



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/2570/2019	17-07-2019	SAI-SRAPAP/2019/365		16-09-2019

**ASSUNTO: REQUERIMENTO N.º 688/XI – RESULTADOS DO PROTOCOLO CELEBRADO  
ENTRE A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA E A SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DO CORVO NO ÂMBITO DO FORNECIMENTO DE  
REFEIÇÕES**

*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:

O protocolo entre a Secretaria Regional da Educação e Cultura e a Santa Casa da Misericórdia do Corvo consubstancia uma declaração de intenções através da qual se definem formas de cooperação em diversas áreas, no âmbito das atribuições de cada entidade, sendo certo que as obrigações e compromissos dele resultantes não prejudicam a aplicação dos normativos legais aplicáveis às matérias objeto de cooperação, nomeadamente o Regime Jurídico dos Contratos Públicos na Região Autónoma dos Açores, o Código dos Contratos Públicos e o Estatuto do Ensino Particular, Cooperativo e Solidário.

Não é, portanto, pelo protocolo que os contratos de aquisição de refeições são celebrados, mas sim através dos próprios procedimentos pré-contratuais vg. de ajuste direto em regime simplificado, com mera emissão de nota de encomenda, ou de ajuste direto, conforme o valor contratual, valor esse que resulta dos preços máximos das refeições constantes da legislação aplicável nesta matéria, nomeadamente o Estatuto do Aluno aprovado pelo Decreto



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

Legislativo Regional n.º 18/2007/A, de 19 de julho, na parte mantida em vigor ex vi Decreto Legislativo Regional n.º 12/2013/A, de 23 de agosto.

Assim, não há qualquer necessidade de renovação ou alteração do protocolo, mas sim de efetuar o procedimento pré-contratual adequado à estimativa contratual do próximo ou dos próximos anos letivos. Tendo em conta que o procedimento contratual celebrado no ano letivo de 2018-2019 foi de ajuste direto em regime simplificado, aproveitou-se o dito protocolo para definir neste as regras de prestação do serviço. Se o próximo procedimento não for em regime simplificado de ajuste direto todas as condições contratuais ficaram expressas nas peças do mesmo.

No âmbito do mesmo protocolo foram solicitadas ações de formação dirigidas aos manipuladores de alimentos e outros funcionários com atividades relacionadas com a confeção e distribuição das refeições aos alunos da EBS Mouzinho da Silveira. As ações de formação foram realizadas em março e em junho de 2019, com a duração de nove horas, cinco como parte teórica e quatro de prática, pela técnica de nutrição desta Direção Regional. Esta ação abordou temáticas consideradas pertinentes e cruciais para a confeção de refeições adequadas e seguras para as crianças e jovens, entre as quais “A confeção de refeições em meio escolar”, “As refeições vegetarianas”, “A higiene e segurança alimentar” e “As alergias alimentares”. Durante as formações, as formandas participaram com a colocação de questões e partilha de experiências, com discussão de situações relacionadas com todo o serviço, incluindo a confeção e serviço das refeições para os idosos.

Para execução destas ações de formação foram elaborados os Planos de Intervenção Pedagógica, com a descrição dos objetivos, os métodos da ação e proposta de certificados de formação. Após a concretização da formação, foram elaborados o relatório final e os certificados de participação, aprovados pelo Senhor Diretor Regional, e remetidos posteriormente à Santa Casa da Misericórdia do Corvo.

No próximo ano letivo está prevista uma ação de formação com um elemento da Escola Profissional de Capelas sobre a preparação e confeção de refeições.

Em simultâneo com a formação referida supra, e como parte das atividades de avaliação do serviço de refeições e prestação do apoio técnico necessário pela Direção Regional da Educação, a técnica de nutrição acompanhou a confeção e a distribuição de refeições, tendo elaborado um relatório do serviço prestado com identificação dos pontos positivos, os pontos negativos e propostas de melhoria, o qual foi remetido à escola que, posteriormente, o enviou à Santa Casa. Este relatório, no geral, foi cotado como positivo, pois as refeições servidas



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

tinham apresentação, confeção e quantidades adequadas e havia condições infraestruturais e equipamentos favoráveis à disponibilização de refeições seguras e com garantia de qualidade.

No próximo ano letivo, estão previstas vistorias técnicas ao serviço de refeições prestado, relativamente ao cumprimento das disposições em caderno de encargos e aos requisitos de higiene e segurança alimentar.

Refira-se ainda que foram remetidas pela Direção Regional da Educação à Santa Casa ementas, capitações e listas de alimentos autorizados, presentes no Manual de Refeitórios Escolares Saudáveis.

Anexa-se a esta resposta a documentação solicitada

Com os melhores cumprimentos, *e consideração*

A Chefe do Gabinete

Lina Maria Cabral de Freitas

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DA REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES	
ARQUIVO	
Entrada: 2580	Proc. n.º 54.07.09
Data: 01/09/16	N.º 688/11

---

**De:** Catarina IL. Carvalho  
**Enviado:** 5 de abril de 2019 18:44  
**Para:** provedor@sccorvo.pt  
**Cc:** Laura FS. Lemos; Paulo JA. Matos; Eduarda MF. Gomes  
**Assunto:** ENVIO DO RELATÓRIO DA VISTORIA AO SERVIÇO DE REFEIÇÕES E DA AÇÃO DE FORMAÇÃO  
**Anexos:** RELATÓRIO DA VISITA AO REFEITÓRIO SCM VILA DO CORVO\_EBS MOUZINHO DA SILVEIRA.pdf

Exmo. Senhor Provedor da Santa Casa da Misericórdia da Vila do Porto  
Marco Pereira,

No âmbito da ação de formação realizada entre os dias 27 e 28 de março e acompanhamento do serviço de refeições, remeto o relatório de análise ao serviço de refeições com identificação dos pontos positivos, negativos e propostas de melhoria.

