



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Formulação e aplicação de ferramentas de apresentação da informação
nutricional de ementas em Meio Escolar**

**Formulation and application of presentation tools concerning to menus
nutritional information in School Environment**

Sandra Maria Mendes Gonçalves

Orientação: Dr.^a Liliana Brandão

Co-Orientação: Dr.^a Fátima Fonseca

Trabalho de Investigação

Porto, 2010

AGRADECIMENTOS

Não poderia concluir uma das principais etapas da minha vida sem agradecer a todas as pessoas que contribuíram para o meu sucesso.

Aos pais

A vocês que tudo fizeram por mim.

À irmã

Pelo seu apoio.

Aos amigos e namorado

Pela vossa compreensão e companheirismo.

À Dr.^a Liliana Brandão

Pela grande ajuda e orientação.

À Dr.^a Beatriz Oliveira e Dr.^a Fátima Fonseca

Pelo acolhimento e simpatia.

À Dr.^a Isa Viana

Pela sua enorme simpatia, disponibilidade, ajuda e orientação nestes 4 meses de estágio.

Ao Professor Doutor Pedro Moreira e à Professora Bela Franchini

Pelos importantes conselhos e ajuda prestada.

A todos as pessoas que de algum modo contribuíram para a realização deste trabalho e acompanharam o meu percurso.

OBRIGADA

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	i
ÍNDICE	iii
LISTA DE ABREVIATURAS.....	v
RESUMO.....	vii
PALAVRAS-CHAVE.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	viii
<i>KEY-WORDS</i>	ix
INTRODUÇÃO	1
OBJECTIVOS.....	6
MATERIAL E MÉTODOS	7
RESULTADOS	20
DISCUSSÃO	28
CONCLUSÃO.....	35
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ÍNDICE DE ANEXOS	45

LISTA DE ABREVIATURAS

CE: Caderno de Encargos

SAPE: Sistema de Apoio ao Plano de Ementas

VE: Valor Energético

FT: Ficha Técnica

HC: Hidratos de Carbono

AMDR: *Acceptable Macronutrient Distribution Ranges*

VET: Valor Energético Total

NEE: Necessidades Energéticas Estimadas

AHA: *American Heart Association*

EUA: Estados Unidos da América

IDR: Ingestão Diária Recomendada

IA: Ingestão Adequada

DGS: Direcção-Geral de Saúde

VDR's: Valores Diários de Referência

DRE: Direcção Regional de Educação

TCA: Tabela de Composição dos Alimentos

INSDRJ: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

Kcal: Quilocalorias

DCV: Doenças Cardiovasculares

g: gramas

CIAA: *Confederation of the food and drink industries of the European Union*

DGIDC: Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular

SPARE: Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares

APD: Associação Portuguesa de Dietistas

RESUMO

Com o crescente aumento da prevalência de excesso de peso e obesidade na população jovem, intervenções a nível da educação alimentar tornam-se de extrema importância. Assim, a escola desempenha um importante papel na formação dos hábitos alimentares dessa população, pois é neste local que os jovens ocupam a maior parte do seu tempo.

Neste contexto, pode perceber-se a importância que os refeitórios escolares assumem no fornecimento de refeições saudáveis e adequadas às diferentes necessidades nutricionais da população a que se destinam.

De modo complementar, o fornecimento da informação nutricional das ementas disponíveis no refeitório poderá funcionar como um “detector” da adequação das mesmas, alertando as entidades competentes para este aspecto.

O principal objectivo deste trabalho foi avaliar e divulgar a adequação da composição nutricional de ementas disponíveis em refeitórios escolares através da aplicação de diferentes ferramentas de apresentação da informação nutricional, de acordo com a faixa etária a que se destinam.

De um modo geral, as ementas estudadas revelaram-se mais apropriadas às necessidades nutricionais de indivíduos das faixas etárias dos 9-13 e dos 14-18 anos, mostrando-se inadequadas para indivíduos dos 4-8 anos em vários parâmetros nutricionais, o que facilmente é perceptível com o fornecimento da informação nutricional.

O principal motivo da inadequação das ementas deve-se ao facto de a quantidade de alimentos disponível nas ementas ser a mesma para todas as faixas etárias podendo estas tornar-se desequilibradas, principalmente para indivíduos mais novos.

Deste modo torna-se urgente intervir, nomeadamente no que diz respeito à adequação das ementas à faixa etária a que se destinam e ao fornecimento da informação nutricional das mesmas.

PALAVRAS-CHAVE

Obesidade, ementas escolares, educação alimentar, informação nutricional.

ABSTRACT

Young people overweight and obesity increasing prevalence, made interventions in food education extremely important. Thus the school plays an important role in the teaching of eating habits because this is the place where young people spend most of their time.

In this context we can understand the importance that the school canteens assume in the supply of healthy and adequate meals to the different nutritional requirements of the population to which they are intended.

As a complement, the supply of available menu's nutritional information in school canteens can operate as a "detector" of their adequacy, alerting the competent entities for this aspect.

The main objective of this work was to evaluate and spread the nutritional adequacy of available school canteen menus through the application of different tools for the submission of nutritional information, in accordance with the age group to which they are intended.

In general, studied menus have shown more appropriate to individuals of 9-13 and 14-18 age groups nutritional needs, showing themselves inadequate for individuals in the 4-8 years in several nutritional parameters, which easily are perceptible to the supply of nutritional information.

The main reason for the unsuitability of menus is that the amount of food prepared in menus is the same for all age groups, which may become unbalanced, mainly for younger individuals.

Therefore, it is urgent to intervene particularly in what concerns the adequacy of the menus to age groups and the supply of menu's nutritional information.

KEY-WORDS

Obesity, school menus, food education, nutritional information.

INTRODUÇÃO

A Nutrição como Ciência tem vindo a comprovar que a quantidade e a natureza da alimentação contribuem para a adequada maturação e crescimento do corpo humano, desempenhando um papel primordial durante todo o ciclo de vida dos indivíduos. ⁽¹⁻²⁾ Entre as fases da vida pode-se destacar a idade escolar que, caracterizada pela mudança da composição corporal e diminuição da velocidade de crescimento, quando associada a uma ingestão alimentar excessiva poderá tornar-se um período bastante vulnerável ao desenvolvimento de obesidade. ⁽³⁾ Assim, a adopção de uma alimentação saudável desde a infância, período que constitui a base de formação do ser humano, poderá ser a chave para a prevenção desta patologia assim como outras associadas, cada vez mais frequentes nesta fase da vida. ⁽⁴⁻⁵⁾ Além disso, intervenções em crianças, principalmente antes dos 10 anos ou na adolescência, reduzem mais a severidade da doença do que quando as mesmas são realizadas na idade adulta. ⁽⁶⁻⁸⁾

Nas últimas décadas a prevalência de excesso de peso e obesidade tem aumentado em todo o mundo a um ritmo alarmante, sendo referenciada como maior problema de saúde do século XXI. A obesidade, sendo uma condição complexa com sérias dimensões sociais e psicológicas, afecta todas as idades e grupos socioeconómicos, embora as pessoas que apresentam rendimentos e níveis de educação mais baixos sejam as mais afectadas. ⁽⁹⁾

Esta condição na infância e adolescência está relacionada com o aumento da incidência de várias patologias tais como hipertensão arterial, diabetes tipo II, dislipidemia, patologia osteoarticular, cardiovascular e alterações psicossociais e comportamentais que surgem cada vez mais precocemente. ⁽⁹⁻¹¹⁾ Várias

evidências apontam para o facto de crianças com excesso de peso e obesidade viverem muitas vezes experiências negativas a nível psicossocial e comportamental, associadas à baixa auto-estima que frequentemente está relacionada com a rejeição por parte do grupo de pares. ^(10, 12)

O estudo “Coração Jovem – estudo de prevenção cardiovascular nas escolas”, recentemente realizado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSDRJ) a estudantes do ensino secundário, revelou que 28% dos indivíduos apresentavam pressão arterial elevada e 22% apresentavam valores de colesterol acima do recomendável. Estes dados são preocupantes apelando para a necessidade de prevenção da doença cardiovascular (DCV) desde a infância através da criação de estratégias que promovam estilos de vida saudáveis. ⁽¹³⁾

Vários estudos têm demonstrado a relação entre a obesidade na infância e adolescência e a sua permanência na vida adulta, sugerindo que crianças e adolescentes com excesso de peso e obesidade estão mais propensos a serem adultos obesos, especialmente se tiverem pais obesos. Para sustentar esta afirmação, Chaves *et al.* referem que uma criança tem 80% de probabilidade de ser obesa quando ambos os pais são obesos e 7% quando nenhum dos pais apresenta esta condição. ^(7-8, 11, 14)

O interesse na prevenção da obesidade infantil surge na sequência do assustador aumento da sua prevalência, quer a nível mundial, estimando a Organização Mundial de Saúde (OMS) que em 2010 uma em cada dez crianças é obesa, quer a nível nacional, visto Portugal ter sido reconhecido como um dos países da Europa com maior prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças. ⁽⁸⁾

Existem dois factores muito importantes que estão na base do crescimento da obesidade infantil em Portugal. Por um lado, a mudança dos hábitos alimentares

com a substituição dos valores tradicionais da dieta mediterrânica pelos produtos de reduzido valor nutricional e elevado valor energético (VE), largamente disponíveis e frequentemente publicitados pelos meios de comunicação social. Por outro, o povo português é de todos os povos da União Europeia aquele que apresenta maior nível de inactividade física, estando os jovens a tornar-se cada vez mais sedentários. ^(6, 8)

A família influencia fortemente as práticas alimentares dos jovens, incluindo as suas atitudes em relação aos alimentos, assim como outros factores que podem mais tarde influenciar o seu peso. Os padrões de aceitação alimentar desenvolvem-se muito cedo, sendo a infância um período de grande sensibilidade para o desenvolvimento de preferências alimentares.

