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:

- Categoria;
- Classe;
- O número correspondente à semana de inspeção e classificação;
- O número do centro de inspeção e classificação;
- O nome, a firma ou a denominação social e domicílio do centro de inspeção e classificação;
- A marca da empresa ou marca comercial.

As embalagens grandes (mais de 30 ovos), mesmo que contenham ovos acondicionados em embalagens pequenas, devem ter um rótulo que não seja inutilizado no ato de abertura da embalagem, contendo as indicações citadas anteriormente, em letras perfeitamente legíveis e visíveis.

Os ovos devem ser armazenados, dentro das suas caixas de transporte, em local bem ventilado, nunca perto de produtos que lhes possam transmitir cheiros, como, por exemplo, o bacalhau seco, fruta, etc.

11 – PESCADO

11.1 – Tipos de apresentação:

- a) Inteiro eviscerado, com ou sem cabeça.
- b) Em postas – quando seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral: as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica de onde provêm.
- c) Em filetes/lombos ou outra forma desde que sem espinhas – quando o pescado é submetido à filetagem, ou outra forma desde que sem espinhas.
- d) Em rolos – quando o pescado é submetido a prensa.

11.2 – Conservação:

a) Refrigerado;

b) Congelado – quando submetido à temperatura da ordem dos -35º C, de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18º C; a percentagem de vidro para os filetes/lombos não pode ultrapassar os 30% e a do peixe inteiro ou em postas, 10%.

11.3 – Fins culinários

Quando não identificados nos documentos de procedimento, devem ser utilizados os fins culinários que melhor se adaptem a cada peixe e seu tipo de apresentação, considerando de modo especial as exigências e objetivos, educacionais e nutritivos, dos documentos do procedimento e a idade dos utilizadores dos refeitórios.

12 – BACALHAU SECO/CONGELADO

Do tipo crescido, sem cabeça, eviscerado, escalado e de cura completa, respeitando a legislação em vigor.

Migas devem ser a granel.

13 – PASTÉIS DE BACALHAU

Devem ser de fabrico industrial, ultracongelados, com um teor mínimo de peixe de 30%, de diâmetro igual ou inferior a 3 cm, respeitando a legislação em vigor.

14 – ATUM

Atum em pedaços, preferencialmente em azeite ou água, em latas individuais ou de 2 quilos, de utilização imediata, sendo proibido armazenar qualquer lata depois de aberta.

15 – FILETES PANADOS / BARRINHAS DE PESCADA / DOURADINHOS

Nos filetes de pescada panados ultracongelados ou barrinhas de pescada panadas (douradinhos), estes devem ser ultracongelados e o teor de peixe não deve ser inferior a 50%.

16 – MOLUSCOS

Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (ameijoas, mexilhões e berbigão) congelados, respeitando a legislação em vigor.

17– ARROZ

Do tipo agulha.

Do tipo carolino (para confecção de sobremesa doce – arroz doce).

18 – MASSAS ALIMENTÍCIAS

Massas de 1ª qualidade:

- | | |
|----------------------|----------------|
| - Cotovelos; | - Fusilli; |
| - Esparguete; | - Macarronete; |
| - Massinhas; | - Lacinhos; |
| - Placas de lasanha; | - Outras. |

19– LEGUMINOSAS SECAS

De boa qualidade.

19.1 – Feijão:

- a) Feijão branco;
- b) Feijão catarino;
- c) Feijão-frade;
- d) Feijão encarnado;

19.2 – Grão;

19.3 – Favas (secas ou congeladas);

19.4 – Lentilhas;

19.5 – Ervilhas (descascadas, secas ou congeladas).

20 – FARINHA DE TRIGO OU DE MILHO

De 1ª qualidade.

21 – BATATA

Com casca ou sem casca. Inclui variedades de batata-doce.

Os tubérculos tipo redondo não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter o diâmetro inferior a 35 mm.

22 – BATATA DESIDRATADA

Deve ser utilizado quando se comprovem que não existem condições físicas que garantam a segurança alimentar para a confecção do puré de bata no local. Deve ser confeccionado com leite quando as orientações do fabricante assim o refiram.

23 – INHAME

24 – QUINOA

Devem respeitar a legislação em vigor.

25 – MILHO DOCE/ MILLET

Devem respeitar a legislação em vigor.

26 – LEGUMES E HORTALIÇAS

Frescos ou congelados.

No caso de utilização de legumes ou hortaliças cruas no prato final é obrigatória a utilização de processos de desinfecção adequados.

Abóbora, acelgas, agrião, alcachofra, alface, alho francês, brócolos, beringela, beterraba, cebola, cenoura, couve-branca, couve-flor, couve-roxa, couve-de-bruxelas, couve-galega, couve lombarda, curgete, chuchu (caiota), espinafres, feijão-verde, macedónia, nabo, pepino, pimento, tomate.

27 – COGUMELOS

Inteiros ou laminados, de utilização imediata.

28 – AZEITONAS

Inteiras ou laminadas, de utilização imediata.

29 – ERVAS AROMÁTICAS

Frescas, congeladas ou desidratadas.

Orégãos, coentros, salsa, alecrim, tomilho, louro, hortelã, outros.

30 – ESPECIARIAS

Canela, açafrão, colorau, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, pimenta branca (em pó, em embalagens pequenas devidamente acondicionadas).

31 – AZEITE FINO

Azeite Virgem Extra (temperar).

Azeite Virgem (cozinhar).

32 – ÓLEO VEGETAL REFINADO

Óleo de amendoim, refinado, de qualidade.

33 – SAL IODADO

Higienizado, em sacos de plástico de 1 Kg, com teores de iodo entre 20 – 40 mg/ kg.

34 – TOMATE PELADO / POLPA DE TOMATE

Em embalagens de 1 Kg/ Lt ou superior, de utilização imediata, sendo proibida a armazenagem depois de abertas.

35 – VINHO

Para uso exclusivo de marinadas e confeção.

36 – LEITE DE VACA

Ultrapasteurizado, meio gordo, em embalagens de litro.

37 – IOGURTE /SOBREMESA LÁTEA

Iogurte de aromas ou sobremesa látea de 125 gr.

Valor nutritivo médio por 100 g:

Valor energético: ≤ 100 Kcal;

Proteínas: ≥ 3 g;

Hidratos de carbono: ≤ 14 g;

Gordura: ≤ 2 g;

Cálcio: ≥ 120 mg.

38 – NATAS

Ultrapasteurizadas. De origem vegetal ou animal.

39 – PÃO DE MISTURA

Pão fresco com a seguinte composição:

15% de centeio; 35% de farinha T65; 35% de farinha T200; água; 0,4% de sal; Levedura.

40 – PÃO DE MILHO

Pão fresco com pelo menos 40% de farinha de milho.

41 – PÃO CASEIRO

Para uso exclusivo de sopa de pão e/ou açordas.

42 – PÃO RALADO

Em embalagens de 1 kg, respeitando a legislação em vigor.