Posteriormente serão enviados o relatório da ação de formação e os certificados de participação

Com os melhores cumprimentos,

*Catarina Carvalho*

Técnico Superior - Nutricionista  
Direção Regional da Educação

*Catarina.IL.Carvalho@azores.gov.pt ou 296 305 300*

**Secretaria Regional da Educação e Cultura**

**Direção Regional da Educação**

Paços da Junta Geral - Carreira dos Cavalos

Apartado 46

9700-167 Angra do Heroísmo

Telefone: 295 401 100

E-mail: [dre.info@azores.gov.pt](mailto:dre.info@azores.gov.pt)



## ANÁLISE AO FUNCIONAMENTO REFEITÓRIO – VISITA DIÁRIA

ESCOLA	EBS MOUZINHO DA SILVEIRA	HORÁRIO DA VISITA	DATA	ASSINATURA NUTRICIONISTA
ADJUDICATÁRIO	SCM VILA DO CORVO	12H00-14H00	28/03/2019	CATARINA CARVALHO CP2043N

1. ANÁLISE QUANTITATIVA	Nº REFEIÇÕES ENCOMENDADAS
REFEIÇÕES COMPLETAS	16
REFEIÇÕES LIGEIRAS	9

2. ANÁLISE QUALITATIVA		EMENTA PREVISTA	EMENTA OFERECIDA	CAPITAÇÕES*
SOPA		CREME DE ESPINAFRES	Sopa de Alface	Quantidade de sopa tende a ser inferior ao desejado (200-220ml) Prato principal com quantidade de legumes reduzida Fruta com calibre adequado
PRATO	COMPONENTE PROTEICA	FEIJÃO ASSADO COM ARROZ	Feijão assado (feijão, carne de porco, linguiça e entremada sem sal) e arroz	
	ACOMPANHAMENTO			
	SALADA/LEGUMES	SALADA	N.O.	
Prato Vegetariano		N.O.	N.O.	
SOBREMESA		MAÇÃ	PERA	
JUSTIFICAÇÃO DE DESVIOS		Sopa servida diferente da prevista devido à necessidade de aproveitamento dos legumes frescos		
CAPITAÇÃO EM BRUTO POR ALUNO		SOPA: Água 450ml; 36g de batata; 225g de hortaliças; 2ml de azeite e 0,2g de sal	PRATO LIGEIRO: 8gr de feijão seco + 8g de chouriço + 100gr de entrecosto + 56gr de arroz + 60g de legumes já preparados PRATO COMPLETO: 10gr de feijão seco + 10g de chouriço + 150g de entrecosto + 75gr de arroz + 80g de legumes já preparado	160g DE PERA
BEBIDA		Água	PÃO	Papo-seco

\*APOS CONFEÇÃO – PESAGEM E ESTIMATIVAS VISUAIS

USO DE SAL IODADO	Não
-------------------	-----

1. APRECIÇÃO DA REFEIÇÃO						
		NÃO SATISFAZ	SATISFAZ	MUITO BOM	N.O.	OBSERVAÇÕES
APRESENTAÇÃO <sup>1</sup>	SOPA					Demasiado líquida
	PRATO					
	SOBREMESA					
TEMPERATURA <sup>2</sup>	SOPA					Alimentos mantidos na estufa e banho maria – 90°C
	PRATO					
	SOBREMESA					
QUANTIDADE <sup>3</sup>	SOPA					Pratos pouco fundos Ausência de salada à parte Feijão em excesso em alguns pratos
	PRATO					
	SOBREMESA					
SABOR <sup>4</sup>	SOPA					Quantidade de sal adequada Quantidade de sal adequada
	PRATO					
	SOBREMESA					
<b>LEGENDA</b>						
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, ...)						

2. ANÁLISE DO FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO				
COMPONENTES	MÁ	ACEITÁVEL	MUITO BOA	NO
PREPARAÇÃO/ CONFEÇÃO				
EFICIÊNCIA DO SERVIÇO				
APRESENTAÇÃO DO PESSOAL				
HIGIENE/LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES				

3. AVALIAÇÃO NO GERAL	
<b>PONTOS POSITIVOS</b>	
1	Instalações da cozinha novas e devidamente equipadas
2	Câmaras de refrigeração e congelação
3	Quantidades de sal utilizado adequadas, mas não iodado
4	Quantidades servidas adequadas
5	Ementas utilizadas têm como base as ementas da DRE
<b>PONTOS NEGATIVOS</b>	
1	Sopa necessita de mais hortícolas, logo mais líquida
2	Inexistência de salada à parte
3	Fruta não lavada/desinfetada
4	HACCP não implementado
5	Substituição do sal por sal iodado
<b>OBSERVAÇÕES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>De forma a dar cumprimento à Lei N.º 11/2017, prevista na Circular N.º C-DRE/2017/22, de 16/10/2017, devem ser oferecidas refeições vegetarianas, de acordo com as orientações enviadas pela DRE. Caso não haja procura por este tipo de refeições não é necessário a presença de ementa vegetariana.</li> <li>Deve contar na ementa a menção "Ementa sujeita a alterações"</li> </ul>	