Com efeito, as preferências alimentares desenvolvidas durante este período permanecem relativamente estáveis e reflectem-se nas escolhas alimentares realizadas na adolescência e idade adulta. ⁽¹⁵⁻¹⁶⁾ Dado que as preferências das crianças estão fortemente associadas com os seus padrões de consumo, identificar os factores que as influenciam é fulcral para o desenvolvimento de intervenções efectivas, de modo a melhorar os seus hábitos alimentares. ⁽¹⁶⁾

No entanto, a determinante mais importante no gosto por determinado alimento nas crianças é o mesmo ser ou não familiar. Estudos realizados revelaram que oportunidades repetidas de provar alimentos estranhos resultam numa maior aceitabilidade e conseqüentemente aumento do seu consumo, e que quanto mais precoce for a experiência mais fácil será a aceitação do alimento. Assim as crianças que em tenra idade tiveram mais oportunidades de experimentar alimentos saudáveis parecem ter dietas mais equilibradas durante a infância e fase adulta. ⁽¹⁵⁻¹⁶⁾

Outros factores que podem influenciar o comportamento alimentar infantil são a disponibilidade e acessibilidade alimentar. As crianças e os adolescentes escolhem comer alimentos que lhes são servidos mais vezes e que estão prontamente disponíveis em suas casas. Sendo os pais os responsáveis pelos alimentos disponíveis em casa, estes podem ter um impacto profundo nas preferências das crianças e portanto influenciar o seu consumo alimentar. ⁽¹⁵⁻¹⁶⁾

As crianças com um padrão alimentar desequilibrado possuem maior risco de ter um desempenho escolar global desfavorável. Estudos revelam que crianças com baixo desempenho escolar apresentam maior consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras e menor de alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais. O facto de cada vez mais os pais passarem mais tempo fora de casa faz com que as crianças sejam obrigadas a comer fora, fazendo com que muitas vezes não façam as escolhas mais acertadas. ⁽¹⁷⁻¹⁸⁾

Power *et al.* bem como outros investigadores, referem que para os programas de intervenção ao nível da educação alimentar em crianças e adolescentes serem bem sucedidos, devem actuar a vários níveis incluindo escola, família e comunidade. ⁽¹⁹⁻²⁰⁾ Deste modo, o ambiente escolar ao articular de forma dinâmica alunos, familiares, professores, funcionários e profissionais de saúde, proporciona as condições necessárias para que a escola se torne um núcleo de promoção de saúde. ^(4, 20-22)

Assim, a escola desempenha um importante papel na formação dos hábitos de vida das crianças e adolescentes nomeadamente dos hábitos alimentares, visto ser um local onde estas permanecem grande parte do seu tempo.

Desta forma é perceptível a importância que os serviços de alimentação disponíveis em ambiente escolar assumem, principalmente no que se refere ao fornecimento de refeições adequadas do ponto de vista nutricional. ⁽²¹⁾

Neste contexto, em Portugal, a Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC) publicou alguns instrumentos de apoio aos profissionais, que pretendem contribuir para a melhoria da oferta alimentar nas escolas - o referencial “Educação Alimentar em Meio Escolar” - que realça a importância do almoço no refeitório escolar, e a Circular nº 14/DGIDC/2007 com algumas normas gerais de alimentação nos refeitórios escolares. ⁽²³⁻²⁴⁾

As ementas têm assim a função de oferecer os alimentos de modo adequado aos consumidores, de acordo com as suas necessidades nutricionais. Se estas não forem elaboradas adequadamente podem contribuir, a longo prazo, para o desequilíbrio nutricional da população que as consomem. ⁽¹⁾

As Unidades de Alimentação e Nutrição comerciais e colectivas são consideradas pela OMS, aliadas preferenciais na implementação de medidas que contribuam para a melhoria da qualidade alimentar e dos aspectos nutricionais da alimentação. A OMS refere ainda a importância do desenvolvimento de acções que resultem no fornecimento de informação nutricional aos consumidores, de forma a desenvolver a capacidade de realização de escolhas alimentares saudáveis. ⁽²⁵⁾

Sendo o ambiente escolar um local de formação de comportamentos e atitudes, é importante o fornecimento da informação nutricional com mensagens simples, claras e de fácil interpretação pelos estudantes. Este fornecimento desde o ensino básico torna-se fulcral na promoção de estilos de vida saudáveis, contrariando os mitos e “modas” alimentares que caracterizam os mais jovens. ^(1, 26)

Em resposta ao progressivo aumento dos maus hábitos alimentares na população associados ao aumento do consumo de refeições fora de casa, têm sido feitas várias recomendações para prevenir este problema de saúde pública, sendo uma delas a inclusão da informação nutricional nas ementas. ⁽²⁷⁻²⁸⁾ Esta ao orientar o consumidor sobre a qualidade e quantidade dos nutrientes dos alimentos facilita a adopção de escolhas alimentares informadas e promove o bem-estar geral da população, pelo incentivo de mudanças positivas nos hábitos alimentares. ^(27, 29-32) Neste contexto, é fundamental a disponibilização de informação nutricional das refeições servidas em âmbito escolar, através de estratégias simples e adaptadas à faixa etária estudantil.

OBJECTIVOS

Objectivo geral

- Formulação e aplicação de ferramentas de apresentação da informação nutricional de ementas em meio escolar, para as várias faixas etárias.

Objectivos específicos

- Avaliar quantitativamente 20 ementas servidas ao almoço em refeitórios escolares.
- Avaliar a adequação das ementas oferecidas às necessidades nutricionais de indivíduos das várias faixas etárias.

MATERIAL E MÉTODOS

1. Levantamento de 20 ementas referentes a um plano de 4 semanas, servidas em refeitórios escolares do ensino básico e secundário, concessionados pela Eurest Portugal Lda.

A análise do valor nutricional das refeições oferecidas nas escolas representa um instrumento importante na avaliação da qualidade e da quantidade da refeição disponibilizada. ⁽⁴⁻⁵⁾

As ementas estudadas são constituídas por sopa, prato, salada e sobremesa, sendo a inclusão do pão na refeição uma opção do consumidor do refeitório.

O Caderno de Encargos (CE) é um documento contratual onde, neste caso, estão descritos os requisitos para o fornecimento das refeições nos vários refeitórios escolares. No CE, a Direcção Regional de Educação (DRE) considera as mesmas captações dos vários componentes das ementas para todos os indivíduos, das diferentes faixas etárias. A captação usada é referente a uma porção para um indivíduo, estando apresentada nas fichas técnicas (FT's).

As ementas são realizadas por nutricionistas da Direcção da Qualidade da Eurest Portugal Lda., de acordo com os requisitos impostos no CE elaborado pelo Cliente. Estas são introduzidas num programa da empresa - Sistema de Apoio ao Plano de Ementas (SAPE), fornecendo este, através das FT's, informação para a análise quantitativa dos vários componentes que as constituem.

As ementas utilizadas no estudo encontram-se assinaladas na tabela 1.

Ementa	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
1	Legumes	Esparguete à Bolonhesa	Alface, cenoura e cebola	Fruta da época
2	Abóbora com couve branca	Atum com salada de feijão-frade e arroz	Alface, tomate e cebola	Fruta da época
3	Juliana de legumes	Perna de porco assada com arroz	Alface, tomate e cenoura	Fruta da época
4	Grão com nabiças	Pescada assada com arroz de cenoura	Alface e cenoura	Fruta da época
5	Couve-galega	Bife de frango grelhado com massa <i>fusilli</i>	Couve-roxa e milho	Aletria
6	Portuguesa	Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão verde	Alface	Fruta da época
7	Feijão branco com legumes	Massa à Lavrador	-----	Fruta da época
8	Abóbora com feijão verde	Filetes de pescada gratinados com salada de batata	Tomate	Arroz doce
9	Cenoura com couve-flor	Carne de porco à Portuguesa	Alface, milho e cenoura	Fruta da época
10	Alho-francês	Peixe prata assado com arroz de legumes	Tomate, couve-roxa e alface	Fruta da época
11	Repolho	Douradinhos com arroz de ervilhas	Tomate e cenoura	iogurte
12	Alho francês com cenoura	Empadão de carne	Cenoura, pepino e couve-roxa	Fruta da época
13	Ervilhas com cenoura	Peixe à Brás	Tomate e cenoura	Fruta da época
14	Caldo verde com chouriço	Rancho	Alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
15	Lombardo	Abrótea no forno com salada de batata	Alface, feijão verde e cenoura	Fruta da época
16	Primavera	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e arroz de cenoura	Brócolos e couve-roxa	Fruta da época
17	Cenoura com feijão verde	Peixe prata assado com cebola e arroz de tomate	Cenoura e alface	Gelatina
18	Feijão vermelho com couve branca	Frango estufado com ervilhas e massa espiral	Tomate, alface e milho	Fruta da época
19	Abóbora	Meia desfeita de bacalhau	Cenoura e cebola	Fruta da época
20	Nabiças	Panados de porco com arroz de tomate	Tomate, cebola e milho	Fruta da época

Tabela 1: Ementas utilizadas no estudo.

2. Análise nutricional de cada componente das ementas em estudo

Desta forma foram analisadas 20 sopas, 20 pratos, 17 saladas e 5 sobremesas, considerando a composição nutricional fornecida pelas FT's. Os parâmetros nutricionais analisados em cada componente foram: VE da refeição, quantidade de proteínas, hidratos de carbono (HC), lípidos, fibras, colesterol, gorduras saturadas e sódio.

As FT's utilizadas para a análise nutricional de cada componente da ementa foram elaboradas no SAPE, que quantifica os vários parâmetros nutricionais dos componentes utilizando, como valores de referência, os dados fornecidos pela Tabela de Composição dos Alimentos (TCA) do INSDRJ.

