

Linhas de Orientação

Almoço Escolar
e
Refeições Intercalares

Ano letivo 2021/2022



Contextualização

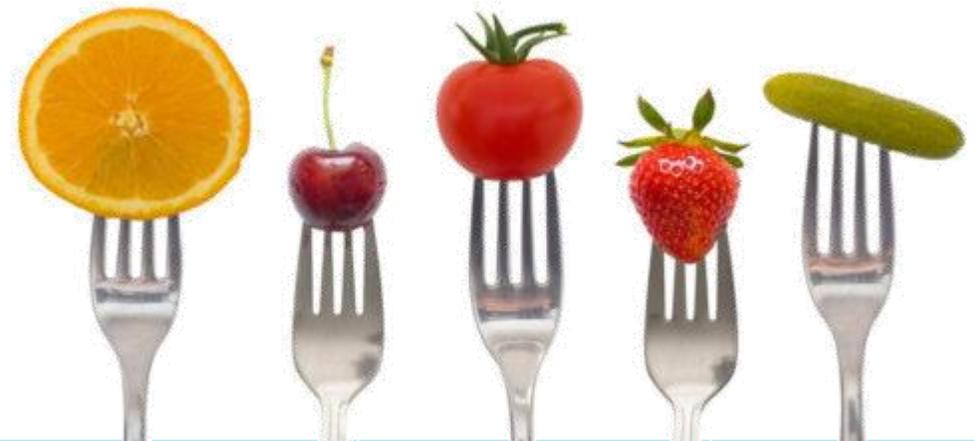
Atualmente as crianças e jovens passam grande parte do seu dia na escola, assim esta tem um papel preponderante na saúde e bem-estar dos seus alunos. Deste modo, o refeitório escolar constitui um espaço privilegiado de promoção de hábitos alimentares saudáveis.

As refeições fornecidas na escola são equilibradas, saudáveis e seguras e estão disponíveis para todos os alunos, independentemente do estatuto socioeconómico das suas famílias.

As refeições são confeccionadas tendo em consideração o Regulamento CE nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de Abri de 2004, relativo à Higiene dos Géneros Alimentícios e ao Codex Alimentarius, garantindo a qualidade e segurança dos alimentos.

As refeições escolares são nutricionalmente adequadas à idade das crianças, sendo que as ementas são elaboradas por nutricionistas da empresa concessionada e posteriormente revistas e aprovadas pela equipa de nutricionistas da Divisão de Ação Social Escolar da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia (CMVNG), cumprindo a legislação.

De igual forma as quantidades servidas são ajustadas às necessidades energéticas diárias das crianças em idade escolar, estando regulamentadas as capitações dos diversos alimentos no Caderno de Encargos estruturado pela CMVNG e cumprido no contrato de prestação de serviços da empresa concessionada.



Constituição do Almoço

Sopa de vegetais frescos

- Com no mínimo **4 qualidades** de vegetais, tendo por base a batata;
- Pelo menos 1 vez por semana deve incluir **leguminosas secas**.



Constituição do Almoço

Prato

- Um prato de carne, peixe ou “outro”, de acordo com o seguinte esquema:

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Segunda-feira	Carne	Peixe	Carne	Peixe
Terça-feira	Outro	Carne	Peixe	Carne
Quarta-feira	Peixe	Outro	Carne	Peixe
Quinta-feira	Carne	Peixe	Outro	Carne
Sexta-feira	Peixe	Carne	Peixe	Outro

Nota: Terminadas as 4 semanas, volta ao início.

- O prato “**outro**” não pode incluir carne, peixe ou derivados.
- Não deve ser repetido o mesmo tipo de carne, na mesma semana.
- A **carne de bovino** apenas poderá surgir uma vez por mês.



Constituição do Almoço

Prato

- 1 vez por semana, pelo menos em cada 15 dias, deverá constar o **ovo** como elemento principal fornecedor de proteína da refeição (substituindo a carne ou o peixe).
- Os acompanhamentos básicos tais como arroz, massa e batata devem ser alternados e pelo menos, uma vez por semana incluir **feijão ou grão**.
- Todos os dias deverão estar presentes **produtos hortícolas** no prato, cozidos ou crus, variando a sua qualidade, diariamente, de acordo com a sazonalidade.