**PROPOSTAS DE MELHORIA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>A sopa a servir deve ter uma composição o mais variada possível, com um base de legumes, batata e/ou leguminosas e a oferta de legumes inteiros pelo menos 2 vezes na ementa mensal. Por aluno, a sopa deve ser constituída por 225gr de hortícolas crus, de forma a atingir as porções diárias deste grupo alimentar.</li> <li>Os hortícolas são um dos componentes que constitui o prato principal, devido aos seus inúmeros benefícios na saúde e como parte de uma alimentação saudável. Mesmo que o aluno refira que "não gosta de legumes", estes devem estar no prato para aumentar a exposição e o hábito da presença diária deste grupo alimentar.</li> <li>A casca da fruta apresenta teores consideráveis de fibras e de vitaminas e minerais, logo o seu consumo deve ser promovido. Para tal, é necessário fazer a correta higienização (limpeza e desinfeção), com os devidos produtos, antes da distribuição da fruta.</li> </ul>
---

- *O Sistema de Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos deve ser implementado de forma a garantir a oferta de refeições seguras e de qualidade.*
- *Como medida de promoção de saúde e prevenção de carência de iodo, já em vigor em todas escolas da região, é a oferta de sal iodado, sal fortificado com iodo, com concentração de iodo entre 20 a 40mg por cada 1kg de sal (Orientação N.º 11/2013 da Direção Geral da Saúde) e deve ser utilizado exclusivamente na confeção das refeições escolares, nas mesmas quantidades utilizados para o sal “normal”.*

4. OUTROS REQUISITOS			
EQUIPAMENTOS EM MAU ESTADO CONSERVAÇÃO		UTENSÍLIOS EM FALTA	
N.O.		N.O.	
ÁGUA USADA NA COZINHA		REDE PÚBLICA	
PROCEDIMENTO DE DESCONGELAÇÃO		REFRIGERAÇÃO	
USO DE TERMÓMETROS	NÃO	PLANOS DE HIGIENIZAÇÃO	NÃO
AMOSTRAS	NÃO	RECICLAGEM	SIM
5. ALIMENTOS PROIBIDOS			
<i>Sal fino (presença proibida), molhos (molho de bolonhesa), massa pimenta</i>			
6. SALA DE REFEIÇÕES			
BEBIDA	Água	DISPOSIÇÃO	Copos de vidro
ESPAÇO ADEQUADO? (DIMENSÕES, TEMPERATURA, RUÍDO, LIMPEZA, ILUMINAÇÃO, etc.)		SIM (exceto a falta de redes mosquiteiras)	
LANCHEIRAS/PRODUTOS NÃO AUTORIZADOS			
7. DESPERDÍCIO ALIMENTAR			
<i>Essencialmente o prato principal. A maioria levou sopa, prato principal e fruta.</i>			

## 8. ANEXOS - FOTOGRAFIAS



FOTOGRAFIA 1 – REFEIÇÃO LIGEIRA SERVIDA



FOTOGRAFIA 2 – PRATO PRINCIPAL SERVIDO

## 1. ENQUADRAMENTO

No presente ano letivo a EBS Mouzinho Silveira tem 46 alunos matriculados, do 1º ciclo ao secundário, e 10 alunos do pré-escolar integrados na valência da Santa Casa da Misericórdia.

No que concerne o número de refeições, segundo dados do ASE, no 2º período do presente ano letivo foram servidas 498 refeições ligeiras (alunos do pré-escolar e 1º ciclo) e 962 refeições completas (alunos dos restantes ciclos), perfazendo um total de 1460 refeições servidas.

## 2. DESCRIÇÃO DAS REFEIÇÕES PARA ALUNOS

- Diariamente, a refeição deve ser composta por **SOPA + PRATO + SOBREMESA (FRUTA), PÃO** e a bebida deve ser obrigatoriamente **ÁGUA**.
- As refeições completas destinam-se aos alunos do 2º ciclo até ao secundário, bem como aos adultos frequentadores do refeitório escolar, e devem seguir as capitações definidas no Manual de Refeitórios Escolares.
- Nas refeições ligeiras, destinadas exclusivamente aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo, a capitação das ementas deve seguir as seguintes regras:
  - **SOPA** – Equivalente à capitação das refeições completas
  - **PRATO** – Igual ou superior a 75% da capitação das refeições completas (quando valor constituído por unidade, esta deve ser respeitada, p.e. 1 ovo)
  - **SOBREMESA** – Equivalente à capitação das refeições completas (1 peça fruta/ 100 g sobremesa látea/ 125 g gelatina)

## 3. INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS REFERENTES AO SERVIÇO DE REFEIÇÕES DA EBS MOUZINHO SILVEIRA

No âmbito das **refeições escolares da EBS Mouzinho Silveira**, serviço que se encontra adjudicado à Santa Casa da Misericórdia do Corvo, É DE SE SALIENTAR AS SEGUINTES INFORMAÇÕES:

1. Apoio técnico e disponibilização de manuais de apoio no âmbito das refeições escolares à Santa Casa da Misericórdia de Vila do Corvo. Informação remetida em **novembro de 2018**.
2. Formação sobre confeção de refeições escolares, público-alvo: assistentes operacionais da Santa Casa de Vila do Corvo, **realizado nos dias 27 e 28 de março** de 2019. Formadora: Catarina Carvalho.
3. Nos próximos dias **24 a 28 de junho** será realizada uma nova formação às assistentes operacionais da Santa Casa, que será lecionada pela chef Rita, formadora da EP de Capelas.
4. Sobre as refeições destinadas aos docentes e não docentes da EBS Mouzinho Silveira, o **Sr. Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Vila do Porto já garantiu** que a partir do próximo

ano letivo serão asseguradas a confecção e disponibilização de refeições para o pessoal docente e não docente da respetiva UO.