A composição nutricional presente na FT da "fruta da época" é referente à composição nutricional da maçã, que é a fruta servida com maior frequência. O valor nutricional deste fruto foi baseado nos valores da TCA do INSDRJ.

A análise nutricional das saladas "cenoura, alface e feijão verde", "couve-roxa e brócolos" e "cenoura e cebola" foi realizada a partir da soma da composição nutricional dos seus constituintes isolados.

A quantidade de sódio e lípidos presente nas FT's diz respeito à soma da quantidade existente naturalmente nos alimentos com a quantidade adicionada durante a preparação e confecção.

Os resultados da análise nutricional das sopas, pratos, saladas e sobremesas encontram-se nos anexos A, B, C e D respectivamente. As FT's dos vários componentes das ementas estudadas apresentam-se no anexo E.

3. Quantificação nutricional das ementas tendo em conta a composição nutricional de cada componente que as constituem

Os valores resultantes da análise nutricional dos vários componentes descritos nas ementas foram introduzidos numa base de dados do programa informático “*Microsoft Office Excel 2007*”, tendo sido posteriormente realizada a soma das quantidades dos vários parâmetros nutricionais analisados, em cada componente da refeição.

4. Avaliação da adequação das ementas estudadas às necessidades nutricionais de indivíduos de várias faixas etárias

Para avaliar a adequação das quantidades de macronutrientes existentes nas ementas foram utilizados, como valores de referência, as *Acceptable Macronutrient Distribution Ranges* (AMDR) referenciadas pelo *Institute of Medicine* e que se encontram na tabela 2, descritos em valor percentual. ⁽³³⁾

	Mínimo (%)	Máximo (%)
Proteínas	10	30
Lípidos	25	35
Hidratos de Carbono	45	65

Tabela 2: Distribuição energética pelos macronutrientes descritos em valor percentual do valor energético total (VET), definida pelo *Institute of Medicine*.

Na determinação do VE fornecido pelo almoço considerou-se que, de acordo com a Direcção-Geral de Saúde (DGS), este deverá fornecer 35% do valor energético total (VET). ⁽³⁴⁾

Para estabelecer as necessidades energéticas estimadas (NEE) para as várias faixas etárias, foram utilizadas as recomendações da *American Heart Association* (AHA) para crianças e adolescentes moderadamente activos.

Optou-se pelos valores referentes a jovens com actividade física moderada pelo facto de, apesar do sedentarismo nos mais jovens ser cada vez mais frequente, a idade escolar caracterizar-se por ser um período em que as crianças apresentam um metabolismo mais intenso do que o dos adultos, uma vez que desempenham diversas actividades ao longo do dia. ^(4, 8)

O cálculo das NEE para indivíduos moderadamente activos implica a adição de um VE compreendido entre 0 e 200 quilocalorias (Kcal) por dia às NEE para indivíduos sedentários, tendo sido adoptada a soma de 200 Kcal. ⁽³⁵⁾

Faixa etária	Sexo feminino (VET)	Sexo masculino (VET)
4-8 Anos	1200	1400
9-13 Anos	1600	1800
14-18 Anos	1800	2200

Tabela 3: Valores de VET para indivíduos de diferentes faixas etárias com estilo de vida sedentário.

As NEE para crianças e adolescentes com actividade física moderada e o VE atribuído ao almoço encontram-se na tabela 4.

Para cada faixa etária, o VE atribuído ao almoço deverá estar compreendido entre o valor resultante do cálculo de 35% do VET para o sexo feminino e para o sexo masculino.

Faixa etária	Sexo feminino (VET)	Sexo masculino (VET)	Valor médio (VET)	VE do almoço	VE médio do almoço
4-8 Anos	1400	1600	1500	490 – 560	525
9-13 Anos	1800	2000	1900	630 – 700	665
14-18 Anos	2000	2400	2200	700 – 840	770

Tabela 4: Valores de VET e do VE atribuído ao almoço de indivíduos de diferentes faixas etárias com actividade física moderada.

No que diz respeito à composição nutricional de refeições escolares, de acordo com um programa desenvolvido nos Estados Unidos da América (EUA) - *National School Lunch Program*, o almoço deverá fornecer 30% das quantidades relativas à ingestão diária recomendada (IDR) para Kcal e proteínas.⁽³⁶⁾

Adaptando este modelo às recomendações nacionais da DGS, em que o almoço deverá garantir 35% do VET, realizaram-se os ajustes necessários para os macronutrientes e para os outros parâmetros nutricionais estudados, de modo a determinar a composição nutricional adequada da refeição a consumir no almoço. Deste modo o almoço deverá ser constituído por 10-30% de proteínas, 25-35% de lípidos e 45-65% de HC.⁽³³⁻³⁴⁾

A AHA estimou que 75 a 90% das DCV estão relacionadas com factores de risco tais como dislipidemia, hipertensão e obesidade, tendo sido necessária a criação de recomendações alimentares e nutricionais. Estas recomendações dizem respeito à adopção de hábitos alimentares mais saudáveis nomeadamente pelo aumento da ingestão de fibras, diminuição da ingestão de gorduras saturadas, colesterol e sódio, sendo estes três últimos parâmetros os factores que mais contribuem para o desenvolvimento destas patologias.⁽³⁵⁾

Por esta razão, como forma de prevenção do desenvolvimento de DCV desde a infância, considerou-se que o almoço deverá garantir pelo menos 35% da IDR de fibras e, para o colesterol, gorduras saturadas e sódio que este não exceda 35% dos valores referentes a uma ingestão adequada (IA).

Na tabela 5 apresentam-se a IDR e as quantidades recomendadas de macronutrientes no almoço. Estas foram calculadas com base no VET médio para os dois sexos e de acordo com as recomendações do *Institute of Medicine* para a distribuição energética pelos macronutrientes, tendo sido posteriormente, realizada a conversão para gramas (g). Este cálculo efectuou-se considerando que 1 g de proteínas e HC tem 4 Kcal e 1 g de lípidos tem 9 Kcal.

Faixa etária	Proteínas (g/d)	Proteínas (g/almoço)	Lípidos (g/d)	Lípidos (g/almoço)	HC (g/d)	HC (g/almoço)
4-8 Anos	38-113	13-39	42-58	15-20	169-244	59-85
9-13 Anos	48-143	17-50	53-74	19-26	214-309	75-108
14-18 Anos	55-165	19-58	61-86	21-30	248-358	87-125

Tabela 5: Quantidade de macronutrientes recomendada diariamente e no almoço, para as várias faixas etárias.

Na determinação da quantidade de fibras que deve ser garantida no almoço, foram utilizadas as recomendações da AHA, tendo sido calculado o valor percentual 35 da IDR, para as várias faixas etárias. Esta preconiza uma ingestão de fibras superior a 14 g/1000 Kcal. ⁽³⁵⁾

A IDR deste parâmetro bem como a quantidade recomendada no almoço encontram-se na tabela 6.

Faixa etária	IDR de fibras para o sexo masculino (g/d)	IDR de fibras para o sexo feminino (g/d)	IDR de fibras média para os 2 sexos (g/d)	Quantidade recomendada no almoço (g/refeição)
4-8 Anos	25	25	25	≥9
9-13 Anos	31	26	29	≥10
14-18 Anos	38	29	34	≥12

Tabela 6: IDR de fibras e quantidade recomendada no almoço, para as várias faixas etárias.

No que diz respeito à IA de sódio, a AHA preconiza as recomendações referenciadas na tabela 7. ⁽³⁵⁾ No almoço, considerou-se que a quantidade de sódio presente na refeição não deverá ultrapassar 35% da IA, para cada faixa etária.

Faixa etária	IA de sódio para os 2 sexos (mg/d)	Quantidade recomendada no almoço (mg/refeição)
4-8 Anos	<1900	≤665
9-13 Anos	<2200	≤770
14-18 Anos	<2300	≤805

Tabela 7: IA diária de sódio e quantidade recomendada no almoço, para as várias faixas etárias.

Em 2003, a AHA estabeleceu várias recomendações para prevenção primária da DCV e aterosclerótica em jovens. Parte delas dizem respeito às quantidades de colesterol e gorduras saturadas ingeridas que, a partir dos 2 anos de idade, não deverão ser superiores a 300 mg/dia e 10% do VET, respectivamente. ⁽³⁷⁾ No entanto, em 2009 no *Implementing American Heart Association Pediatric and*

Adult Nutrition Guidelines, as recomendações para a redução do risco de DCV, em jovens e adultos, sugerem a limitação das gorduras saturadas a valores inferiores a 7% do VET, e tal como foi referido, do colesterol para valores inferiores a 300 mg/dia. ⁽³⁸⁾

Neste trabalho foram adoptadas as últimas referências pelo facto de serem as mais recentes. Assim, estabeleceu-se que a quantidade de gorduras saturadas na refeição relativa ao almoço não deverá exceder 35% da IA calculada, para as várias faixas etárias. Do mesmo modo, para os vários grupos de indivíduos, considerou-se que a quantidade de colesterol não deverá exceder 35% da IA ou seja, 105mg/refeição.

Faixa etária	VET médio	IA de gorduras saturadas (g/d)	Quantidade de gorduras saturadas recomendada no almoço (g)
4-8 Anos	1500	≤12	≤4
9-13 Anos	1900	≤15	≤5
14-18 Anos	2200	≤17	≤6

Tabela 8: Quantidade de gorduras saturadas recomendada diariamente e no almoço, para as várias faixas etárias.

Faixa etária	IA de colesterol (mg/d)	Quantidade de colesterol recomendado no almoço (mg/refeição)
4-8 Anos	≤300	≤105
9-13 Anos	≤300	≤105
14-18 Anos	≤300	≤105

Tabela 9: Quantidade de colesterol recomendada diariamente e no almoço, para as várias faixas etárias

5. Criação de ferramentas de apresentação da informação nutricional das ementas, para cada faixa etária.

No presente trabalho foram elaborados 3 instrumentos de apresentação da informação nutricional das ementas, adequados ao nível de desenvolvimento cognitivo dos indivíduos de cada faixa etária, de modo a que, independentemente da idade, seja possível a compreensão da mensagem que se pretende transmitir (anexo F).