Constituição do Almoço

Sobremesa

- A sobremesa deverá ser constituída por **fruta**, privilegiando a sazonalidade.
- A **sobremesa doce** deverá surgir apenas uma vez por semana e quando não forem utilizados fritos;
- A **fruta cozida ou assada** pode ser servida apenas uma vez por semana e não deverá incluir na sua confeção açúcar ou geleia;
- É interdita a utilização de sobremesas instantâneas, exceto mousse de chocolate e gelatina de origem vegetal;



Sazonalidade dos produtos



Mês	Fruta	Hortícolas
Janeiro	Amêndoa; Ananás; Banana; Laranja; Maçã; Noz; Pera; Pinhão; Quivi; Tangerina	Abóbora; Acelga; Agrião; Aipo; Alface; Alho francês; Beterraba; Brócolos; Cebola; Cenoura; Chicória; Couve Bruxelas; Couve lombarda; Couve portuguesa; Espinafres; Funcho; Grelos; Nabiças; Nabo; Rabanetes; Rabano; Repolho; Rúcula.
Fevereiro	Amêndoa; Ananás; Banana; Laranja; Maçã; Pera; Pinhão; Quivi; Tangerina	Abóbora; Acelga; Agrião; Aipo; Alface; Beterraba; Brócolos; Cebola; Cenoura; Chicória; Couve Bruxelas; Couve lombarda; Couve portuguesa; Espargos; Espinafres; Funcho; Grelos; Nabiças; Nabo; Rabanetes; Rabano; Repolho; Rúcula.
Março	Ananás; Banana; Laranja; Maçã; Pera; Pinhão; Quivi; Tangerina	Abóbora; Acelga; Agrião; Aipo; Alface; Beterraba; Brócolos; Cebola; Cenoura; Chicória; Couve Bruxelas; Couve lombarda; Couve portuguesa; Ervilhas; Espargos; Espinafres; Funcho; Grelos; Nabiças; Nabo; Rabanetes; Rabano; Repolho; Rúcula.

Mês	Fruta	Hortícolas
Abril	Ananás; Banana; Laranja; Maçã; Nêspera; Tangerina.	Abóbora; Acelga; Agrião; Aipo; Alcachofra; Alface; Beldroegas; Beterraba; Brócolos; Cebola; Cenoura; Chicória; Couve Bruxelas; Couve lombarda; Couve portuguesa; Ervilhas; Espargos; Espinafres; Favas; Funcho; Grelos; Nabiças; Nabo; Rabanetes; Rabano; Repolho; Rúcula.
Mai	Alperce; Ananás; Banana; Cereja; Laranja; Morango; Mirtilo; Nêspera.	Abóbora; Acelga; Aipo; Alcachofra; Alface; Alho francês; Beldroegas; Beterraba; Brócolos; Cebola; Cenoura; Chicória; Courgette; Couve Bruxelas; Couve lombarda; Couve portuguesa; Ervilhas; Espargos; Espinafres; Favas; Funcho; Grelos; Nabiças; Nabo; Pepino; Rabanetes; Rúcula.
Junho	Alperce; Ameixa; Amora; Ananás; Banana; Cereja; Figo; Morango; Framboesa; Melão; Mirtilo; Pera; Pêssego; Tomate; Uva.	Acelga; Aipo; Alcachofra; Alface; Alho francês; Beldroegas; Beringela; Beterraba; Brócolos; Cebola; Cenoura; Chicória; Chuchu; Courgette; Feijão verde; Milho doce; Pimento; Pepino; Rabanetes; Rúcula.
Julho	Alperce; Ameixa; Amora; Ananás; Banana; Cereja; Figo; Maçã; Morango; Framboesa; Melancia; Melão; Mirtilo; Pera; Pêssego; Tomate; Uva.	Alho francês; Beldroegas; Beringela; Cebola; Cenoura; Chuchu; Courgette; Feijão verde; Milho doce; Pimento; Pepino.