43 – ACÚCAR

Em pacotes de 1 kg. Para uso exclusivo de sobremesas doces em dias festivos.

44 – QUEIJO

Ralado, em embalagens de 1 kg. Com teor de gordura igual ou inferior a 50%.

ANEXO D

LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS – EMENTA VEGETARIANA

1 – ARROZ

Do tipo agulha.

2 – MASSAS ALIMENTÍCIAS

Massas de 1ª qualidade:

- | | |
|----------------------|----------------|
| - Cotovelos; | - Fusilli; |
| - Esparguete; | - Macarronete; |
| - Massinhas; | - Lacinhos; |
| - Placas de lasanha; | - Outras. |

3 – LEGUMINOSAS SECAS

De boa qualidade.

3.1 – Feijão:

- a) Feijão branco;
- b) Feijão catarino;
- c) Feijão-frade;
- d) Feijão encarnado;

3.2 – Grão;

3.3 – Favas (secas ou congeladas);

3.4 – Lentilhas;

3.5 – Ervilhas (descascadas, secas ou congeladas).

4 – DERIVADOS DE LEGUMINOSAS/ CEREAIS/ SOJA

4.1 – Soja

4.2 – Seitan (derivado de glúten de trigo)

4.2 – Tofu (derivado de soja)

Devem respeitar a legislação em vigor.

5 – PRODUTOS TRANSFORMADOS 100% VEGETARIANOS

5.1 – Almondegas vegetarianas

5.2 – Hambúrgueres vegetarianos (p.ex. de soja)

Devem respeitar a legislação em vigor e serem totalmente isentos de produtos de origem animal.

6 – FARINHA DE TRIGO OU DE MILHO

De 1ª qualidade.

7 – BATATA

Com casca ou sem casca. Inclui variedades de batata-doce.

Os tubérculos tipo redondo não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter o diâmetro inferior a 35 mm.

8 – BATATA DESIDRATADA

Deve ser utilizado quando se comprovem que não existem condições físicas que garantam a segurança alimentar para a confeção do puré de bata no local. Deve ser confeccionado com leite quando as orientações do fabricante assim o refiram.

9 – INHAME

10 – QUINOA

Devem respeitar a legislação em vigor.

11 – MILHO DOCE/ MILLET

Devem respeitar a legislação em vigor.

12 – LEGUMES E HORTALIÇAS

Frescos ou congelados.

No caso de utilização de legumes ou hortaliças cruas no prato final é obrigatória a utilização de processos de desinfeção adequados.

Abóbora, acelgas, agrião, alcachofra, alface, alho francês, brócolos, beringela, beterraba, cebola, cenoura, couve-branca, couve-flor, couve-roxa, couve-de-bruxelas, couve-galega, couve

lombarda, curgete, chuchu (caiota), espinafres, feijão-verde, macedónia, nabo, pepino, pimento, tomate.

13 – COGUMELOS

Inteiros ou laminados, de utilização imediata.

14 – AZEITONAS

Inteiras ou laminadas, de utilização imediata.

15 – ERVAS AROMÁTICAS

Frescas, congeladas ou desidratadas.

Orégãos, coentros, salsa, alecrim, tomilho, louro, hortelã, outros.

16 – ESPECIARIAS

Canela, açafão, colorau, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, pimenta branca (em pó, em embalagens pequenas devidamente acondicionadas).

17 – AZEITE FINO

Azeite Virgem Extra (temperar).

Azeite Virgem (cozinhar).

18 – ÓLEO VEGETAL REFINADO

Óleo de amendoim, refinado, de qualidade.

19 – SAL IODADO

Higienizado, em sacos de plástico de 1 Kg, com teores de iodo entre 20 – 40 mg/ kg.

20 – TOMATE PELADO / POLPA DE TOMATE

Em embalagens de 1 Kg/ Lt ou superior, de utilização imediata, sendo proibida a armazenagem depois de abertas.

21 – VINHO

Para uso exclusivo de marinadas e confeção.

22 – BEBIDA VEGETAL

Ultrapasteurizada. Deve respeitar a legislação em vigor.

23 – NATAS DE SOJA

Ultrapasteurizadas.

24 – PÃO DE MISTURA

Pão fresco com a seguinte composição:

15% de centeio; 35% de farinha T65; 35% de farinha T200; água; 0,4% de sal; Levedura.

25 – PÃO DE MILHO

Pão fresco com pelo menos 40% de farinha de milho.

26 – PÃO CASEIRO

Para uso exclusivo de sopa de pão e/ou açordas.

27 – PÃO RALADO

Em embalagens de 1 kg, respeitando a legislação em vigor.

28 – AÇÚCAR

Em pacotes de 1 kg. Para uso exclusivo de sobremesas doces em dias festivos.


PARÂMETROS OBRIGATÓRIOS NAS REFEIÇÕES

<p>A. SOPA DE LEGUMES</p>	<ol style="list-style-type: none">I. Oferta diária de sopa de legumes, de constituição o mais variada possível, não devendo ser repetida durante a ementa semanal e o mínimo de vezes durante a ementa mensal.II. A base da sopa deve ser constituída por batata, legumes e/ou leguminosas.III. A Sopa deve conter leguminosas pelo menos 2 x por semana.IV. Canja, sopa de peixe e/ou sopa de carne apenas podem substituir a sopa de legumes uma vez em cada ementa mensal (uma de cada) e tem de ter obrigatoriamente legumes e/ou hortaliças na sua composição.V. A sopa tem de conter ingredientes inteiros pelo menos 2 x por semana, sugerindo-se aqueles que tem melhor aceitação junto dos alunos.VI. A única gordura autorizada para temperar a sopa é o azeite, adicionado em cru, no final da confeção.
<p>B. PRATO</p> <p>B1. CONDUTO (fornecedor de proteína)</p>	<ol style="list-style-type: none">I. A Carne, pescado e/ou ovo, devem ser oferecidos em dias alternados na ementa semanal, sendo que se numa semana inicia com carne, na seguinte inicia-se com pescado.II. Os ovos podem ser oferecidos em simultâneo com a carne ou pescado ou podem substituir totalmente os mesmos.III. Deve ser oferecido um prato ovo-lacto-vegetariano pelo menos 1 vez na ementa mensal.IV. Deve ser oferecido um prato de aves pelo menos 1 vez na ementa semanal.V. Os alimentos fritos (peixe, batata, outros) só podem ser disponibilizados 1 vez na ementa mensal e devem ser confecionados com óleo de amendoim refinado, de qualidade e engarrafado.VI. Os alimentos do tipo panado (douradinhos, pastéis, outros) só podem ser disponibilizados 2 vezes na ementa mensal, e devem ser confecionados obrigatoriamente no forno.VII. Os alimentos de charcutaria e salsicharia só podem ser disponibilizados 2 vezes na ementa mensal.VIII. O bacalhau só pode ser disponibilizado 2 vezes na ementa mensal.