- Ferramenta realizada para a faixa etária dos 4-8 Anos (ver anexo F)

Nesta fase da vida, a criança começa a entender melhor o valor da alimentação para a sua saúde e a querer escolher aquilo que come, pois a entrada na vida escolar faz com que esta se sinta mais independente. ⁽³⁹⁾

O uso de materiais de aprendizagem adequados ao seu nível de desenvolvimento é essencial para fazer com que a criança aprenda conceitos mais complexos, e que estão para lá das suas capacidades e do seu estágio de desenvolvimento psico-motor e cognitivo. ⁽⁴⁰⁻⁴¹⁾

Assim é importante mostrar à criança que a nutrição, que se inicia no momento da ingestão dos alimentos, consiste num conjunto de processos mediante os quais o ser vivo utiliza as substâncias que recebe dos alimentos, com o objectivo de obter energia e regular os processos de funcionamento do seu organismo. ⁽⁴¹⁾

Como neste período a capacidade de compreensão do que são nutrientes e o que lhes acontece no organismo revela-se ainda bastante rudimentar, é necessário mostrar à criança, de uma forma simples, as funções que estes desempenham no organismo, nomeadamente função “energética” atribuída principalmente aos

lípidos e HC, função “plástica” ou “reparadora” desempenhada pelas proteínas e por fim a função “reguladora” que as fibras representam. ^(34, 41-42)

Assim, a elaboração deste modelo foi baseada na apresentação dos principais parâmetros nutricionais através de imagens lúdicas e atractivas para que, desde cedo, as crianças tenham noções básicas da composição nutricional das refeições.

- Ferramenta realizada para a faixa etária dos 9-13 Anos (ver anexo F)

Nesta faixa etária os indivíduos já possuem uma percepção básica do que são nutrientes, do seu efeito no organismo, da composição nutricional dos alimentos dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos e do conceito de alimentação saudável. ⁽⁴²⁻⁴³⁾

Deste modo, foi elaborado um instrumento mais arrojado adaptado ao seu nível de desenvolvimento cognitivo, especificamente pela introdução de intervalos de adequação do VE, macronutrientes e fibras da refeição às necessidades nutricionais desta população. Assim, este grupo etário irá compreender facilmente se a sua refeição está dentro dos valores recomendados para o almoço ou não.

Nesta ferramenta foi adoptado o esquema de um trevo de 4 folhas, associado ao tradicional simbolismo de sorte, de modo a fazer uma analogia entre “sorte” e “refeição ideal”, remetendo para a importância da refeição do almoço na alimentação diária. Este formato foi escolhido também pelo facto de se querer manter a informação nutricional dos mesmos 4 parâmetros, anteriormente realizada pela empresa.

- Ferramenta elaborada para a faixa etária dos 14-18 Anos (ver anexo F)

Neste período, as necessidades nutricionais são influenciadas simultaneamente pelos eventos da puberdade e pelo grande aumento da velocidade de crescimento. No entanto, especialmente nesta fase de desenvolvimento, a escolha dos alimentos é potencialmente determinada por diversos factores que irão interferir na formação dos hábitos alimentares. ⁽⁴⁴⁾

Num estudo realizado por Toral *et al.* é notória a existência, neste período, de diversas dificuldades para a adopção de uma dieta adequada, principalmente devido ao modo como os meios de comunicação fazem publicidade dos diversos tipos de alimentos. Neste contexto, urge a realização de intervenções nutricionais de modo a auxiliar os adolescentes a superar estas barreiras, nomeadamente divulgação das informações nutricionais acerca dos alimentos, facilitando a adopção de hábitos alimentares adequados. ⁽⁴³⁾

Este instrumento foi inspirado no modelo realizado pela *Confederation of the food and drink industries of the European Union* (CIAA) para elaboração da informação nutricional nos rótulos dos alimentos. ⁽⁴⁵⁾ Nele foi fornecida a composição nutricional das ementas aplicando os Valores Diários de Referência (VDR's) adaptados à faixa etária em questão, não fornecendo informação sobre os açúcares pois a sua presença nas ementas estudadas não é relevante. A informação nutricional apresentada diz respeito ao conteúdo total da ementa e não por porção ou por 100 gramas, como é usual no esquema da CIAA.

Na ementa, além deste instrumento, também serão apresentados os VDR's dos vários parâmetros nutricionais estudados para esta faixa etária, para que a população-alvo possa melhor perceber e utilizar esta ferramenta.

Neste modelo, os vários parâmetros nutricionais foram associados a grupos de cores, escolhidas aleatoriamente, em que cada uma tem um significado específico. A cor rosa diz respeito aos parâmetros que no almoço a sua proporção não deverá exceder 35% dos VDR's. A cor verde associada às fibras subentende que esta refeição deve garantir pelo menos 35% do VDR para as mesmas. A cor azul atribuída aos macronutrientes tem o objectivo de demonstrar que estes deverão representar cerca de 35% do VDR assinalado.

Assim, com esta ferramenta, os adolescentes facilmente conseguem ter a percepção do contributo da refeição, para os VDR's dos vários parâmetros referidos.

RESULTADOS

1. Resultados da quantificação nutricional das ementas em estudo

O resultado da análise dos vários parâmetros nutricionais dos componentes da ementa (sopa, prato, salada e sobremesa), bem como o pão encontra-se em anexo, como já foi referido.

A composição nutricional total das ementas encontra-se apresentada na tabela 10. Esta foi obtida através da soma da composição nutricional dos seus componentes.

A tabela 10 assinala também a média e o desvio padrão das quantidades dos vários parâmetros nutricionais analisados.

Ementa	VE (Kcal)	Proteínas (g)	HC (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Colesterol (mg)	Gorduras Saturadas (g)	Sódio (mg)
1	783	37	94	27	11	70	8	317
2	935	54	117	26	16	49	3	885
3	652	36	76	21	10	87	5	510
4	692	42	95	14	27	29	2	592
5	778	51	113	13	10	157	4	412
6	604	23	73	24	9	406	5	598
7	1094	72	148	22	40	102	6	411
8	806	44	120	16	23	97	4	568
9	773	45	93	24	12	88	6	436
10	509	33	62	13	10	29	2	486
11	729	28	99	24	8	0	2	244
12	793	37	97	27	13	107	8	370
13	624	40	89	10	27	65	1	447

14	1061	64	139	25	26	102	6	379
15	563	26	87	11	13	19	2	528
16	725	40	76	28	13	99	8	758
17	582	35	81	12	7	29	2	488
18	869	59	125	14	27	128	3	528
19	716	37	107	14	17	233	3	403
20	710	45	85	21	11	129	6	499
Média	750	42	99	19	17	101	4	493
DP	153	13	23	6	9	90	2	145

Tabela 10: Composição nutricional das 20 ementas estudadas.

2. Adequação das ementas às necessidades nutricionais dos indivíduos das várias faixas etárias.

- Adequação das quantidades médias dos vários parâmetros nutricionais presentes nas ementas, às várias faixas etárias

A adequação do VE da ementa às necessidades nutricionais dos indivíduos de cada faixa etária foi realizada utilizando os VE recomendados no almoço, apresentados anteriormente na tabela 4.

No que diz respeito à adequação da composição das ementas em macronutrientes, foram utilizados os valores apresentados na tabela 5. Relativamente aos restantes parâmetros nutricionais, a adequação foi realizada tendo por base o cálculo das quantidades recomendadas para o almoço apresentadas nas tabelas 6, 7, 8 e 9.

Deste modo, relativamente ao VE das ementas, verifica-se que estas, em média, adequam-se melhor á faixa etária dos 14-18 anos, excedendo nas restantes o VE recomendado para esta refeição.

Em relação à quantidade de proteínas média das ementas, esta adequa-se melhor às faixas etárias dos 9-13 e 14-18 anos, ultrapassando a quantidade recomendada para indivíduos dos 4-8 anos. De modo semelhante, a quantidade média de HC encontra-se mais adequada às mesmas faixas etárias.

A quantidade de lípidos média das ementas estudadas (19 g) ajusta-se às faixas etárias dos 4-8 e 9-13 anos. No que diz respeito à quantidade de fibras das ementas, em média, esta cobre as necessidades para o almoço de todas as faixas etárias.

A quantidade média de colesterol e sódio apresenta-se, no geral, adequada para as 3 faixas etárias, não transpondo os limites recomendados. O mesmo não acontece com o teor médio de gorduras saturadas, pois este ultrapassa o limite das recomendações no almoço para a faixa etária dos 4-8 anos, estando no entanto apropriado para as restantes idades.

Estes resultados apresentam-se resumidos na tabela 9, que assinala a adequação da composição nutricional média das ementas em relação aos vários grupos de idades, estando esta evidenciada a negrito.

Almoço	VE (Kcal)	Proteínas (g)	HC (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Colesterol (mg)	Gorduras Saturadas (g)	Sódio (mg)
Valor médio encontrado	750	42	99	19	17	101	4	493
4-8 Anos	490 – 560	13-39	59-85	15-20	≥9	≤105	≤4	≤665
9-13 Anos	630 – 700	17-50	75-108	19-26	≥10	≤105	≤5	≤770
14-18 Anos	700 – 840	19-58	87-125	21-30	≥12	≤105	≤6	≤805

Tabela 11: Adequação da média dos valores referentes à composição nutricional das refeições, às várias faixas etárias.

- Adequação das quantidades dos vários parâmetros nutricionais presentes nas ementas, às várias faixas etárias

Para adequar as quantidades dos parâmetros nutricionais presentes nas ementas analisadas, foram utilizadas as recomendações mencionadas anteriormente na tabela 11. Deste modo, foi contabilizado o número de refeições em que, para cada faixa etária, os parâmetros apresentam-se adequados às recomendações para o almoço.