À C.S.

**De:** Laura FS. Lemos  
**Enviado:** 7 de novembro de 2018 16:02  
**Para:** provedor@sccorvo.pt; geral@sccorvo.pt  
**Cc:** Rodrigo AM. Reis; Paulo JA. Matos  
**Assunto:** Refeições escolares Corvo- Solicitação de documentos  
**Anexos:** estabelecimento de infância\_Anexo 8.pdf; ANEXOS CAPITAÇÕES EMENTA NORMAL+VEGETARIANA.pdf; ANEXOS 2 E 3 - LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS NORMAL+VEGETARIANA.docx

**Importância:** Alta

<b>Controlo:</b>	<b>Destinatário</b>	<b>Lida</b>
	provedor@sccorvo.pt	
	geral@sccorvo.pt	
	Rodrigo AM. Reis	Lida: 07/11/2018 16:47
	Paulo JA. Matos	

Exmo. Sr. Provedor da Santa Casa da Misericórdia do Corvo,

Como acordado telefonicamente, segue em anexo os documentos solicitados, nomeadamente, Capitações e Alimentos autorizados.

A título informal, e como proposto, envio igualmente os documentos da colega da Direção Regional da Educação da Madeira para as refeições dos estabelecimentos de infância (creches).

Ao dispor.

Com os melhores cumprimentos,

*Laura Lemos*

Nutricionista Céd. P. 0634N | Alimentação e Saúde Escolar

**GOVERNO DOS AÇORES - Direção Regional da Educação**

Paços da Junta Geral – Carreira dos Cavalos

9700-167 Angra do Heroísmo

295 401 100 | **GRA VOIP** 310448

[dre.info@azores.gov.pt](mailto:dre.info@azores.gov.pt)



**CARACTERÍSTICAS DAS REFEIÇÕES: COMPOSIÇÃO E CAPITAÇÕES**

1. O adjudicatário obriga-se a fornecer, durante o período previsto e diariamente, 2 lanches (manhã e tarde) e 1 almoço.

2. A composição dos lanches deverá respeitar o seguinte:

**2.1. Dos 4-12 meses de idade:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

+

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

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

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

### 3. LANCHE – ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

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

3.2. O pão deverá respeitar obrigatoriamente o seguinte: pão branco (tipo "papo seco") 3 dias por semana e tipo mistura ou integral 2 dias por semana. Se o preço for idêntico

recomenda-se um aumento da frequência de pão integral ou de mistura (nutricionalmente indicado a generalização diária). O pão deverá ter uma captação média unitária de 50g.

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

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

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

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

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

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

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

#### 4. ALMOÇO

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

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

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

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

5. Devem ser observados os seguintes requisitos mínimos:

#### CAPITAÇÕES GERAIS

- **SOPA**

SOPA	CAPITAÇÕES (G)		
	CRECHE		JARDIM DE INFÂNCIA
	BERÇÁRIOS	TRANSIÇÃO	
Hortalças a)	50	60	70
Legumes a)	150	160	170
Batata / Batata doce <sup>2)</sup>	60-80	60	60
Feijão / Grão / Favas <sup>b)</sup>			
Lentilhas / Trigo / Cevadinha	15	15	15
Ervilhas	15	20	20
Azeite	5	5	5

a) A introdução de legumes/hortalças deve ser gradual. Espinafres, agrião, nabiças e beterraba devem ser incluídos após os 12 meses. b) Seleccionar apenas um dos produtos ou combinar vários reduzindo as quantidades indicadas.

<sup>2</sup> Quantidade máxima é indicada para a confecção da sopa dos 4-8 meses. <sup>3</sup> Introdução das leguminosas a partir dos 11 meses.

- PRATO

PRATO	CAPITAÇÕES (g)		
	CRECHE		JARDIM DE INFÂNCIA
	BERÇÁRIOS	TRANSIÇÃO	
Carne / Peixe / Moluscos (parte edível) c)	10-30	30-60	60-80
Massa / Arroz / Cuscuz / Milho b)	40	50	60
Ervilhas			
Feijão/Favas/Grão <sup>1 b)</sup>	15	20	25
Batata / Batata doce b)	60	70	80
Legumes/Hortaliça	60	70	80
Azeite	10	10	10

\* Quantidade em parte edível (sem ossos, espinhas, gorduras visíveis...)

c) A quantidade de carne/peixe deverá variar entre 30-60g para crianças entre 1-3 anos e 60-80g dos 3-4 anos. Como complemento para a sopa não deverá ultrapassar 20g.

\*\*A empresa deverá garantir obrigatoriamente a quantidade equivalente por criança ao intervalo médio das quantidades acima referenciadas, considerando a partir dos 36 meses de idade 60-80g/criança.

### ESPECÍFICAS

- FRUTA

GÉNEROS ALIMENTÍCIOS	CAPITAÇÕES (g)			OBSERVAÇÕES
	CRECHE		JARDIM DE	
	BERÇÁRIOS	TRANSIÇÃO	INFÂNCIA	
Alperce	120	120	100	Calibre mínimo 30 mm
*Ameixa	120	120	100	Calibre mínimo 30 mm
Banana	100	100	80	1 unidade
*Cereja	100	100	100	
*Citríneos				
• Laranja	150	150	150	1 unidade
• Tangerinas	100	100	100	2 unidades
• Clementinas	100	100	100	2 unidades
*Maçã; kiwi, Anona	120	120	100	1 unidade
*Morango	100	100	100	
*Pêra, Pêra abacate	120	120	120	1 unidade
*Pêssego	120	120	120	1 unidade
*Uvas	100	100	100	
Melão, Melancia	120	150	150	
Papaia, mango(a)	100	120	120	

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 \*.