	<p>IX. A carne ou peixe triturados só podem ser disponibilizados até 2 vezes na ementa semanal.</p> <p>X. Os métodos de confeção devem ser invariavelmente saudáveis, promovendo os estufados, cozidos, grelhados, assados no forno.</p>
<p>B2. GUARNIÇÃO (fornecedor de HC)</p>	<p>I. Devem ser oferecidos arroz, massa ou batata, em dias alternados na ementa semanal.</p> <p>II. As leguminosas devem ser oferecidas em simultâneo com outro fornecedor de HC e devem estar presentes pelo menos 2 vezes na ementa semanal.</p>
<p>B3. HORTÍCOLAS</p>	<p>I. Devem ser oferecidos crus e/ou cozinhados.</p> <p>II. O prato deve conter pelo menos três variedades diárias sendo que pelo menos uma deve ser servida à parte do conduto e da guarnição e as outras podem ser incluídas no conduto e/ou na guarnição.</p> <p>III. Os únicos temperos permitidos são o azeite (preferencialmente virgem extra), o vinagre, as ervas aromáticas e/ou o sumo de limão e os mesmos só devem ser colocados no momento de empratamento, por opção do aluno.</p>
<p>C. SOBREMES A</p>	<p>I. Deve ser constituída diariamente por fruta variada da época, existindo no mínimo 2 variedades.</p> <p>II. Durante a ementa semanal deve constar pelo menos 3 variedades de fruta.</p> <p>III. Simultaneamente com a fruta, pode ainda ser disponibilizado sobremesa látea / gelatina / iogurte ou fruta cozida/assada, no máximo de 1 vez por semana.</p>
<p>D. PÃO</p>	<p>IV. 1 Pão de mistura fresco, embalado, de acordo com o Anexo C – Lista dos Alimentos Autorizados.</p>
<p>E. ÁGUA</p>	<p>I. Única bebida permitida.</p>

PARÂMETROS OBRIGATÓRIOS NAS REFEIÇÕES VEGETARIANAS

F. SOPA DE LEGUMES		<p>VII. Oferta diária de sopa de legumes, de constituição o mais variada possível, não devendo ser repetida durante a ementa semanal e o mínimo de vezes durante a ementa mensal.</p> <p>VIII. A base da sopa deve ser constituída por batata, legumes e/ou leguminosas.</p> <p>IX. A Sopa deve conter leguminosas pelo menos 2 x por semana.</p> <p>X. A sopa tem de conter ingredientes inteiros pelo menos 2 x por semana, sugerindo-se aqueles que tem melhor aceitação junto dos alunos.</p> <p>XI. A única gordura autorizada para temperar a sopa é o azeite, adicionado em cru, no final da confeção.</p>
G. PRATO	B1. CONDUTO (fornecedor de proteína)	<p>XI. As leguminosas, cereais e derivados de leguminosas/soja/cereais, devem ser oferecidos em dias alternados na ementa semanal, preferindo sempre as leguminosas como principal fonte proteica.</p> <p>XII. Os alimentos só podem ser disponibilizados 1 vez na ementa mensal e devem ser confeccionados com óleo de amendoim refinado, de qualidade e engarrafado.</p> <p>XIII. Os alimentos do tipo panado só podem ser disponibilizados 2 vezes na ementa mensal, e devem ser confeccionados obrigatoriamente no forno.</p> <p>XIV. Os métodos de confeção devem ser invariavelmente saudáveis, promovendo os estufados, cozidos, grelhados, assados no forno.</p>
	B2. GUARNIÇÃO (fornecedor de HC)	<p>III. Devem ser oferecidos arroz, massa ou batata, em dias alternados na ementa semanal.</p>
	B3. HORTÍCOLAS	<p>IV. Devem ser oferecidos crus e/ou cozinhados.</p> <p>V. O prato deve conter pelo menos três variedades diárias sendo que pelo menos uma deve ser servida à parte do conduto e da guarnição e as outras podem ser incluídas no conduto e/ou na guarnição.</p>



		VI. Os únicos temperos permitidos são o azeite (preferencialmente virgem extra), o vinagre, as ervas aromáticas e/ou o sumo de limão e os mesmos só devem ser colocados no momento de empratamento, por opção do aluno.
H. SOBREMES A		V. Deve ser constituída diariamente por fruta variada da época, existindo no mínimo 2 variedades. VI. Durante a ementa semanal deve constar pelo menos 3 variedades de fruta.
I. PÃO		VII. 1 Pão de mistura fresco, embalado, de acordo com o Anexo C – Lista dos Alimentos Autorizados.
J. ÁGUA		II. Única bebida permitida.

CAPITAÇÕES DOS ALIMENTOS – EMENTA TIPO

GLOSSÁRIO

Capitação peso bruto – corresponde ao peso do produto em bruto e em cru ou na forma disponibilizada no mercado: corresponde a quantidade de alimento a ser encomendada e adquirida.

Capitação pós-preparação em cru – corresponde ao peso do produto que resulta da remoção das partes que se rejeitam por inutilizáveis (por exemplo, folhas estragadas, caules, escamas, gorduras visíveis, peles, vísceras do pescado; e dependendo da preparação culinária a que se destina) no momento da preparação (incluindo a descongelação, quando aplicável), de acordo com a utilização prevista na ficha técnica, antes de entrar na etapa da confeção ou do seu consumo em cru.

Fonte: *Gomes, S; Ávila, HAM; Oliveira, B; Franchini, B (2016). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões, 2.ª edição.*

COMPLETAS – Refeições completas destinadas aos alunos a partir do 2º ciclo.

LIGEIRAS – Refeições ligeiras destinadas aos alunos do 1.º ciclo.

U.M. – Unidade de medida

TABELA 1 – SOPA

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO PÓS PREPARAÇÃO		CAPITAÇÃO PESO BRUTO		U M
		LIGEIRA	COMPLETA	LIGEIRA	COMPLETA	
		S	S	S	S	
	ÁGUA	450	450	450	450	ml
CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS	ARROZ	10	10	10	10	gr
	BATATA (COM CASCA)	31	31	36	36	gr
	BATATA (SEM CASCA)	31	31	31	31	gr
	BATATA EM FLOCOS (DESIDRATADA)	10	10	10	10	gr
	BATATA DOCE	31	31	41	41	gr
	INHAME	30	30	39	39	gr
	MASSA ALIMENTÍCIA	10	10	10	10	gr
	MILLET	10	10	10	10	gr
	MILHO DOCE (DE CONSERVA/CONGELADO)	36	36	36	36	gr
	QUINOA	10	10	10	10	gr
	LEGUMINOSAS	ERVILHA (FRESCA/CONGELADA)	33	33	33	33
FAVA (FRESCA/CONGELADA)		33	33	33	33	gr
FEIJÃO (FRESCO/ENLATADO)		33	33	33	33	gr
GRÃO DE BICO (FRESCO/ENLATADO)		33	33	33	33	gr
FAVA (SECA)		10	10	10	10	gr
FEIJÃO (SECO)		10	10	10	10	gr
GRÃO-DE-BICO (SECO)		10	10	10	10	gr
LENTILHA (SECA)		10	10	10	10	gr
SOJA (GRANULADA SECA)	10	10	10	10	gr	