Mês	Fruta	Hortícolas
Agosto	Ameixa; Amora; Ananás; Banana; Figo; Maçã; Morango; Framboesa; Melancia; Melão; Pera; Pêssego; Uva.	Alho francês; Beldroegas; Beringela; Cebola; Cenoura; Chuchu; Courgette; Feijão verde; Milho doce; Pimento; Pepino.
Setembro	Ameixa; Amêndoa; Ananás; Banana; Figo; Maçã; Framboesa; Melancia; Melão; Noz; Pera; Pêssego; Romã; Tomate; Uva.	Abóbora; Alho francês; Beldroegas; Beringela; Cebola; Cenoura; Chuchu; Courgette; Feijão verde; Milho doce; Pimento; Pepino.
Outubro	Ameixa; Amêndoa; Ananás; Avelã; Banana; Castanha; Dióspiro; Laranja; Maçã; Noz; Pera; Pêssego; Romã; Tangerina; Tomate; Uva.	Abóbora; Acelga; Agrião; Aipo; Alface; Alho francês; Beldroegas; Beringela; Beterraba; Cebola; Cenoura; Chicória; Chuchu; Courgette; Couve Bruxelas; Couve lombarda, Couve portuguesa; Espinafres; Funcho; Grelos; Nabijas; Nabo; Pimento; Pepino; Rabanetes; Repolho; Rúcula.
Novembro	Amêndoa; Ananás; Avelã; Banana; Castanha; Dióspiro; Laranja; Maçã; Noz; Pera; Quivi; Romã; Tangerina.	Abóbora; Acelga; Agrião; Aipo; Alface; Alho francês; Beldroegas; Beterraba; Brócolos; Cebola; Cenoura; Chicória; Couve Bruxelas; Couve lombarda, Couve portuguesa; Espinafres; Funcho; Grelos; Nabijas; Nabo; Pepino; Rabanetes; Rábano; Repolho; Rúcula.
Dezembro	Amêndoa; Ananás; Avelã; Banana; Castanha; Dióspiro; Laranja; Maçã; Noz; Pera; Pinhão; Quivi; Romã; Tangerina.	Abóbora; Acelga; Agrião; Aipo; Alface; Alho francês; Beldroegas; Beterraba; Brócolos; Cebola; Cenoura; Chicória; Couve Bruxelas; Couve lombarda, Couve portuguesa; Espinafres; Funcho; Grelos; Nabijas; Nabo; Rabanetes; Rábano; Repolho; Rúcula.

Métodos culinários permitidos

Deverão ser contemplados todos os tipos de confeção, tais como: cozidos, grelhados, caldeiradas, assados, fritos, estufados em cru, etc., alternando diariamente.

No caso dos **fritos ou salteados**, só deverão estar presentes no máximo 1 vez em cada 3 semanas e serem reservados para o peixe, batatas ou legumes.

As **gorduras** a utilizar deverão ser:

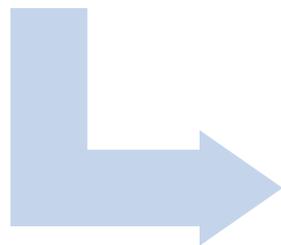
- óleo de amendoim ou girassol para a fritura,
- azeite para tempero e restantes métodos culinários.



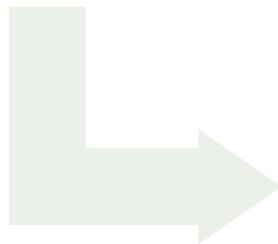
Métodos culinários permitidos



O sal a utilizar na confeção e tempero das refeições deverá ser **sal iodado**.



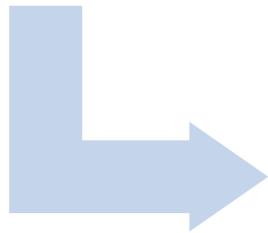
É obrigatória a utilização de **ervas aromáticas** variadas nas refeições, devendo estar presentes pelo menos duas vezes por semana (reduzindo o teor de sal na confeção) e virem mencionadas na ementa.