Salvo as exceções identificadas (ex: papa de fruta), a capitação de fruta crua/cozida para a valência de creche é de 150g.

- **HORTÍCOLAS**

GÉNEROS ALIMENTÍCIOS	CAPITAÇÕES (G)		
	CRECHE		JARDIM DE INFÂNCIA
	BERÇÁRIOS	TRANSIÇÃO	
<b>Abóbora</b>			
Sopa (base)	70	70	70
Sopa (não base)	50	40	40
<b>Agrião</b>	40	40	40
<b>Alface</b>			
Salada	30	30	40
Salada mista	15	20	20
Sopa (não base)	15	20	20
<b>Alho Francês</b>			
Sopa (base)	60	60	65
Sopa (não base)	30	30	45
<b>Beterraba</b>	20	30	30
<b>Brócolos</b>	40	50	50
<b>Cebola</b>	10	15	20
<b>Cenoura</b>			
Guarnição mista	20	25	30
Jardineira/Estufado	20	25	30
Salada	20	25	30
Sopa (base)	50	50	50
Sopa (não base)	30	40	40
Arroz	15	20	20
<b>Couve flor</b>	30	40	50
<u>Couve Lombarda / Portuguesa</u>			
Guarnição mista	30	30	40
Sopa (não base)	30	30	40
<b>Couve Bruxelas, Couve Roxa</b>	15	20	25
<b>Espinafres</b>	20	25	30
<b>Feijão Verde</b>	20	25	30
<b>Tomate</b>			
Salada	25	30	35

- GUARNIÇÕES

GÉNEROS ALIMENTÍCIOS	CAPITAÇÕES (g)		
	CRECHE		JARDIM DE INFÂNCIA
	BERÇÁRIOS	TRANSIÇÃO	
<b><u>Arroz / Massa</u></b>			
Guarnição base	40	50	60
Guarnição mista	35	40	45
Sopa com hortaliça	10	10	10
<b><u>Batata</u></b>			
Cozer	40	50	60
Puré	40	50	60
Jardineira/Caldeirada	30	40	40
Sopa (base)	60-80	80	80
Sopa (base + outro grupo IV)	50	50	50

- CARNE / PESCADO / OVO

GÉNEROS ALIMENTÍCIOS	CAPITAÇÕES (g)		
	CRECHE		JARDIM DE INFÂNCIA
	BERÇÁRIOS	TRANSIÇÃO	
Carne*	10-30	30-60	60-80
Peixe*	10-30	30-60	60-80
Ovo	20-30	35 (½ ovo)	1

\* Quantidade em parte edível (sem ossos, espinhas, gorduras visíveis...). A empresa deverá garantir por criança a quantidade equivalente ao intervalo médio das quantidades acima referenciadas, considerando a progressão crescente e gradual entre 1 a 3 anos de idade. A partir dos 3 anos a quantidade deverá variar entre 60-80g. Como complemento para a sopa não poderá ultrapassar 20g.

## 6. CONSTITUIÇÃO DOS ALMOÇOS

6.1.A carne deverá ser introduzida a partir dos 5 meses, preferencialmente magra (borrego, frango, peru). A carne de porco só deverá ser incluída após os 12 meses. Aos 9 meses poderá introduzir o peixe e a gema de ovo. Até os 12 meses de idade, a introdução de alimentos deverá ser feita de acordo com a recomendação médica.

6.2.Após os 12 meses de idade poderão ser incluídos os seguintes alimentos: clara de ovo; leite de vaca; citrinos (laranja...); frutos silvestres (morangos...). Moluscos (lulas, polvo...)

Salada mista	20	25	30
Arroz	20	25	30
Estufado	20	25	30
<b>Grelhos</b>			
Guarnição mista	30	35	40
Arroz	20	30	35
Sopa (base)	30	30	30
<b>Nabo</b>	15	20	20
<u>Nabiça / Juliana</u>	25	30	35
<b>Pepino, Pimento</b>	10	15	15

As capitações correspondem ao peso edível em cru.

Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

- **CONDIMENTOS / ERVAS AROMÁTICAS**

Géneros Alimentícios	Capitações
Salsa	q.b.
Alho	q.b.
Coentros	q.b.
Hortelã	q.b.

- **LEGUMINOSAS**

GÉNEROS ALIMENTÍCIOS	CAPITAÇÕES (G)		
	CRECHE		JARDIM DE INFÂNCIA
	BERÇÁRIOS	TRANSIÇÃO	
<b><i>Ervilhas</i></b>			
Guarnição base	15	20	20
Guarnição + outro grupo IV	20	25	25
Jardineira	15	20	20
Sopa (base)	30	35	35
Sopa (não base)	15	20	20
Arroz	15	20	20
<b><i>Feijão / Grão</i></b>			
Guarnição base	15	15	15
Guarnição + outro grupo IV	20	20	20
Arroz	15	15	15
Sopa (base)	20	20	20
Sopa (não base)	15	15	15

e alguns peixes (designadamente atum, cavala) não deverão ser introduzidos antes dos 24 meses.

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

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

6.4.1. A sopa deverá incluir, diariamente, 2 ou mais ingredientes não triturados. É admissível a introdução gradual da sopa com ingredientes inteiros. Nesse sentido, a empresa em parceria com a Direção do Estabelecimento, deverá articular a frequência/tipo e número de ingredientes que considere mais viável.