HORTALIÇAS E LEGUMES PREPARADOS	MISTURA HORTALIÇA/LEGUMES PREPARADOS (FRESCOS/CONGELADOS)	180	180	180	180	gr
	MACEDÓNIA DE LEGUMES (ULTRACONGELADAS)	180	180	180	180	gr
	COUVE GALEGA PRÉ- CORTADA (CALDO VERDE)	180	180	180	180	gr
HORTALIÇAS FRESCAS NÃO PREPARADAS	ACELGAS (FOLHA)	180	180	530	530	gr
	AGRIÃO	180	180	350	350	gr
	ALFACE	180	180	316	316	gr
	ALFACE FRISADA	180	180	188	188	gr
	ALHO-FRANCÊS	180	180	200	200	gr
	ALHO-PORRO	180	180	200	200	gr
	BELDROEGAS	180	180	200	200	gr
	BETERRABA (FOLHAS)	180	180	240	240	gr
	BRÓCOLOS	180	180	200	200	gr
HORTALIÇAS FRESCAS NÃO PREPARADAS	CHICÓRIA	180	180	353	353	gr
	COUVE-LOMBARDA	180	180	194	194	gr
	COUVE PORTUGUESA	180	180	240	240	gr
	COUVE PENCA	180	180	286	286	gr
	COUVE TRONCHUDA	180	180	286	286	gr
	COUVE BRANCA	180	180	240	240	gr
	COUVE CORAÇÃO	180	180	190	190	gr
	COUVE ROXA	180	180	225	225	gr
	COUVE CHINESA	180	180	200	200	gr
	COUVE GALEGA	180	180	327	327	gr
	COUVE-DE-BRUXELAS	180	180	225	225	gr
	COUVE-FLOR	180	180	200	200	gr
	ENDÍVIA	180	180	189	189	gr
	ESPINAFRES	180	180	300	300	gr
	GRELOS INTEIROS (COUVE)	180	180	200	200	gr
GRELOS INTEIROS (NABO)	180	180	375	375	gr	

	RÚCULA	180	180	188	188	gr
LEGUMES FRESCOS NÃO PREPARADOS	ALHO	1,5	1,5	2	2	gr
	ABÓBORA (POLPA)	180	180	277	277	gr
	AIPO (INTEIRO)	180	180	200	200	gr
	AIPO (FOLHA)	180	180	360	360	gr
	ALCACHOFRA	180	180	225	225	gr
	BERINGELA	180	180	188	188	gr
	BETERRABA (RAIZ)	180	180	383	383	gr
	CEBOLA	180	180	202	202	gr
	CENOURA	180	180	220	220	gr
	CHUCHU (CAIOTA)	180	180	189	189	gr
	COGUMELOS	180	180	180	180	gr
	CURGETE (COM CASCA, INTEIRA)	180	180	200	200	gr
	FEIJÃO-VERDE	180	180	189	189	gr
	NABO (RAIZ)	180	180	240	240	gr
	PEPINO	180	180	281	281	gr
	PIMENTO	180	180	254	254	gr
	RABANETE	180	180	265	265	gr
	RÁBANO	180	180	228	228	gr
	TOMATE	180	180	212	212	gr
	TOMATE (PELADO)	180	180	180	180	gr
GORD.	AZEITE	2	2	2	2	ml
ERVAS AROMÁTICAS	ALECRIM	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	CEBOLINHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	COENTROS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	ESTRAGÃO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	FUNCHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	HORTELÃ	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	LOURO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	MANJERICÃO/MANJERON A	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	ORÉGÃOS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-

	SALSA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	SALVA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	TOMILHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
SAL	SAL IODADO	0,2	0,2	0,2	0,2	gr
OUTROS	FRANGO (CANJA)	22	22	26	26	gr
	CARNE/PESCADO (CALDO)	22	22	26	26	gr
	OVO	25	25	25	25	gr
	CHOURIÇO (CALDO-VERDE)	5	5	5	5	gr

TABELA 2 – PRATO

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO		CAPITAÇÃO		U M	
		PÓS-PREPARAÇÃO		PESO BRUTO			
		LIGEIRA S	COMPLET AS	LIGEIRA S	COMPLET AS		
GUARNIÇÃO	CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS	ARROZ	56	75	56	75	gr
		BATATA (COM CASCA)	173	230	199	265	gr
		BATATA SEM CASCA	173	230	173	230	gr
		BATATA-DOCE	173	230	225	300	gr
		MASSA	53	70	53	70	gr
		INHAME	165	220	214	285	gr
		MILHO DOCE / MILLET (ENLATADO/CONGELADO)	23	30	23	30	gr
	LEGUMINOSAS (1) (2)	ERVILHA (FRESCA/CONGELADA)	38	50	38	50	gr
		FAVA (FRESCA/CONGELADA)	38	50	38	50	gr
		FEIJÃO (FRESCO/ENLATADO)	38	50	38	50	gr
		GRÃO-DE-BICO (ENLATADO)	38	50	38	50	gr
		FAVA (SECA)	11	15	11	15	gr
		FEIJÃO (SECO)	11	15	11	15	gr
		GRÃO-DE-BICO (SECO)	11	15	11	15	gr
		LENTILHAS (SECAS)	11	15	11	15	gr
HORTÍCOLAS, LEGUMES E HORTÍCOLAS E LEGUMES FRESCOS	HORT PREP.	HORTÍCOLAS (FRESCOS/CONGELADOS)	60	80	60	80	gr
		MACEDÓNIA	60	80	60	80	gr
	FRESCOS	ABÓBORA (POLPA)	60	80	94	125	gr
		AIPO (INTEIRO)	60	80	66	88	gr
		ACELGA (FOLHA)	60	80	173	230	gr

	AGRIÃO	60	80	113	150	gr		
	ALCACHOFRA	60	80	75	100	gr		
	ALFACE	60	80	98	130	gr		
	ALHO-FRANCÊS (TALO)	60	80	67	89	gr		
	ALHO-FRANCÊS (FOLHA)	60	80	107	142	gr		
	BELDROEGAS	60	80	67	89	gr		
	BERINGELA	60	80	62	83	gr		
	BETERRABA (RAIZ)	60	80	128	170	gr		
	BETERRABA (FOLHAS)	60	80	79	105	gr		
	BRÓCOLOS	60	80	75	100	gr		
	CEBOLA	60	80	68	90	gr		
	CENOURA	60	80	74	98	gr		
	CHICÓRIA (FOLHA)	60	80	118	157	gr		
	CHUCHU/CAIOTA	60	80	63	84	gr		
	COGUMELOS	60	80	60	80	gr		
	COUVE BRANCA/REPOLHO	60	80	80	106	gr		
	COUVE CHINESA	60	80	67	89	gr		
	COUVE CORAÇÃO	60	80	63	84	gr		
	HORTÍCOLAS, LEGUMES E SALADA (9)	HORTÍCOLAS E LEGUMES FRESCOS NÃO PREPARADOS	COUVE-GALEGA	60	80	109	145	gr
			COUVE PORTUGUESA	60	80	80	106	gr
COUVE PENCA/TRONCHUDA			60	80	95	127	gr	
COUVE ROXA			60	80	75	100	gr	
COUVE-DE-BRUXELAS			60	80	75	100	gr	
COUVE-FLOR			60	80	67	89	gr	
CURGETE			60	80	64	85	gr	
ENDÍVIA			60	80	64	85	gr	
ESPINAFRES			60	80	100	133	gr	
FEIJÃO-VERDE			60	80	63	84	gr	
GRELOS DE COUVE			60	80	67	89	gr	
GRELOS DE NABO/ NABIÇAS			60	80	124	165	gr	