Adequação das ementas a indivíduos dos 4-8 Anos

Para esta faixa etária verificou-se que, relativamente ao VE, apenas uma ementa cumpre os requisitos mencionados, mostrando-se as restantes 19 desequilibradas, na medida em que todas ultrapassam o limite do intervalo de VE recomendado para o almoço.

Em relação ao teor de proteínas e HC, este está dentro dos valores recomendados para o almoço em 9 e 6 refeições, respectivamente. Das refeições que se revelaram inadequadas nas quantidades destes parâmetros, todas ultrapassam os valores recomendados.

No que diz respeito à quantidade de lípidos, esta respeita as recomendações apenas numa refeição. Das 19 refeições que se mostraram inadequadas em relação a este parâmetro, 42% apresentam quantidades abaixo do recomendado e 58% acima.

Relativamente aos restantes parâmetros nutricionais, verificou-se que a quantidade de fibras apresenta-se adequada em 18 das ementas observadas. As 2 ementas inadequadas apresentam quantidades de fibras inferiores a 9 g.

As quantidades de colesterol, gorduras saturadas e sódio mostraram-se adequadas em 14, 11 e 18 ementas, respectivamente. As refeições inadequadas nestes parâmetros apresentam quantidades superiores ao recomendado.

Adequação das ementas a indivíduos dos 9-13 Anos

Em relação a este grupo etário, o VE apresenta-se adequado em 2 ementas. Das restantes 18 em que este se mostrou inadequado, 28% apresentam valores inferiores a 630 Kcal e 72%, valores superiores a 700 Kcal.

A quantidade de proteínas mostra-se apropriada ao almoço desta faixa etária em 15 ementas, sendo que as restantes ultrapassam o limite dos valores recomendados.

Em relação ao teor de HC, este apresenta-se adequado em 12 ementas, sendo que das 8 que se revelaram inadequadas, 25% apresentam quantidades de HC inferiores a 75 g e 75% quantidades superiores a 108 g.

O teor lipídico mostrou-se apropriado em 8 ementas, sendo que das 12 inadequadas, 75% apresentam quantidades de lípidos inferiores a 19 g e as restantes 25% possuem quantidades de lípidos superiores a 26 g.

O teor de fibras ajusta-se a esta faixa etária em 17 refeições, sendo que as 3 refeições que se revelaram inadequadas, todas apresentam quantidades de fibras inferiores a 10 g. Relativamente às quantidades de colesterol, gorduras saturadas e sódio estas apresentam-se adequadas, à faixa etária em questão, em 14, 13 e 19 refeições respectivamente, apresentando as ementas inadequadas em relação a estes parâmetros, teores acima do preconizado.

Adequação das ementas a indivíduos dos 14-18 Anos

Relativamente ao VE este revelou-se adequado a este grupo de indivíduos em 9 ementas. Das 11 ementas com este parâmetro inadequado, 64% têm VE inferior a 700 Kcal e 36% têm VE superior a 840 Kcal.

No que diz respeito aos macronutrientes, a quantidade de proteínas demonstrou ser adequada em 17 ementas, sendo que 3 mostram-se inadequadas pelo facto de conterem um teor proteico superior a 58 g.

A quantidade de HC revela-se apropriada para esta faixa etária em 12 ementas. Das 8 refeições que se inadequam, 75% apresentam quantidades de HC inferiores a 87 g e 25% apresentam quantidades superiores a 125 g.

O teor lipídico adequou-se em 11 das ementas analisadas, mostrando-se as restantes 9 inadequadas, pelo facto de conterem quantidades de lípidos inferiores a 21 g. A quantidade de fibras revelou-se adequada em 12 das ementas em estudo, apresentando 8 refeições quantidade de fibras inferior a 12 g.

Analisando os restantes parâmetros, verificou-se que as quantidades de colesterol, gorduras saturadas e sódio adequam-se em 14, 17 e 19 ementas respectivamente, apresentando as restantes valores além dos limites recomendáveis.

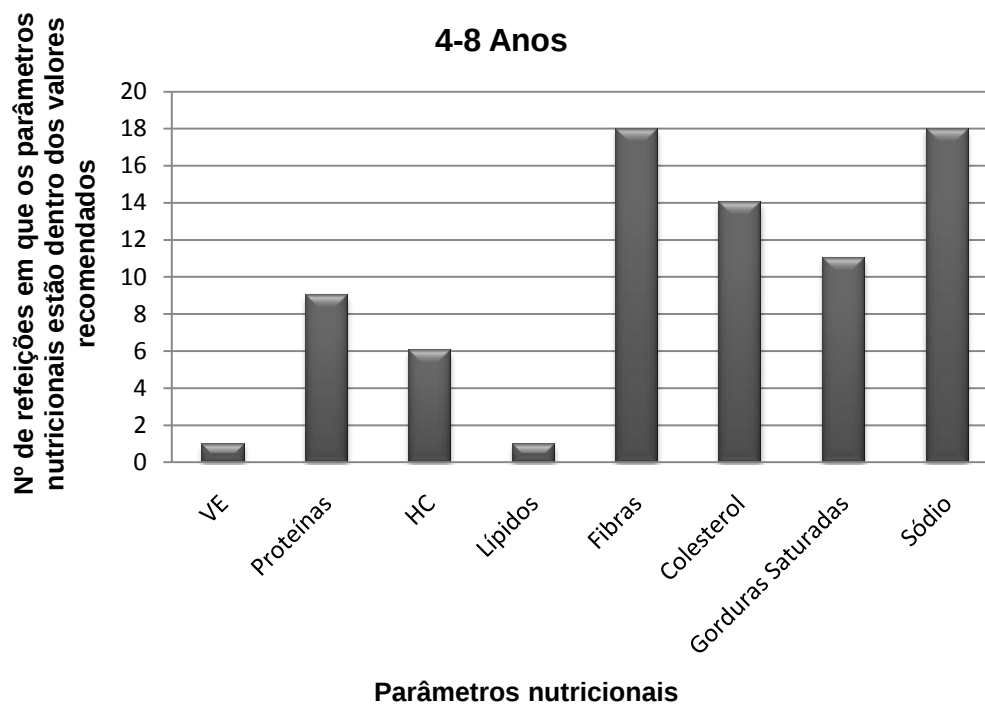


Gráfico 1: Adequação nutricional das refeições estudadas a indivíduos com idades compreendidas entre 4 e 8 anos.

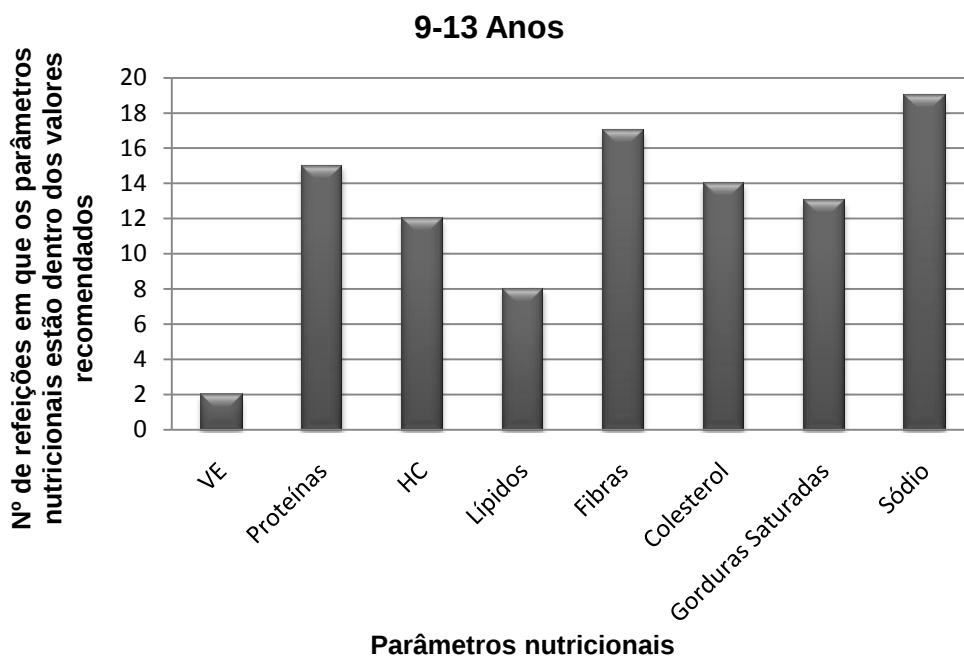


Gráfico 2: Adequação nutricional das refeições estudadas a indivíduos com idades compreendidas entre 9 e 13 anos.

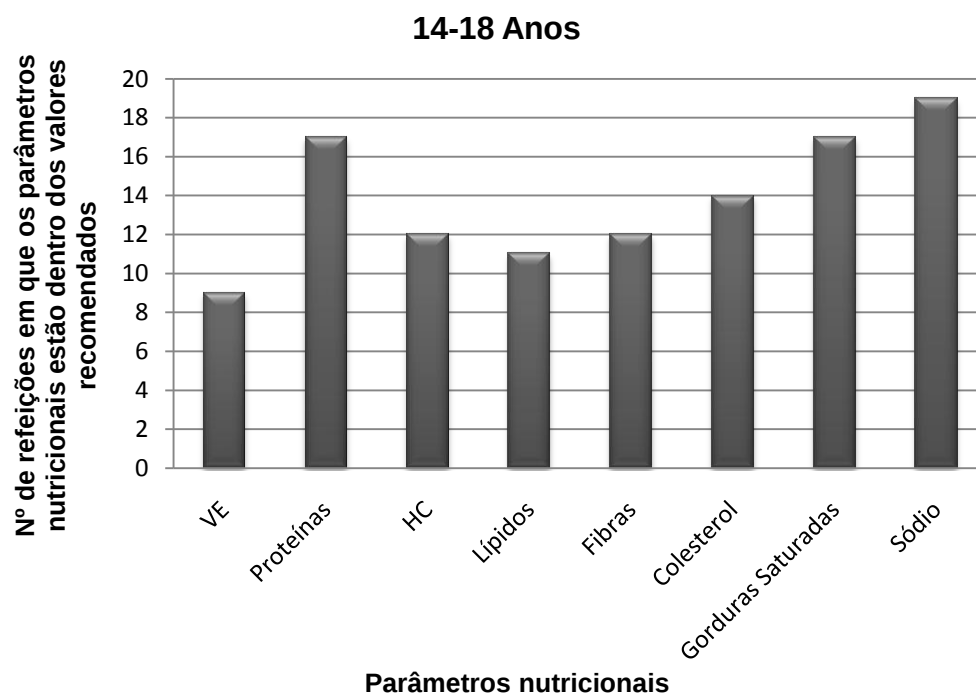


Gráfico 3: Adequação nutricional das refeições estudadas a indivíduos com idades compreendidas entre 14 e 18 anos.