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

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

6.4.4. As leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas) devem constar das sopas e pratos principais 2 e 1 dia por semana, respetivamente. No prato recomenda-se, por exemplo, como acompanhamento "arroz ou massa ou batata" os quais poderão facilitar a

introdução e aceitação de um novo alimento e cobrir as necessidades nutricionais na eventualidade de total recusa.

6.4.5.A presença de leguminosas no prato é fundamental (mesmo se existir recusa no início).

Gradualmente a criança habituar-se-á à cor, forma e aspecto o que é essencial para que venham a constituir um grupo de alimentos naturalmente presente no dia-a-dia alimentar.

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

## 6.5. SOPA

6.5.1.As sopas constituintes do plano mensal de ementas terão que apresentar composição distinta de alimentos. A constituição diária da sopa deverá ser, obrigatoriamente à base de legumes/hortícolas. O adjudicatário não deverá repetir a mesma sopa durante o mês. É permitida canja ou sopa de peixe (no máximo uma vez por mês) desde que respeitadas as capitações descritas.

6.5.2.Atendendo a que a constituição diária dos pratos inclui carne ou peixe, as restantes sopas não poderão incluir estes constituintes (excepção: introdução inicial da carne – conforme indicação do pediatra).

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

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

## 6.6. PRATO

- **CARNE/PESCADO/OVO**

6.6.1.A frequência de carne e peixe é de 2 a 3 dias por semana, alternadamente (50%). Esta frequência só poderá ser alterada nos dias em que o ovo faça parte da constituição das ementas. Ovo limita-se a 2 vezes por mês. O tipo de peixe e carne não poderá se repetir durante a mesma semana e a variedade deverá estar de acordo com o anexo 5. O tipo de peixe/moluscos apenas se poderá repetir 1 vez por mês.

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

6.6.3.Durante a semana o adjudicatário deverá disponibilizar carne branca e vermelha ou apenas carne branca. Na distribuição mensal as carnes brancas terão que ser disponibilizadas com maior frequência que as carnes vermelhas (60% versus 40%). O tipo de carne apenas se poderá repetir 1 vez por mês. Coelho, borrego e cabrito deverão constar das ementas no mínimo 1 vez por mês (de acordo com a idade).

- **ACOMPANHAMENTO**

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

6.6.5.A constituição das ementas deverá incluir a batata-doce (na sopa ou prato) e o cuscuz (preparado que resulta da sêmola de cereais). O cuscuz deverá constituir um complemento alternativo à batata, massa ou arroz (incluir 1 vez por mês). A batata-doce terá que constar das ementas 2 vezes por mês. Na época em que a batata-doce se encontra a preços elevados poderá a empresa substituir por outro alimento.

6.6.6.O arroz deverá ser do tipo carolino o qual, por ser menos refinado, apresenta maior valor nutricional que o arroz agulha. O arroz carolino tem também a característica de absorver

o paladar dos ingredientes ou alimentos com os quais é cozinhado, tornando-se ideal para a confecção de pratos tipicamente portugueses.

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

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

#### • 6.7. SOBREMESA

6.7.1. A fruta que constitui diariamente a sobremesa do almoço não poderá se repetir durante a mesma semana. Nos dias em que é também disponibilizada fruta ao lanche, esta terá que ser de variedade distinta da constituinte do almoço. A fruta deverá ser variada e da época (de acordo com o anexo 5). O adjudicatário obriga-se a fornecer, no mínimo, 6 variedades de fruta na semana.

6.7.2. Não são permitidas sobremesas doces com excepção da geleia que se limita a ocasiões festivas e deverá ser de origem vegetal (apenas para crianças com mais de 3 anos).

#### 6.8. BEBIDA

6.8.1. Água é a única bebida permitida.

#### 6.9. CAPITAÇÕES

6.9.1. 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.

## **I – 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).

### **I.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

### **I.2 – Peças de talho para assar/estufar – carne de 1ª categoria, sem osso**

- Chã de fora
- Pá
- Acém comprido
- Alcatra

### **I.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

#### **I.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

#### **I.5 – Carne picada**

**I.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%.
- 
- 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;
- 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 tíbio-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 tíbio-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 respectivo 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.

## **II – PESCADO**

### **II.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.

### **II.2 – Conservação:**

- a) Refrigerado;
- b) Congelado – quando submetido à temperatura da ordem dos  $-35^{\circ}\text{C}$ , de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a  $-18^{\circ}\text{C}$ ; a percentagem de

vidrado 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 ultracongeladas e o teor de peixe não deve ser inferior a 50%.

### **16 – MOLUSCOS**

Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (ameijoas, mexilhão 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;
- Esparguete;
- Massinhas;
- Placas de lasanha;
- Fusilli;
- Macarronete;
- Lacinhos;
- 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 confeção 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 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.

### **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, açafão, 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 125gr.

Valor nutritivo médio por 100 g:

Valor energético: ≤ 100 Kcal;

Proteínas:  $\geq 3$  g;

Hidratos de carbono:  $\leq 14$  g;

Gordura:  $\leq 2$  g;

Cálcio:  $\geq 120$  mg.

### **38- NATAS**

Ultrapasteurizadas. De origem vegetal ou animal.

### **39- PÃO DE MISTURA**

Pão fresco coma 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 - AÇÚCAR**

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%.