CONDUTO		NABO (RAIZ)	60	80	75	100	gr
		PEPINO	60	80	94	125	gr
		PIMENTO	60	80	84	112	gr
		RABANETE	60	80	89	118	gr
		RÚCULA	60	80	62	83	gr
		TOMATE	60	80	71	94	gr
		TOMATE (PELADO)	60	80	75	100	gr
	CARNE	BORREGO (COSTELETA)	135	180	135	180	gr
		BORREGO (PERNA)	120	160	128	170	gr
		CABRITO (PERNA/PEITO)	128	170	135	180	gr
		COELHO (SEM CABEÇA)	158	210	158	210	gr
		FRANGO (INTEIRO COM PELE)	135	180	150	200	gr
		FRANGO (BIFE)	120	160	120	160	gr
		FRANGO (PERNA/COXA)	139	185	139	185	gr
		FRANGO (PEITO)	128	170	128	170	gr
		PATO (COM PELE,S/OSSO)	128	170	128	170	gr
		PERU (INTEIRO COM PELE)	120	160	135	180	gr
		PERU (BIFE)	120	160	120	160	gr
		PERU (PERNA/COXA)	139	185	139	185	gr
		PERU (PEITO)	128	170	128	170	gr
		PORCO (COSTELETA)	135	180	135	180	gr
		PORCO (ENTRECOSTO)	135	180	135	180	gr
		PORCO (LOMBO)	120	160	128	170	gr
		PORCO (BIFE)	120	160	120	160	gr
VACA (ASSAR/ ESTUFAR SEM OSSO)		120	160	131	175	gr	
VACA (ASSAR/ ESTUFAR COM OSSO)		135	180	150	200	gr	
VACA (BIFE)		120	160	120	160	gr	
VACA (COSTELETA)	120	160	131	175	gr		
C	PRO DUT OS	ALMONDEGAS	113	150	113	150	gr

		HAMBURGUER	113	150	113	150	gr
		CROQUETES	98	130	98	130	gr
		CARNE PICADA	105	140	105	140	gr
		MISTURA DE CARNES (ARROZ DE CARNES P.EX)	105	140	105	140	gr
	ENCHIDOS (4)	CHOURIÇO	8	10	8	10	gr
		FARINHEIRA / ALHEIRA	8	10	8	10	gr
		FIAMBRE	8	10	8	10	gr
	PESCADO (5)	PESCADO JÁ PREPARADO	120	160	120	160	gr
		PEIXE INTEIRO EVISCERADO SEM CABEÇA	128	170	139	185	gr
		PEIXE À POSTA	128	170	128	170	gr
		PEIXE FILETE/LOMBO	120	160	120	160	gr
		ATUM CONSERVA	98	130	98	130	gr
		BACALHAU INTEIRO SALGADO SECO	96	128	101	135	gr
		BACALHAU INTEIRO DEMOLHADO	120	160	120	160	gr
		BACALHAU MIGAS SALGADO SECO	79	105	83	110	gr
		BACALHAU MIGAS DEMOLHADO	98	130	98	130	gr
		CHOCOS (LIMPOS)	143	190	143	190	gr
		LULAS (LIMPAS)	143	190	143	190	gr
		POLVO (LIMPO)	131	175	135	180	gr
		CAMARÃO (MIOLO)	113	150	113	150	gr
P. TRANSFORM ADOS		PASTEIS/PATANISCAS	105	140	105	140	gr
		DELICIAS DO MAR	113	150	113	150	gr
		DOURADINHOS	113	150	113	150	gr
OVO	OVO EM NATUREZA INTEIRO	90	120	90	120	gr	
	OVO PASTEURIZADO INTEIRO (LIQUIDO)	90	120	90	120	ml	

	LEGUMINOSAS (6) (7)	ERVILHA (FRESCA/CONGELADA)	23	30	23	30	gr
		FAVA (FRESCA/CONGELADA)	23	30	23	30	gr
		FEIJÃO (FRESCO/ENLATADO) (8)	23	30	23	30	gr
		GRÃO-DE-BICO (ENLATADO)	23	30	23	30	gr
		FAVA (SECA)	8	10	8	10	gr
		FEIJÃO (SECO) (8)	8	10	8	10	gr
		GRÃO-DE-BICO (SECO)	8	10	8	10	gr
		LENTILHAS (SECAS)	8	10	8	10	gr
DERIV. LEGUMINOSAS	AS	SOJA (9)	75	100	75	100	gr.
		SEITAN (9)	75	100	75	100	gr.
		TOFU (9)	75	100	75	100	gr.
GORD.		AZEITE	8	10	8	10	ml
OUTROS	ERVAS AROMÁTICAS	ALECRIM	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		CEBOLINHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		COENTROS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		ESTRAGÃO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		FUNCHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		HORTELÃ	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		LOURO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		MANJERICÃO/MANJERON A	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		ORÉGÃOS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		SALSA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		SALVA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		TOMILHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	ESPECIARIAS	AÇAFRÃO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		ALHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		BAUNILHA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		CANELA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		CARIL	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-

Handwritten signature

	COLORAU	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	COMINHOS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	CRAVINHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	GENGIBRE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	NOZ-MOSCADA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	PIMENTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
OUTROS	VINHO (PARA MARINADA E CONFEÇÃO)	8	10	8	10	ml
	LIMÃO / LARANJA	8	10	8	10	gr

NOTAS:

(1) - QUANDO SE ADICIONA CAPITAÇÃO DE LEGUMINOSAS NA GUARNIÇÃO (P.EX. ARROZ DE FEIJÃO), REDUZ-SE 10% DA CAPITAÇÃO DOS CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS

(2) - PODEM SER ADICIONADOS VÁRIOS TIPOS DE LEGUMINOSAS À CAPITAÇÃO FINAL

(3) - CAPITAÇÃO DE HORTALIÇAS E LEGUMES A INCLUIR AO PRATO (NO PÓS PREPARAÇÃO) TEM DE SER SEMPRE IGUAL OU SUPERIOR A **80 g/ 60g**. ESTA CAPITAÇÃO PODE SER DISPONIBILIZADA À PARTE (P.EX. SALADA) OU INCLUÍ-LA NA GUARNIÇÃO E/OU CONDUTO (P.EX. ARROZ DE TOMATE OU VACA ESTUFADA COM CENOURA). COM A INTRODUÇÃO DE HORTÍCOLAS, A CAPITAÇÃO DA GUARNIÇÃO E/OU CONDUTO NUNCA DEVE SER REDUZIDA