3. Aplicação das ferramentas de apresentação da informação nutricional nas ementas em estudo

As 3 ferramentas desenvolvidas para as 3 faixas etárias foram aplicadas nas 20 ementas em estudo. O resultado de aplicação destes instrumentos de apresentação da informação nutricional apresenta-se em anexo (anexo G).

DISCUSSÃO

Este estudo teve como principal objectivo avaliar a adequação da composição nutricional de ementas disponibilizadas em refeitórios escolares a indivíduos de diferentes faixas etárias, através da criação de instrumentos que exponham a composição nutricional das mesmas e as comparem com o que é preconizado.

1. Avaliação da adequação das ementas

Neste estudo, procedeu-se à determinação da composição nutricional das ementas através da quantificação dos vários parâmetros nutricionais dos componentes que as integram, especificamente sopa, prato, salada e sobremesa. As FT's além de serem instrumentos úteis na gestão operacional de UAN's ⁽⁴⁶⁾, neste estudo tornaram-se fundamentais na quantificação nutricional das ementas. No entanto, podem estar associados erros à sua elaboração, nomeadamente os valores da composição nutricional referidos podem não ser totalmente representativos da realidade, funcionando este aspecto como uma limitação do estudo.

Analisando a composição nutricional das ementas e fazendo a sua adequação às várias faixas etárias, considerou-se que a quantidade dos componentes da refeição disponibilizada aos indivíduos seria a estabelecida nas FT's, admitindo que toda a refeição é consumida. Este aspecto pode ser outra limitação deste trabalho pelo facto de que a capitação estabelecida, em cada componente das ementas, poder ser distorcida pelos colaboradores do refeitório no momento em que a refeição é confeccionada e servida, alterando as quantidades que foram estipuladas no CE e consequentemente nas FT's.

A análise quantitativa das ementas mostrou ser vantajosa, uma vez que possibilita uma pesquisa detalhada dos teores dos vários parâmetros nutricionais presentes nas mesmas, facultando o estudo da sua adequação às distintas necessidades nutricionais de crianças e jovens com diferentes idades.

A importância do estudo da adequação destas ementas aos diferentes grupos de indivíduos surgiu pelo facto de, no CE da DRE, não existirem cláusulas que exijam a elaboração de ementas com capitações diferentes, de acordo com a faixa etária a que se destinam.

Desta forma, a entidade fornecedora de refeições, neste caso os refeitórios escolares concessionados pela empresa Eurest Portugal Lda., utiliza a mesma capitação dos vários componentes da ementa para diferentes faixas etárias, apesar de esta ser destinada a indivíduos com necessidades nutricionais específicas e que variam de acordo com a sua idade. Assim, refeições que sejam adequadas para alguns podem tornar-se desequilibradas para outros.

Fazendo uma análise geral dos resultados obtidos, pode concluir-se que as quantidades dos vários parâmetros nutricionais analisados nas ementas adequam-se melhor à faixa etária dos 14-18 anos. Este resultado deve-se ao facto de se ter observado um maior número de refeições nas quais estes parâmetros estão de acordo com as recomendações, para este grupo etário.

Vários estudos sobre quantificação nutricional de refeições escolares e a sua adequação à população-alvo têm sido realizados, sendo um exemplo o estudo realizado por Campos Díaz *et al.* em colégios públicos da ilha de Tenerife. ⁽⁴⁷⁾ Outro exemplo é o estudo realizado por Gould *et al.* em 3 escolas secundárias da Inglaterra, em que avaliou a adequação das refeições servidas a jovens com 11 e

12 anos revelando que as refeições, na sua maioria, não forneciam VE suficiente para as necessidades nutricionais destes jovens. ⁽⁴⁸⁾

Este último estudo contraria o que se verificou no presente trabalho, em algumas escolas portuguesas, o que mostra a grande discrepância no fornecimento de refeições escolares entre países.

Actualmente existem programas que auxiliam os responsáveis pela alimentação escolar na realização de ementas adequadas às várias faixas etárias, nomeadamente o recente programa realizado pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto em parceria com a DGS, Plataforma Contra a Obesidade e DGIDC - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares (SPARE).

O SPARE permite o planeamento de ementas adequadas às várias faixas etárias da população estudantil, bem como calcular a sua composição nutricional de um modo adequado. Este programa revela-se uma ferramenta de extrema importância pelo facto de, ao ajudar os profissionais na elaboração de ementas adequadas à população a que se destinam, contribui para o fornecimento de refeições nutricionalmente equilibradas nos refeitórios escolares. ⁽⁴⁹⁾

2. Factores que contribuem para a inadequação das ementas

De acordo com os resultados obtidos no presente estudo, o VE, a quantidade de lípidos e de HC das ementas, foram os parâmetros nutricionais nos quais foi observado um menor número de refeições adequadas, para as várias faixas etárias.

Estes resultados foram obtidos sem a contabilização do pão na refeição, sendo indicadores de que a sua introdução na mesma revela-se desnecessária, pois irá torná-la ainda mais desequilibrada sob o ponto de vista nutricional.

Em relação à análise da composição nutricional do pão, conclui-se que os parâmetros nutricionais que serão mais influenciados pela sua inclusão na refeição serão o VE, a quantidade de HC e de sódio, sendo os dois primeiros aqueles que se manifestaram mais inadequados nas ementas analisadas.

No que diz respeito aos resultados da adequação da composição nutricional das ementas a indivíduos com idades compreendidas entre 4-8 e 9-13 anos concluiu-se que, das refeições que se mostraram inadequadas sob o ponto de vista energético, a maioria apresentava VE acima do limite recomendado. O mesmo se verificou com a adequação das refeições em relação à quantidade de HC.

Para a faixa etária dos 14-18 anos obtiveram-se valores diferentes uma vez que, das refeições consideradas inadequadas, apenas 36% continham VE acima do recomendável. De modo semelhante, para as refeições que tinham a quantidade de HC inadequada, 25% tinham valores acima do limiar das recomendações.

Estes dados sugerem que a inclusão do pão na refeição de indivíduos dos 14-18 anos poderá trazer menor desequilíbrio nutricional na mesma, comparativamente à sua inclusão na refeição de indivíduos com idades inferiores.

Além do VE e quantidade de HC da ementa, o seu teor lipídico foi outro factor que contribuiu para a sua inadequação às várias faixas etárias. Contrariamente ao que seria de esperar, o motivo desta inadequação deveu-se fundamentalmente ao facto da quantidade de lípidos ser inferior ao que é preconizado.

Num estudo realizado em escolas públicas nos EUA com o objectivo de estimar o VE e a composição nutricional de refeições escolares, concluiu-se que a maioria

das refeições oferecidas continham VE, conteúdo em lípidos e sódio elevados relativamente às recomendações referenciadas em *Dietary Guidelines for Americans*.⁽⁵⁰⁾

Este estudo contraria os resultados obtidos no presente trabalho, o que indica que intervenções têm sido realizadas na redução dos teores de lípidos e sódio das refeições escolares.

Outro factor, um pouco à parte do que foi referido, que poderá ter contribuído para a inadequação das ementas às várias faixas etárias, reside no facto do serviço das entidades fornecedoras, por vezes, poder ser influenciado pelas exigências dos encarregados de educação, bem como pelo grau de aceitação da ementa por parte dos consumidores. Estes aspectos poderão induzir em erros na quantidade e tipo de alimentos servidos e consequentemente, o fornecimento de refeições desequilibradas sob o ponto de vista nutricional.⁽⁴¹⁾

3. Importância do fornecimento da informação nutricional

Com o aumento da prevalência de maus hábitos alimentares quer em jovens quer em adultos, torna-se fulcral o fornecimento da informação nutricional das refeições disponibilizadas aos consumidores, principalmente fora de casa. O conhecimento sobre a composição nutricional das refeições irá influenciar a aptidão dos consumidores em fazer escolhas alimentares adequadas, promovendo estilos de vida mais saudáveis.^(31, 51)

Neste trabalho, o fornecimento da informação nutricional das ementas não irá influenciar directamente a escolha dos alimentos a ingerir, uma vez que as ementas estudadas são constituídas apenas por um prato.

No entanto, a apresentação dos modelos criados para os indivíduos com idades compreendidas entre 4-8 e 9-13 anos apresenta vantagens, na medida em que permite a comparação entre a composição nutricional da ementa e a considerada “ideal” para o almoço.

O instrumento realizado para adolescentes dos 14-18 anos permite fazer a adequação da ementa a esta faixa etária, pelo conhecimento da composição nutricional da “refeição ideal”, e da sua contribuição para os VDR’s dos vários parâmetros nutricionais apresentados.

A aplicação destas ferramentas, além de fornecer informação de uma forma simples aos consumidores, tem como objectivo alertar a DRE para o facto de muitas vezes, as refeições servidas poderem apresentar-se inadequadas às necessidades nutricionais de algumas crianças e adolescentes.