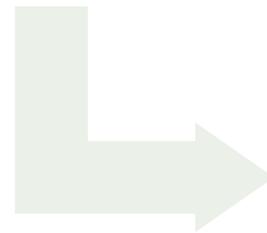
É interdita a utilização de **vinho ou outras bebidas alcoólicas** na preparação e tempero das refeições.

Métodos culinários permitidos

É obrigatória a utilização do ovo pasteurizado e do ovo cozido conservado em salmoura, não sendo, por isso, permitida a permanência de ovos “em natureza” nas unidades;



É interdita a utilização de vísceras, enchidos e fumados em qualquer confeção.



É interdita a utilização e a confeção no local de pré-preparados tais como rissóis e croquetes. Quaisquer outros, devem ser previamente autorizados por parte do CMVNG.



Refeições de Dieta ou “Alimentação especial”

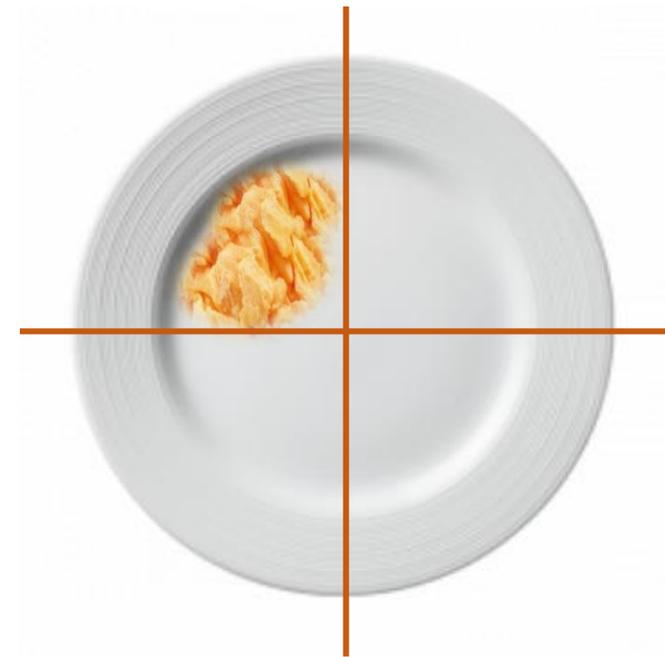
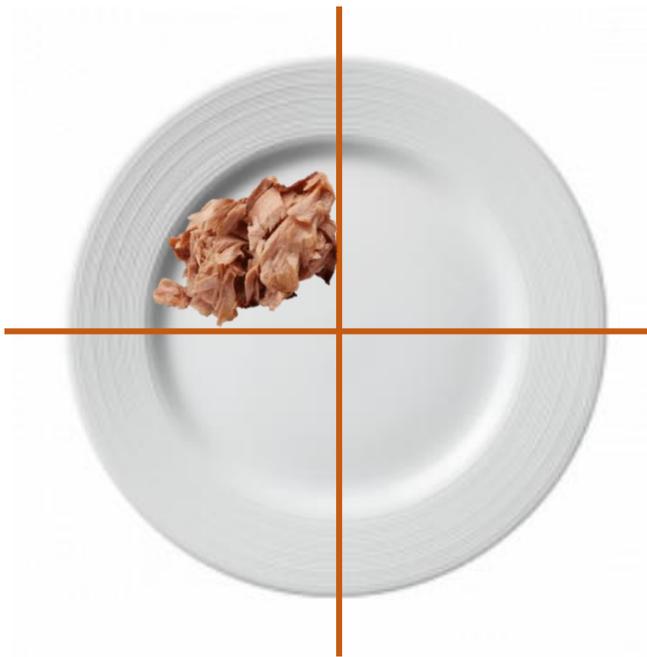
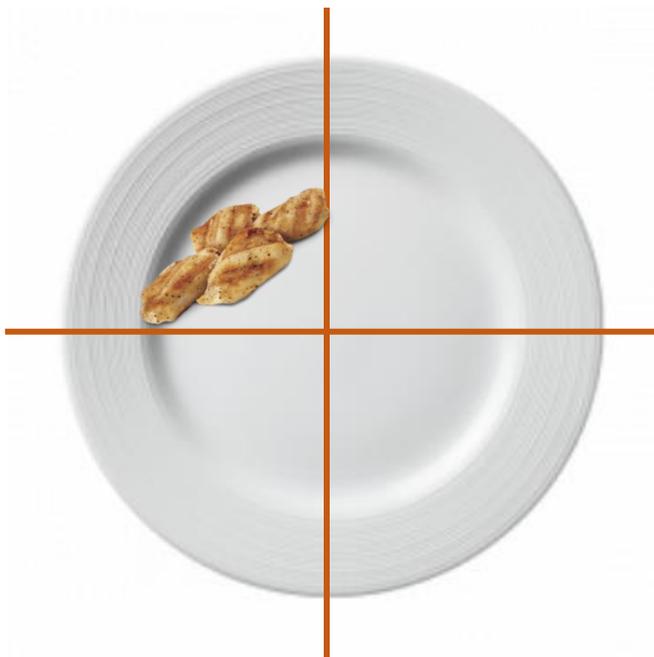
As refeições consideradas de **dieta** ou “**alimentação especial**” devem ser asseguradas sempre que:

- Haja **prescrição médica** ou **atestado médico** que comprove a existência da patologia que obriga a ter uma alimentação especial (ex.: doentes celíacos);
- Assegurar as **refeições vegetarianas** constantes na ementa para os alunos que tenham manifestado intenção neste tipo de alimentação (o procedimento para a requisição é definido pelo Município);
- A mesma tenha por base **motivos religiosos**;
- O(A) coordenador(a) do estabelecimento de ensino o solicite, para algum aluno que apresente sintomas de **indisposição** relacionados com o sistema digestivo (diarreias, vômitos, etc.).

Captações

Carne/Peixe/Ovo

$\frac{1}{4}$ de prato (aproximadamente 70g)



Nota: Apesar destas serem as quantidades recomendadas, os alunos poderão repetir se assim o desejarem.

Capitações

Carne/Peixe/Ovo

No caso de alimentos servidos à unidade, as capitações variam consoante as idades:

Exemplos:	3-7 anos	8-10 anos
Barrinhas de pescada	2 unidades	3 unidades
Bolinhos de bacalhau	2 unidades	3 unidades
Coxas de frango	1 unidade	1 unidade
Almondegas	2 unidades	3 unidades
Calamares	3 unidades	5 unidades

Nota: Apesar destas serem as quantidades recomendadas, os alunos poderão repetir se assim o desejarem.

Captações

Arroz/Massa/Batata

½ prato

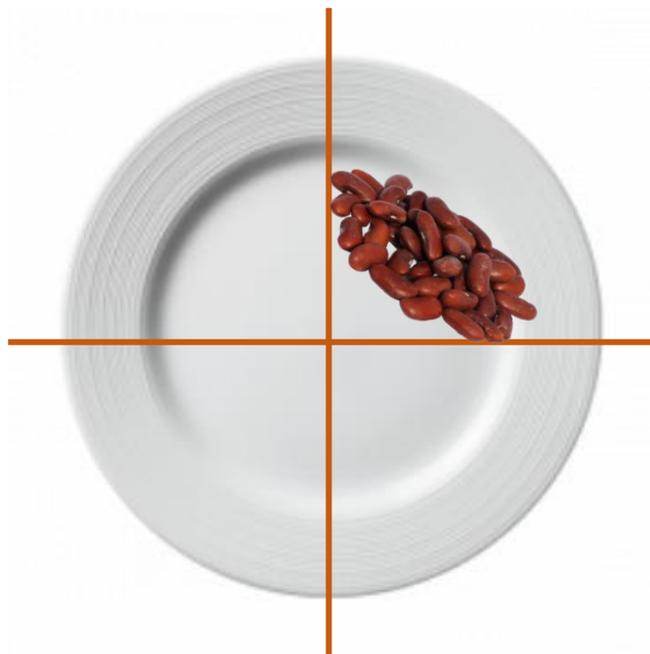


Nota: Apesar destas serem as quantidades recomendadas, os alunos poderão repetir se assim o desejarem.