(4) - QUANDO ADICIONADOS DEVE SER REDUZIDA A CAPIT. DAS CARNES EM 5%

(5) – CONSIDERANDO O PESO DO PRODUTO FRESCO - SE CONGELADO ACRESCE 5 A 10 %

(6) - QUANDO SE ADICIONA CAPITAÇÃO DE LEGUMINOSAS NO CONDUTO (P.EX. CARNE ESTUFADA COM ERVILHAS), REDUZ-SE 10% DA CAPITAÇÃO DA CARNE, PEIXE OU OVO

(7) - PODEM SER ADICIONADAS VÁRIOS TIPOS DE LEGUMINOSAS À CAPITAÇÃO FINAL

(8) - SE FEIJÃO PARA FEIJOADA A QUANTIDADE DEVE SER O DOBRO DA REFERENCIADA E A CAPITAÇÃO DA CARNE DEVE SER METADE DA REFERENCIADA

(9) - CAPITAÇÕES DETERMINADAS P/ UTILIZAÇÃO DOS DERIVADOS COMO ÚNICO CONDUTO

TABELA 3 – SOBREMESA

Handwritten signature

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO		UM	OBSERVAÇÕES
		PESO BRUTO			
		LIGEIRAS	COMPLETAS		
FRUTA	ALPERCE	150	150	gr	1 unidade
	AMEIXA	150	150	gr	2 unidades
	ANANÁS	120	120	gr	1 rodela
	BANANA	120	120	gr	1 unidade
	CEREJA	120	120	gr	10 unidades
	CITRINOS - Laranja	160	160	gr	1 unidade
	CITRINOS - Tangerinas	160	160	gr	2 unidades
	CITRINOS - Clementinas	160	160	gr	2 unidades
	FIGO	150	150	gr	3 unidades
	KIWI	160	160	gr	2 unidades
	MAÇÃ	160	160	gr	1 unidade
	MELANCIA	250	250	gr	2 fatias médias
	MELÃO	200	200	gr	2 fatias médias
	MELOA	200	200	gr	2 fatias médias
	MORANGO	150	150	gr	8 unidades
	NÊSPERA	150	150	gr	
	PERA	160	160	gr	1 unidade
PÊSSEGO	160	160	gr	1 unidade	
UVAS	120	120	gr		
OUTROS	IOGURTE	125	125	gr	
	SOBREMESA LÁTEA	125	125	gr	
	DOCE DE COLHER (P.EX. ARROZ DOCE)	125	125	gr	
	GELATINA	125	125	gr	
	BOLO À FATIA (EMENTA ESTIVA)	50	50	gr	

TABELA 4 – PÃO

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO		CAPITAÇÃO		UM
		PÓS-PREPARAÇÃO		PESO BRUTO		
		LIGEIRAS	COMPLETAS	LIGEIRAS	COMPLETAS	
PÃO	PÃO DE MISTURA	25	25	25	25	gr
	BROA/ PÃO-DE-MILHO	30	30	30	30	gr
	PÃO CASEIRO	30	30	30	30	gr

CAPITAÇÕES DOS ALIMENTOS – EMENTA VEGETARIANA



GLOSSÁRIO

Capitação peso bruto – corresponde ao peso do produto em bruto e em cru ou na forma disponibilizada no mercado: corresponde a quantidade de alimento a ser encomendada e adquirida.

Capitação pós-preparação em cru – corresponde ao peso do produto que resulta da remoção das partes que se rejeitam por inutilizáveis (por exemplo, folhas estragadas, caules, e/ou dependendo da preparação culinária a que se destina) no momento da preparação (incluindo a descongelação, quando aplicável), de acordo com a utilização prevista na ficha técnica, antes de entrar na etapa da confecção ou do seu consumo em cru.

Fonte: *Gomes, S; Ávila, HAM; Oliveira, B; Franchini, B (2016). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões, 2.ª edição.*

COMPLETAS – Refeições completas destinadas aos alunos a partir do 2.º ciclo.

LIGEIRAS – Refeições ligeiras destinadas aos alunos do 1.º ciclo.

U.M. – Unidade de medida

TABELA 1 – SOPA

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO PÓS PREPARAÇÃO		CAPITAÇÃO PESO BRUTO		U M
		LIGEIRA	COMPLETA	LIGEIRA	COMPLETA	
		S	S	S	S	
	ÁGUA	450	450	450	450	ml
CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS	ARROZ	10	10	10	10	gr
	BATATA (COM CASCA)	31	31	36	36	gr
	BATATA (SEM CASCA)	31	31	31	31	gr
	BATATA EM FLOCOS (DESIDRATADA)	10	10	10	10	gr
	BATATA DOCE	31	31	41	41	gr
	INHAME	30	30	39	39	gr
	MASSA ALIMENTÍCIA	10	10	10	10	gr
	MILLET	10	10	10	10	gr
	MILHO DOCE (DE CONSERVA/CONGELADO)	36	36	36	36	gr
	QUINOA	10	10	10	10	gr
LEGUMINOSAS	ERVILHA (FRESCA/CONGELADA)	33	33	33	33	gr
	FAVA (FRESCA/CONGELADA)	33	33	33	33	gr
	FEIJÃO (FRESCO/ENLATADO)	33	33	33	33	gr
	GRÃO-DE-BICO (FRESCO/ENLATADO)	33	33	33	33	gr
	FAVA (SECA)	10	10	10	10	gr
	FEIJÃO (SECO)	10	10	10	10	gr
	GRÃO-DE-BICO (SECO)	10	10	10	10	gr
	LENTILHA (SECA)	10	10	10	10	gr

	SOJA (GRANULADA SECA)	10	10	10	10	gr
HORTALIÇAS E LEGUMES PREPARADOS	MISTURA HORTALIÇA/LEGUMES PREPARADOS (FRESCOS/CONGELADOS)	180	180	180	180	gr
	MACEDÓNIA DE LEGUMES (ULTRACONGELADAS)	180	180	180	180	gr
	COUVE GALEGA PRÉ-CORTADA (CALDO VERDE)	180	180	180	180	gr
HORTALIÇAS FRESCAS NÃO PREPARADAS	ACELGAS (FOLHA)	180	180	530	530	gr
	AGRIÃO	180	180	350	350	gr
	ALFACE	180	180	316	316	gr
	ALFACE FRISADA	180	180	188	188	gr
	ALHO-FRANCÊS	180	180	200	200	gr
	ALHO-PORRO	180	180	200	200	gr
	BELDROEGAS	180	180	200	200	gr
	BETERRABA (FOLHAS)	180	180	240	240	gr
	BRÓCOLOS	180	180	200	200	gr
HORTALIÇAS FRESCAS NÃO PREPARADAS	CHICÓRIA	180	180	353	353	gr
	COUVE-LOMBARDA	180	180	194	194	gr
	COUVE PORTUGUESA	180	180	240	240	gr
	COUVE PENCA	180	180	286	286	gr
	COUVE TRONCHUDA	180	180	286	286	gr
	COUVE BRANCA	180	180	240	240	gr
	COUVE CORAÇÃO	180	180	190	190	gr
	COUVE ROXA	180	180	225	225	gr
	COUVE CHINESA	180	180	200	200	gr
	COUVE GALEGA	180	180	327	327	gr
	COUVE-DE-BRUXELAS	180	180	225	225	gr
	COUVE-FLOR	180	180	200	200	gr
ENDÍVIA	180	180	189	189	gr	