Actualmente, já existem várias iniciativas desenvolvidas pelos serviços de alimentação com o objectivo de informar os consumidores sobre a qualidade nutricional das refeições que oferecem. Exemplos desse tipo de iniciativas são o fornecimento da informação nutricional em restaurantes comerciais do município de Campinas-SP no Brasil ⁽⁵²⁾, nos restaurantes “YO Sushi” ⁽⁵³⁾ e nos restaurantes “McDonald’s” ⁽⁵⁴⁾.

A existência de informação nutricional em restaurantes teve início em 1993, quando a *Food and Drug Administration* começou a estimular os mesmos para a sua disponibilização. ⁽⁵²⁾

A Associação Portuguesa de Dietistas (APD) considera também que a disponibilização da informação nutricional nas ementas dos restaurantes poderá funcionar como um potencial meio para a diminuição da crescente prevalência de obesidade. Visto que grande parte dos consumidores desconhece os teores

energéticos, lipídicos, de gordura saturada e sódio das ementas disponíveis, o fornecimento da informação nutricional poderá ter um impacto positivo na saúde pública pela redução do consumo de refeições menos saudáveis. ⁽⁵⁵⁾

No que diz respeito ao fornecimento da informação nutricional de refeições escolares, existem poucas evidências da sua realização em escolas portuguesas. Neste sentido, este trabalho poderá ser um importante avanço nesta área.

4. Sugestões de futuras intervenções

O ambiente escolar é um importante local para a formação de bons hábitos alimentares e para educação nutricional dos jovens. ⁽⁴⁾ No entanto, como foi observado neste estudo, por vezes os refeitórios escolares disponibilizam refeições inadequadas para algumas faixas etárias, contribuindo para o aumento da prevalência de excesso de peso e obesidade entre as crianças e adolescentes, bem como as demais patologias associadas a esta condição.

Salienta-se assim a importância de intervenções, nomeadamente na adequação das capitações e da composição nutricional dos vários componentes das ementas às necessidades nutricionais da população a que se dirigem.

Em relação ao fornecimento da informação nutricional das refeições escolares, por impossibilidade de aplicação, este não foi realizado na prática, constituindo este facto uma limitação do estudo, pois não foi possível testemunhar o seu impacto no consumidor escolar.

No futuro seria interessante aplicar estes instrumentos nos refeitórios escolares, bem como nos alimentos disponibilizados pelos bufetes, já que os últimos muitas vezes disponibilizam uma larga escala de alimentos desequilibrados.

CONCLUSÃO

De uma forma geral, é possível concluir que a maioria das ementas estudadas não preenche os requisitos propostos para a composição nutricional de uma refeição saudável a ser disponibilizada em refeitórios escolares. Deste modo, intervenções urgentes deverão ser realizadas, nomeadamente a adequação da composição nutricional das refeições fornecidas, à faixa etária a que se destinam e o fornecimento da informação nutricional das mesmas.

Estes aspectos irão contribuir para melhorar o perfil nutricional da população estudantil evitando patologias associadas a desequilíbrios alimentares, bem como poderão aumentar a adesão da mesma aos refeitórios escolares, sendo este aspecto objectivado pelo Ministério da Educação.

Assumindo a Escola um papel fundamental na promoção de estilos de vida saudáveis e bem-estar dos estudantes, esta deverá estimular a criação de projectos de sensibilização para a importância de uma alimentação saudável aliada à prática de actividade física regular.

A par destas intervenções, revela-se de extrema importância que a população docente se torne mais activa em projectos de educação alimentar, pela integração da Nutrição como ciência nas suas disciplinas, podendo assim contribuir para a adopção de hábitos alimentares saudáveis na população jovem, prevenindo que esta se transforme no futuro em adultos doentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Proença RPC, Sousa AA, Vieiros MB, Hering B. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2005.
2. Peres E. Bem Comidos e Bem Bebidos. Lisboa: Editorial Caminhos SA; 1997.
3. Rego C, Peças MA. Crescer Para Cima - Como prevenir e tratar a obesidade da criança e do adolescente. Braga: Produção Editorial, Lda.; 2007.
4. Danelon M, Danelon M, Silva M. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da conveniência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. Seg Aliment Nutr. 2006; 13(1):85-94.
5. Mascarenhas J, Santos J. Avaliação da composição nutricional dos cardápios e custos da alimentação escolar da rede municipal de Conceição do Jacuípe, BA. Revista Sitientibus. 2006; 35:75-90.
6. Coelho R, Sousa S, Laranjo M, Monteiro A, Bragança G, Carreiro H. Excesso de peso e obesidade: prevenção na escola. Acta Med Port. 2008; 21(4):341-44.
7. Chaves M, das Graças Afonso M, Marques M, Dalpra J, Rodrigues P, Carvalho M, et al. Estudo da relação entre a alimentação escolar e a obesidade. HU Revista. 2009; 34(3):191-97.
8. Direcção-Geral de Saúde. Plataforma Contra a Obesidade [website]. cop. 2008. [citado em: 2010 Jul] Disponível em: <http://plataformacontraaobesidade.dgs.pt>.

9. Oliveira M. Prevalência de obesidade infantil no Concelho da Ribeira Grande. *Nutricias*. 2006; 6:33-36.
10. Padez C, Fernandes T, Mourão I, Moreira P, Rosado V. Prevalence of overweight and obesity in 7-9-year-old Portuguese children: Trends in body mass index from 1970-2002. *Am J Hum Biol*. 2004; 16(6):670-78.
11. Pedrosa C, Oliveira B, Albuquerque I, Simoes Pereira C, Vaz de Almeida M, Correia F. Obesity and Metabolic Syndrome in 7-9 years-old Portuguese schoolchildren. *Diabetol Metab Syndr*. 2010; 2(1):40.
12. Geier AB, Foster GD, Womble LG, McLaughlin J, Borradaile KE, Nachmani J, et al. The Relationship Between Relative Weight and School Attendance Among Elementary Schoolchildren. *Obesity*. 2007; 15(8):2157-61.
13. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Coração Jovem – estudo de prevenção cardiovascular nas escolas [internet]. Lisboa: INSA; 2010. [citado em: 2010 Jul]. Disponível em: http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ComInf/Noticias/Documents/2010/Julho/Resumo_Coracao_Jovem.pdf.
14. Biro FM, Wien M. Childhood obesity and adult morbidities. *Am J Clin Nutr*. 2010; 91(5):1499-505.
15. Patrick H, Nicklas TA. A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality. *J Am Coll Nutr*. 2005; 24(2):83-92.
16. Cooke L. The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *J Human Nutr Diet*. 2007; 20(4):294-301.
17. Chapman K, Nicholas P, Banovic D, Supramaniam R. The extent and nature of food promotion directed to children in Australian supermarkets. *Health Promotion International*. 2006; 21(4):331-39.

18. Fu ML, Cheng L, Tu SH, Pan WH. Association between Unhealthful Eating Patterns and Unfavorable Overall School Performance in Children. *J Am Diet Assoc.* 2007; 107(11):1935-43.
19. Fahlman MM, Dake JA, McCaughtry N, Martin J. A Pilot Study to Examine the Effects of a Nutrition Intervention on Nutrition Knowledge, Behaviors, and Efficacy Expectations in Middle School Children. *J Sch Health.* 2008; 78(4):216-22.
20. Power TG, Bindler RC, Goetz S, Daratha KB. Obesity Prevention in Early Adolescence: Student, Parent, and Teacher Views. *J Sch Health.* 2010; 80(1):13-19.
21. Ochsenhofer K. O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina?. *Rev Soc Bras Alim Nutr.* 2006; 31(1):1-16.
22. Sobral F, Costa VMHM. Programa nacional de alimentação escolar: sistematização e importância. *Alim Nutr Araraquara.* 2008; 19(1):73-81.
23. Baptista MIM, Lima RM. Educação Alimentar em Meio Escolar. Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular. Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. Lisboa; 2006.
24. Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular. Circular Nº 14/DGIDC/2007 Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação.
25. Lopes S. Avaliação qualitativa de ementas escolares e respectiva intervenção [tese de licenciatura]. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2009.
26. Samuelson G. Global strategy on diet, physical activity and health. *Scand J Food Nutr.* 2004; 48(2):57.

27. Burton S, Howlett E, Tangari AH. Food for Thought: How Will the Nutrition Labeling of Quick Service Restaurant Menu Items Influence Consumers' Product Evaluations, Purchase Intentions, and Choices? *J Retail*. 2009; 85(3):258-73.
28. Harnack LJ. Availability of Nutrition Information on Menus at Major Chain Table-Service Restaurants. *J Am Diet Assoc*. 2006; 106(7):1012-15.
29. Machado S, Santos F, Albinati F, Santos L. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentícios. *Alim Nutr Araraquara*. 2008; 17(1):97-103.
30. Borgmeier I, Westenhoefer J. Impact of different food label formats on healthiness evaluation and food choice of consumers: a randomized-controlled study. *BMC Public Health*. 2009; 9(1):184[12].
31. Barreiro-Hurlé J, Gracia A, de-Magistris T. Does nutrition information on food products lead to healthier food choices? *Food Pol*. 2010; 35(3):221-29.
32. Pontes T. Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. *Rev Paul Pediatr*. 2009; 27:99-105.
33. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes : Macronutrients and Healthy Diets. Washington, D.C.: The National Academies Press; 2005.
34. Candeias V NE, Moraes C, Cabral M, Silva PR. Princípios para uma Alimentação Saudável. Lisboa: Direcção Geral de Saúde; 2005.
35. American Heart Association, Gidding SS, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, et al. Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners. *Pediatrics*. 2006; 117(2):544-59.