**NOTA: FINS CULINÁRIOS** — QUANDO NÃO IDENTIFICADOS NOS DOCUMENTOS DE PROCEDIMENTO, DEVEM SER UTILIZADOS OS QUE MELHOR SE ADAPTEM A CADA PRODUTO OU CONJUNTO DE PRODUTOS, CONSIDERANDO DE MODO ESPECIAL AS EXIGÊNCIAS E OBJETIVOS DOS DOCUMENTOS DE PROCEDIMENTO E A IDADE DOS UTILIZADORES DO REFEITÓRIO.

## **1 – ARROZ**

Do tipo agulha.

## **2 – MASSAS ALIMENTÍCIAS**

Massas de 1ª qualidade:

- Cotovelos;
- Esparguete;
- Massinhas;
- Placas de lasanha;
- Fusilli;
- Macarronete;
- Lacinhos;
- 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, açafraão, 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 confeitão.

## **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.

**NOTA: FINS CULINÁRIOS** — QUANDO NÃO IDENTIFICADOS NOS DOCUMENTOS DE PROCEDIMENTO, DEVEM SER UTILIZADOS OS QUE MELHOR SE ADAPTEM A CADA PRODUTO OU CONJUNTO DE PRODUTOS, CONSIDERANDO DE MODO ESPECIAL AS EXIGÊNCIAS E OBJETIVOS DOS DOCUMENTOS DE PROCEDIMENTO E A IDADE DOS UTILIZADORES DO REFEITÓRIO.

## ANEXO G

### **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 pré-escolar e 1º ciclo.

**U.M.** – Unidade de medida

**TABELA 1 – SOPA**

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO PÓS PREPARAÇÃO		CAPITAÇÃO PESO BRUTO		UM
		LIGEIRAS	COMPLETAS	LIGEIRAS	COMPLETAS	
	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 CAS	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.	-

	<b>ESTRAGÃO</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>FUNCHO</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>HORTELÃ</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>LOURO</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>MANJERICÃO/MANJERONA</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>ORÉGÃOS</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>SALSA</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>SALVA</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>TOMILHO</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
<b>SAL</b>	<b>SAL IODADO</b>	0,2	0,2	0,2	0,2	gr
<b>OUTROS</b>	<b>FRANGO (CANJA)</b>	22	22	26	26	gr
	<b>CARNE/PESCADO (CALDO)</b>	22	22	26	26	gr
	<b>OVO</b>	25	25	25	25	gr
	<b>CHOURIÇO (CALDO-VERDE)</b>	5	5	5	5	gr

TABELA 2 – PRATO

		ALIMENTOS	CAPITAÇÃO PÓS-PREPARAÇÃO		CAPITAÇÃO PESO BRUTO		UM
			LIGEIRAS	COMPLETAS	LIGEIRAS	COMPLETAS	
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
HORTÍCOLAS, LEGUMES E SALADA (3)	HORT PREP.	LENTILHAS (SECAS)	11	15	11	15	gr
		HORTÍCOLAS (FRESCOS/CONGELADOS)	60	80	60	80	gr
	HORTÍCOLAS E LEGUMES FRESCOS NÃO PREPARADOS	MACEDÓNIA	60	80	60	80	gr
		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
		ALCACHOFA	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		
H O P	COUVE-GALEGA	60	80	109	145	gr	

CONDUTO	CONDUTO	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			
		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	CONDUTO	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 (LONDO)	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					
CONDUTO	CONDUTO	PRODUTOS TRANSFORMADOS	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
<b>ENCHIDOS (4)</b>		CHOURIÇO	8	10	8	10	gr
		FARINHEIRA / ALHEIRA	8	10	8	10	gr
		FIAMBRE	8	10	8	10	gr
<b>PESCADO (5)</b>		PESCADO JÁ PREPARADO	120	160	120	160	gr
		PEIXE INTEIRO EVISGERADO 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
	<b>P. TRANSFORMA DOS</b>		PASTEIS/PATANISCAS	105	140	105	140
		DELICIAS DO MAR	113	150	113	150	gr
		DOURADINHOS	113	150	113	150	gr
<b>OVO</b>		OVO EM NATUREZA INTEIRO	90	120	90	120	gr
		OVO PASTEURIZADO INTEIRO (LIQUIDO)	90	120	90	120	ml
<b>LEGUMINOSAS (6) (7)</b>		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
<b>DERIV. LEGUMINOSAS</b>		SOJA (9)	75	100	75	100	gr.
		SEITAN (9)	75	100	75	100	gr.
		TOFU (9)	75	100	75	100	gr.
<b>GORD.</b>		AZEITE	8	10	8	10	ml
<b>OUTROS</b>	<b>ERVAS AROMÁTICAS</b>	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/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.	-
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.	-
	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
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 INCLUI-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**

ALIMENTOS	CAPITAÇÃO PESO BRUTO		UM	OBSERVAÇÕES
	LIGEIRAS	COMPLETAS		

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

**TABELA 4 – PÃO**

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO PÓS-PREPARAÇÃO		CAPITAÇÃO PESO BRUTO		UM
		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

## **ANEXO H**

### **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 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 pré-escolar e 1º ciclo.