	ESPINAFRES	180	180	300	300	gr
	GRELOS INTEIROS (COUVE)	180	180	200	200	gr
	GRELOS INTEIROS (NABO)	180	180	375	375	gr
	RÚCULA	180	180	188	188	gr
LEGUMES FRESCOS NÃO PREPARADOS	ALHO	1,5	1,5	2	2	gr
	ABÓBORA (POLPA)	180	180	277	277	gr
	AIPO (INTEIRO)	180	180	200	200	gr
	AIPO (FOLHA)	180	180	360	360	gr
	ALCACHOFRA	180	180	225	225	gr
	BERINGELA	180	180	188	188	gr
	BETERRABA (RAIZ)	180	180	383	383	gr
	CEBOLA	180	180	202	202	gr
	CENOURA	180	180	220	220	gr
	CHUCHU (CAIOTA)	180	180	189	189	gr
	COGUMELOS	180	180	180	180	gr
	CURGETE (COM CASCA, INTEIRA)	180	180	200	200	gr
	FEIJÃO-VERDE	180	180	189	189	gr
	NABO (RAIZ)	180	180	240	240	gr
	PEPINO	180	180	281	281	gr
	PIMENTO	180	180	254	254	gr
	RABANETE	180	180	265	265	gr
	RÁBANO	180	180	228	228	gr
	TOMATE	180	180	212	212	gr
	TOMATE (PELADO)	180	180	180	180	gr
GORD.	AZEITE	2	2	2	2	ml
ERVAS AROMÁTICAS	ALECRIM	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	CEBOLINHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	COENTROS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	ESTRAGÃO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	FUNCHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-

	HORTELÃ	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	LOURO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	MA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	NJERICÃO/MANJERONA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	ORÉGÃOS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	SALSA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	SALVA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	TOMILHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
SAL	SAL IODADO	0,2	0,2	0,2	0,2	gr

TABELA 2 – PRATO

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO		CAPITAÇÃO		U M	
		PÓS-PREPARAÇÃO		PESO BRUTO			
		LIGEIRA S	COMPLET AS	LIGEIRA S	COMPLET AS		
GUARNIÇÃO	CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS	ARROZ	56	75	56	75	gr
		BATATA (COM CASCA)	173	230	199	265	gr
		BATATA SEM CASCA	173	230	173	230	gr
		BATATA-DOCE	173	230	225	300	gr
		MASSA / COUSCOUS	53	70	53	70	gr
		INHAME	165	220	214	285	gr
		MILHO DOCE / MILLET (ENLATADO/CONGELAD O)	23	30	23	30	gr
HORTÍCOLAS, LEGUMES E SALADA (1)	HORT PREP.	HORTÍCOLAS (FRESCOS/CONGELADOS)	60	80	60	80	gr
		MACEDÔNIA	60	80	60	80	gr
	HORTÍCOLAS E LEGUMES FRESCOS NÃO PREPARADOS	ABÓBORA (POLPA)	60	80	94	125	gr
		AIPO (INTEIRO)	60	80	66	88	gr
		ACELGA (FOLHA)	60	80	173	230	gr
		AGRIÃO	60	80	113	150	gr
		ALCACHOFRA	60	80	75	100	gr
		ALFACE	60	80	98	130	gr
		ALHO-FRANCÊS (TALO)	60	80	67	89	gr
		ALHO-FRANCÊS (FOLHA)	60	80	107	142	gr
		BELDROEGAS	60	80	67	89	gr
		BERINGELA	60	80	62	83	gr
		BETERRABA (RAIZ)	60	80	128	170	gr
		BETERRABA (FOLHAS)	60	80	79	105	gr
		BRÓCOLOS	60	80	75	100	gr
		CEBOLA	60	80	68	90	gr

		CENOURA	60	80	74	98	gr
		CHICÓRIA (FOLHA)	60	80	118	157	gr
		CHUCHU/CAIOTA	60	80	63	84	gr
		COGUMELOS	60	80	60	80	gr
		COUVE BRANCA/REPOLHO	60	80	80	106	gr
		COUVE CHINESA	60	80	67	89	gr
		COUVE CORAÇÃO	60	80	63	84	gr
		COUVE-GALEGA	60	80	109	145	gr
		COUVE PORTUGUESA	60	80	80	106	gr
		COUVE PENCA/TRONCHUDA	60	80	95	127	gr
		COUVE ROXA	60	80	75	100	gr
		COUVE-DE-BRUXELAS	60	80	75	100	gr
		COUVE-FLOR	60	80	67	89	gr
		CURGETE	60	80	64	85	gr
		HORTÍCOLAS, LEGUMES E SALADA (1)	HORTÍCOLAS E LEGUMES FRESCOS NÃO PREPARADOS	ENDÍVIA	60	80	64
ESPINAFRES	60			80	100	133	gr
FEIJÃO-VERDE	60			80	63	84	gr
GRELOS DE COUVE	60			80	67	89	gr
GRELOS DE NABO/ NABIÇAS	60			80	124	165	gr
NABO (RAIZ)	60			80	75	100	gr
PEPINO	60			80	94	125	gr
PIMENTO	60			80	84	112	gr
RABANETE	60			80	89	118	gr
RÚCULA	60			80	62	83	gr
TOMATE	60			80	71	94	gr
TOMATE (PELADO)	60			80	75	100	gr
CONDUTO	LEGUMINOS AS (2)	ERVILHA (FRESCA/ ULTRACONGELADA/ ENLATADA)	156	234	156	234	gr

Handwritten signature in blue ink.