Captações

Leguminosas

$\frac{1}{4}$ prato

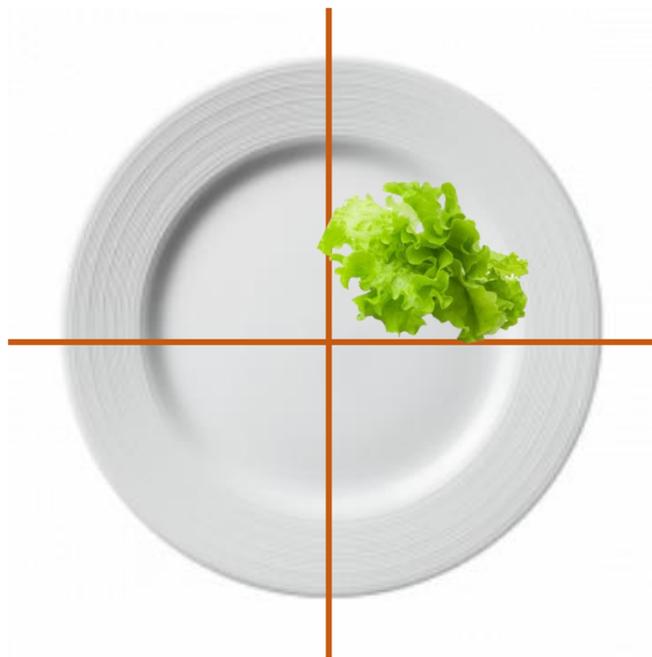


Nota: Apesar destas serem as quantidades recomendadas, os alunos poderão repetir se assim o desejarem.

Capitações

Hortícolas

1/4 prato



Nota: Apesar destas serem as quantidades recomendadas, os alunos poderão repetir se assim o desejarem.

Capitações

Fruta

1 unidade ou equivalente em fruta laminada (aproximadamente 150g)



Nota: Apesar destas serem as quantidades recomendadas, os alunos poderão repetir se assim o desejarem.

Constituição das Refeições Intercalares

Reforço do Pequeno-almoço

- 1 pacote de leite simples ou aromatizado (chocolate)* + 1 pacote de bolacha tipo “Maria”;
- Esta refeição destina-se aos alunos do Acolhimento (Gaiaprende+).

** Não deverá ter mais do que 7g de açúcar por 100ml, nem mais do que 0,6g de chocolate/cacau por 100ml.*



Constituição das Refeições Intercalares

Lanche do meio da manhã

- 1 pão de mistura* com manteiga + 1 pacote de leite escolar;
- O leite escolar é fornecido pela Escola.

** 1 vez por semana deverá ser pão de centeio, de cereais ou broa*



Constituição das Refeições Intercalares

Lanche do meio da tarde

Segunda

1 pão de mistura com queijo + 1 puré de fruta

Terça

1 pão de mistura com queijo + 1 peça de fruta (fruta escolar)

Quarta

1 pão de mistura com manteiga + 1 iogurte líquido de aromas

Quinta

1 queijinho triangulo ou tipo "babybell" ou queijo creme + 1 pacote de bolachas água e sal ou gressinos + 1 peça de fruta (fruta escolar)

Sexta

1 iogurte de cereais + 1 peça de fruta (fruta escolar)

Constituição das Refeições Intercalares

Reforço do lanche da tarde

- 1 iogurte de aroma + 1 peça de fruta da época;
- Esta refeição destina-se aos alunos que permanecem na escola após as 17:30 (CAF ou AAAF).





Divisão de Ação Social Escolar
Rua Álvares Cabral 4400-017 V. N. Gaia
E-mail: dase@cm-gaia.pt