**U.M.** – Unidade de medida

TABELA 1 – SOPA

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO PÓS PREPARAÇÃO		CAPITAÇÃO PESO BRUTO		UM
		LIGEIRAS	COMPLETAS	LIGEIRAS	COMPLETAS	
	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 CAS	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.	-

	<b>ESTRAGÃO</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>FUNCHO</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>HORTELÃ</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>LOURO</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>MA NJericão/Manjerona</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>ORÉGÃOS</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>SALSA</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>SALVA</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
	<b>TOMILHO</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
<b>SAL</b>	<b>SAL IODADO</b>	0,2	0,2	0,2	0,2	gr

TABELA 2 – PRATO

	ALIMENTOS	CAPITAÇÃO PÓS-PREPARAÇÃO		CAPITAÇÃO PESO BRUTO		U M	
		LIGEIRA S	COMPLETA S	LIGEIRA S	COMPLETA S		
GUARNIÇÃO	CEREAIS, DERIVADOS E TUBERCULOS	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/CONGELADO)	23	30	23	30	gr
HORT PREP.	HORTÍCOLAS (FRESCOS/CONGELADOS)	HORTÍCOLAS	60	80	60	80	gr
		MACEDÓNIA	60	80	60	80	gr
HORTÍCOLAS, LEGUMES E SALADA (1)	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
		ALCACHOFRAS	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		
HOR TÍCO LASE	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
		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
<b>CONDUTO</b>	<b>LEGUMINOSAS (2)</b>	<b>ERVILHA (FRESCA/ ULTRACONGELADA/ ENLATADA)</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>gr</b>
		<b>FAVA (FRESCA/ ULTRACONGELADA/ ENLATADA)</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>gr</b>
		<b>FEIJÃO (FRESCO/ENLATADO)</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>gr</b>
		<b>GRÃO-DE-BICO (ENLATADO)</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>gr</b>
		<b>FAVA (SECA)</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>gr</b>
		<b>FEIJÃO (SECO)</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>gr</b>
		<b>GRÃO-DE-BICO (SECO)</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>gr</b>
		<b>LENTILHAS (SECAS)</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>gr</b>
	<b>DERIV. LEGUMINOSAS (3)</b>	<b>SOJA</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>gr.</b>
		<b>SEITAN</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>gr.</b>
<b>TOFU</b>		<b>75</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>gr.</b>	
<b>GORD.</b>	<b>AZEITE</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>ml</b>	
<b>OUTROS</b>	<b>ERVAS AROMÁTICAS ESPECIARIAS</b>	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/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.	-
		AÇAFRÃO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
		ALHO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	-
<b>OUTROS</b>	<b>ERVAS AROMÁTICAS ESPECIARIAS</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.	-
		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 PESO BRUTO		UM	OBSERVAÇÕES
		LIGEIRAS	COMPLETAS		
<b>FRUTA</b>	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 PÓS-PREPARAÇÃO		CAPITAÇÃO PESO BRUTO		UM
		LIGEIRAS	COMPLETAS	LIGEIRAS	COMPLETAS	
<b>PÃO</b>	PÃO DE MISTURA	25	25	25	25	gr
	BROA/ PÃO-DE-MILHO	30	30	30	30	gr
	PÃO CASEIRO	30	30	30	30	gr

**De:** Laura FS. Lemos  
**Enviado:** 7 de setembro de 2018 12:34  
**Para:** DRE CEEXECUTIVOS  
**Cc:** Catarina IL. Carvalho; Paulo JA. Matos  
**Assunto:** Serviço de Refeições Escolares 2018/2019 – Pedido de Informações

**Importância:** Alta

<b>Controlo:</b>	<b>Destinatário</b>	<b>Lida</b>
	DRE CEEXECUTIVOS	
	Catarina IL. Carvalho	Lida: 07/09/2018 14:37
	Paulo JA. Matos	Lida: 07/09/2018 14:06

Exmo(a). Sr.(a) Presidente do Conselho Executivo



Correio Eletrónico  
ProSucesso

Todas UO

Sua Referência	Sua Comunicação de	Nossa Referência
		Nº. MAIL-S-DRE/2018/5143 Proc. LFL/19.15

**Assunto: Serviço de Refeições Escolares 2018/2019 – Pedido de Informações**

Com o aproximar do ano letivo 2018/2019 e para conhecimento e gestão das questões relacionadas com o serviço de refeições escolar da Região, vimos por este meio solicitar que sejam enviadas a estes serviços várias informações. Assim, pedimos que indiquem:

1. O tipo de serviço de refeições: concessionado ou gestão direta;
2. Em caso de serviço concessionado, qual a empresa de restauração contratada e o responsável por parte da empresa;
3. Em UO com escolas do pré-escolar e do 1.º ciclo, o modo de transporte das refeições para as EB1/JI's: a granel para empratamento no local ou em cuvetes individuais;
4. O responsável, em cada escola, pela supervisão do funcionamento diário do serviço de refeições;
5. Se as escolas têm bufete escolar, se o bufete tem gestão direta ou concessionada e qual o número de funcionários afetos ao bufete;
6. Se há máquinas de venda automática na escola e se encontram em funcionamento;
7. Se será aplicado o novo Regime escolar (Leite e/ou Frutas e Hortícolas);
8. Comentários ou observações que julguem pertinentes.

Estas informações devem ser enviadas até ao dia **14 de setembro de 2018** para o correio eletrónico [laura.fs.lemos@azores.gov.pt](mailto:laura.fs.lemos@azores.gov.pt).

Com os melhores cumprimentos,

**O DIRETOR DE SERVIÇOS PEDAGÓGICOS**

**PAULO JORGE AUGUSTO MATOS**

Secretaria Regional da Educação e Cultura  
**Direção Regional da Educação**  
Paços da Junta Geral - Carreira dos Cavalos  
Apartado 46  
9700-167 Angra do Heroísmo  
Telefone: 295 401 100 E-mail: [dre.info@azores.gov.pt](mailto:dre.info@azores.gov.pt)