		FAVA (FRESCA/ ULTRACONGELADA/ ENLATADA)	156	234	156	234	gr
		FEIJÃO (FRESCO/ENLATADO)	156	234	156	234	gr
		GRÃO-DE-BICO (ENLATADO)	156	234	156	234	gr
		FAVA (SECA)	49	73	49	73	gr
		FEIJÃO (SECO)	49	73	49	73	gr
		GRÃO-DE-BICO (SECO)	49	73	49	73	gr
		LENTILHAS (SECAS)	49	73	49	73	gr
	DERIV. LEGUMINOSAS (3)	SOJA	75	100	75	100	gr.
		SEITAN	75	100	75	100	gr.
		TOFU	75	100	75	100	gr.
GORD.		AZEITE	8	10	8	10	ml
OUTROS	ERVAS AROMÁTICAS ESPECIARIAS	ALECRIM	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		CEBOLINHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		COENTROS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		ESTRAGÃO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		FUNCHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		HORTELÃ	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		LOURO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		MANJERICÃO/MANJERO NA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		ORÉGÃOS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		SALSA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		SALVA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		TOMILHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		AÇAFRÃO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
ALHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-		
OUTROS	ERVAS AROMÁTI CAS	BAUNILHA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		CANELA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		CARIL	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-

		COLORAU	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		COMINHOS	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		CRAVINHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		GENGIBRE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		NOZ-MOSCADA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		PIMENTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
OUTROS		VINHO (PARA MARINADA E CONFEÇÃO)	8	10	8	10	ml
		LIMÃO / LARANJA	8	10	8	10	gr

NOTAS:

(1) - CAPITAÇÃO DE HORTALIÇAS E LEGUMES A INCLUIR AO PRATO (NO PÓS PREPARAÇÃO) TEM DE SER SEMPRE IGUAL OU SUPERIOR A **80 g/ 60g**. ESTA CAPITAÇÃO PODE SER DISPONIBILIZADA À PARTE (P.EX. SALADA) OU INCLUÍ-LA NA GUARNIÇÃO E/OU CONDUTO (P.EX. ARROZ DE TOMATE OU VACA ESTUFADA COM CENOURA). COM A INTRODUÇÃO DE HORTÍCOLAS, A CAPITAÇÃO DA GUARNIÇÃO E/OU CONDUTO NUNCA DEVE SER REDUZIDA

(2) - PODEM SER ADICIONADOS VÁRIOS TIPOS DE LEGUMINOSAS À CAPITAÇÃO FINAL

(3) - CAPITAÇÕES DETERMINADAS P/ UTILIZAÇÃO DOS DERIVADOS COMO ÚNICO CONDUTO

TABELA 3 – SOBREMESA

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO		UM	OBSERVAÇÕES
		PESO BRUTO			
		LIGEIRAS	COMPLETAS		
FRUTA	ALPERCE	150	150	gr	1 unidade
	AMEIXA	150	150	gr	2 unidades
	ANANÁS	120	120	gr	1 rodela
	BANANA	120	120	gr	1 unidade
	CEREJA	120	120	gr	10 unidades
	CITRINOS - Laranja	160	160	gr	1 unidade
	CITRINOS - Tangerinas	160	160	gr	2 unidades
	CITRINOS - Clementinas	160	160	gr	2 unidades
	FIGO	150	150	gr	3 unidades
	KIWI	160	160	gr	2 unidades
	MAÇÃ	160	160	gr	1 unidade
	MELANCIA	250	250	gr	2 fatias médias
	MELÃO	200	200	gr	2 fatias médias
	MELOA	200	200	gr	2 fatias médias
	MORANGO	150	150	gr	8 unidades
	NÊSPERA	150	150	gr	
	PERA	160	160	gr	1 unidade
	PÊSSEGO	160	160	gr	1 unidade
UVAS	120	120	gr		

TABELA 4 – PÃO

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO		CAPITAÇÃO		UM
		PÓS-PREPARAÇÃO		PESO BRUTO		
		LIGEIRAS	COMPLETAS	LIGEIRAS	COMPLETAS	
PÃO	PÃO DE MISTURA	25	25	25	25	gr
	BROA/ PÃO-DE-MILHO	30	30	30	30	gr
	PÃO CASEIRO	30	30	30	30	gr

REGISTO DIÁRIO DO FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO DE REFEIÇÕES

(PÁG. SEGUINTE)

REGISTO DIÁRIO FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO DE REFEIÇÕES

Escola		ASSINATURA		Data
Cocontratante				__/__/__
EMENTA REGULAR	<input type="radio"/>	EMENTA VEGETARIANA	<input type="radio"/>	

ANÁLISE QUANTITATIVA		REFEIÇÕES ENCOMENDADAS		REFEIÇÕES SERVIDAS	
ANÁL. QUALITATIVA QUANTITATIVA		EMENTA PREVISTA	EMENTA OFERECIDA	CAPITAÇÕES*	
SOPA					
PRATO	CONDUTO (PROTEÍNA)				
	GUARNIÇÃO				
	SALADA/HORTÍCOLAS				
SOBREMESA					
Justificação de desvios					

*Registo da capitação pós preparação, antes da confeção.

APRECIACÃO DA REFEIÇÃO						
		NÃO SATISFAZ	SATISFAZ	MUITO BOM	N.O.	OBSERVAÇÕES
APRESENT	SOPA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	PRATO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	SOBREMESA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
TEMPERAT	SOPA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	PRATO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	SOBREMESA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
QUANTID	SOPA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	PRATO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	SOBREMESA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

SABOR⁴	SOPA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	PRATO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	SOBREMESA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

LEGENDA

NO – Não observável

¹ Distribuição harmoniosa dos alimentos no prato; Realce de cores e texturas

² Temperatura dos alimentos antes/ durante o empratamento

³ Cumprimento das porções/ capitações recomendadas (em cumprimento do ponto 5.)

⁴ Apreciação em relação ao teor de sal, açúcar, gordura, acidez, e textura (cru, demasiado cozido, ...)

ANÁLISE DO FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO

COMPONENTES	MÁ	ACEITÁVEL	BOA	NO
PREPARAÇÃO/ CONFEÇÃO				
EFICIÊNCIA DO SERVIÇO				
APRESENTAÇÃO DO PESSOAL				
HIGIENE/LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES				

OBSERVAÇÕES:

15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
TOTAL													

REPRESENTANTE DA ESCOLA

REPRESENTANTE DA EMPRESA

MODELO DE RECLAMAÇÃO DO FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO DE REFEIÇÕES



Escola		DIA
Cocontratante		__/__/__

IDENTIFICAÇÃO DA QUEIXA			
<input type="radio"/>	QUANTIDADE DE ALIMENTOS	<input type="radio"/>	QUALIDADE DA REFEIÇÃO
<input type="radio"/>	HIGIENE/LIMPEZA	<input type="radio"/>	VARIEDADE DAS REFEIÇÕES
<input type="radio"/>	TEMPERATURA DA REFEIÇÃO	<input type="radio"/>	OUTRO

1) FUNDAMENTAÇÃO DA RECLAMAÇÃO:

2) IDENTIFICAÇÃO DO AUTOR DA RECLAMAÇÃO (ESCOLA/ALUNO/ENC.EDUCAÇÃO):

3) REGISTO/JUSTIFICAÇÃO DA SITUAÇÃO OCORRIDA

**4) ANEXOS DE SUPORTE ANEXO D – REGISTO DIÁRIO DE FUNCIONAMENTO DE EFEITÓRIO,
NOTAS DE ENCOMENDA, ENTRADA/SAÍDA DE MATÉRIA-PRIMA)**

Tomei conhecimento - O RESPONSÁVEL DA ESCOLA