36. Position of the American Dietetic Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association-Nutrition services: An essential component of comprehensive school health programs. *J Am Diet Assoc.* 2003; 103(4):505-14.
37. Kavey R-EW, Daniels SR, Lauer RM, Atkins DL, Hayman LL, Taubert K. American heart association guidelines for primary prevention of atherosclerotic cardiovascular disease beginning in childhood. *J Pediatr.* 2003; 142(4):368-72.
38. Gidding S, Lichtenstein A, Faith M, Karpyn A, Mennella J, Popkin B, et al. Implementing American Heart Association pediatric and adult nutrition guidelines: a scientific statement from the American Heart Association Nutrition Committee of the council on nutrition, physical activity and metabolism, council on cardiovascular disease in the young, council on arteriosclerosis, thrombosis and vascular biology, council on cardiovascular nursing, council on epidemiology and prevention, and council for high blood pressure research. *Circulation.* 2009; 119(8):1161-75.
39. Radaelli P. Educação nutricional para alunos do ensino fundamental [internet]. Recine E. Universidade de Brasília Faculdade de Ciências da Saúde Departamento de Nutrição: Universidade de Brasília, Faculdade Ciências da Saúde; 2001. [citado em: 2010 Jun]. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/docs/geral/planosAula.pdf>.
40. Loureiro I. A importância da educação alimentar : o papel das escolas promotoras de saúde. *Rev Saude Publica.* 2004. 43-55.
41. Nunes E, Breda J. Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância. Direcção-Geral da Saúde. Disponível em: <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf>.

42. Nestlé Portugal S.A. Programa educativo "apetece-me" [webpage]. Espaço educadores. Disponível em: <http://www.apetece-me.pt/>.
43. Toral N, Conti MA, Slater B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. Cad Saude Publica. 2009; 25 (11):2386-94.
44. Sociedade Brasileira de Pediatria : Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. Rio de Janeiro: SBP; 2006.
45. Confederation of the food and drink industries of the EU. CIAA Recommendation for a Common Nutrition Labelling Scheme. Bruxelas: CIAA; 2006. Disponível em: http://www.ciaa.be/documents/press_releases/CIAA_Nut_recommendation.pdf.
46. Akutsu R. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. Rev Nutr. 2008; 22:277-79.
47. Campos Díaz J, Rodríguez Álvarez C, Calvo Pacheco M, Arévalo Morales MP, Sierra López A, Arias Rodríguez A. Valoración nutricional de los menús escolares de los colegios públicos de la isla de Tenerife. Nutr Hosp. 2008; 23:41-45.
48. Gould R, Russell J, Barker ME. School lunch menus and 11 to 12 year old children's food choice in three secondary schools in England - are the nutritional standards being met? Appetite. 2006; 46(1):86-92.
49. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto para a Plataforma Contra a Obesidade. Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares SPARE [internet]. Porto: FCNAUP; 2009. [citado em: 2010 Jun]. Disponível em: <https://www.fcna.up.pt/SPARE/>.

50. Crepinsek MK, Gordon AR, McKinney PM, Condon EM, Wilson A. Meals Offered and Served in US Public Schools: Do They Meet Nutrient Standards? J Am Diet Assoc. 2009; 109(2, Supplement 1):S31-S43.
51. Rutkow L, Vernick JS, Jr. JGH, Teret SP. Preemption and the Obesity Epidemic: State and Local Menu Labeling Laws and the Nutrition Labeling and Education Act. J Law Med Ethics. 2008; 36(4):772-89.
52. Maestro V. Análise do oferecimento da informação nutricional e de saúde em restaurantes comerciais do município de Campinas-SP [Tese de Doutorado]. Campinas-SP: Universidade Estadual de Campinas; 2007.
53. YO!Sushi. YO!Sushi's Nutritional & Allergen Information [internet]. 2010. [citado em: 2010 Jun]. Disponível em: <http://www.yosushi.com/food/nutritional-information>.
54. McDonald's. Informação Nutricional. [website]. Oeiras; cop. 2008. [citado em: 2010 Jun]. Disponível em: <http://www.mcdonalds.pt/nutritional-information/>.
55. Associação Portuguesa de Dietistas. Combate à epidemia da obesidade: informação nutricional em restaurantes? [website]. Lisboa: APD; 2008. [citado em: 2010 Jun]. Disponível em: http://www.apdietistas.pt/noticias/informacao_nutricional_restaurantes.html.

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A	47
ANEXO B	51
ANEXO C	55
ANEXO D	59
ANEXO E	63
ANEXO F	99
ANEXO G	103

ANEXO A

Resultado da análise nutricional das sopas das ementas em estudo.

Ementa	Sopa	VE (Kcal)	Proteínas (g)	HC (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Colesterol (mg)	Gorduras Saturadas (g)	Sódio (mg)
1	Legumes	109	2,4	17,4	3,2	2,4	0,0	0,5	101
2	Abóbora com couve branca	114	2,8	18,2	3,2	2,9	0,0	0,5	101
3	Juliana de legumes	124	3,4	19,8	3,4	4,1	0,0	0,5	106
4	Grão com nabiças	250	11	38,5	5,5	8,8	0,0	0,7	152
5	Couve-galega	113	2,8	17,9	3,2	3,0	0,0	0,5	105
6	Portuguesa	146	5,4	17,8	5,8	2,7	8,5	1,4	312
7	Feijão branco com legumes	215	10,8	34,8	3,6	11,6	0,0	0,5	118
8	Abóbora com feijão verde	116	3,1	18,1	3,3	3,2	0,0	0,5	91
9	Cenoura com couve-flor	117	3,2	18,6	3,2	3,1	0,0	0,5	113
10	Alho-francês	52	1,7	4	3,4	2,4	0,0	0,5	97
11	Repolho	121	3,2	19,3	3,4	3,7	0	0,5	101
12	Alho francês com cenoura	117	3,1	18,7	3,2	3,6	0	0,5	114
13	Ervilhas com cenoura	137	5,3	21,1	3,3	6,3	0	0,5	116
14	Caldo verde com chouriço	113	3,1	17,5	3,2	2,7	0	0,4	97
15	Lombardo	112	2,9	17,5	3,2	2,9	0	0,5	101
16	Primavera	136	5,0	21,0	3,4	6,0	0	0,5	106
17	Cenoura com feijão verde	122	3,3	19,6	3,2	4,1	0	0,5	112
18	Feijão vermelho com couve branca	217	11	35,1	3,6	11,9	0	0,5	120
19	Abóbora	111	2,5	17,7	3,2	2,6	0	0,5	102
20	Nabiças	127	4,5	18,9	3,9	4,6	0	0,5	118

Tabela 1: Resultado da análise nutricional das sopas das ementas em estudo.

ANEXO B

Resultado da análise nutricional dos pratos das ementas em estudo.

Ementa	Prato	VE (Kcal)	Proteínas (g)	HC (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Colesterol (mg)	Gorduras Saturadas (g)	Sódio (mg)
1	Esparguete à Bolonhesa	577	33,5	55,1	23,8	4,5	69,5	7,7	191
2	Atum com salada de feijão-frade e arroz	724	50,7	76,8	22,7	8,7	49,2	2,8	769
3	Perna de porco assada com arroz	421	31,9	32,2	17,5	1,2	86,8	4,6	364
4	Pescada assada com arroz de cenoura	349	30,8	34,9	8,9	14,6	28,7	1,1	416
5	Bife de frango grelhado com massa <i>fusilli</i>	434	39,7	53,5	6,0	3,8	88,9	0,8	280
6	Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão verde	368	17,0	34,8	17,6	3,1	397,1	3,6	276
7	Massa à Lavrador	792	61,5	93,5	18,7	25,5	102	5,3	283
8	Filetes de pescada gratinados com salada de batata	456	34,7	56,8	8,8	16,7	28,7	1	437
9	Carne de porco à Portuguesa	523	39,6	45,3	19,7	4	87,8	4,3	298
10	Peixe prata assado com arroz de legumes	357	29,9	36	9	3,4	28,7	1,1	374
11	Douradinhos com arroz de ervilhas	491	19,2	61,4	18,1	3,6	0	1,2	129
12	Empadão de carne	575	33,1	55,8	23,8	5	107,2	7,84	229
13	Peixe à Brás	390	34,6	46	6,5	16,2	64,8	0,8	307
14	Rancho	849	60,3	99,5	22	18,3	102	5,4	256
15	Abrótea no forno com salada de batata	344	21,4	46,7	7,1	4,4	19,4	1,0	322
16	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e arroz de cenoura	490	33,8	33,6	24,0	2,1	98,9	7,6	478
17	Peixe prata assado com cebola e arroz de tomate	345	29,1	33,9	8,9	1,8	28,7	1,1	355
18	Frango estufado com ervilhas e massa espiral	517	46,5	61,1	8,9	9,6	128,1	1,4	394
19	Meia desfeita de bacalhau	507	34,4	66,5	10,6	9,5	233,3	2	266
20	Panados de porco com arroz de tomate	446	38,7	36,8	15,6	1,7	128,6	3,9	364

Tabela 2: Resultado da análise nutricional dos pratos das ementas em estudo.

ANEXO C

Resultado da análise nutricional das saladas das ementas em estudo.

Ementa	Saladas	VE (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Colesterol (mg)	Saturados (g)	Sódio (mg)
1	Alface, cenoura e cebola	10	0,6	1,8	0,1	1,1	0	0	16
2	Alface, tomate e cebola	10	0,7	1,7	0,2	0,8	0	0	6
3	Alface, tomate e cenoura	20	1,1	3,8	0,2	2	0	0	31
4, 17	Alface e cenoura	6	0,4	1,2	0	0,8	0	0	15
5	Couve-roxa e milho	45	1,8	8,6	1,3	2,1	0,0	1,4	4
6	Alface	3	0,4	0,2	0,1	0,3	0,0	0,0	1
7	-----	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
8	Tomate	46	1,8	8,9	1,4	2,2	0	1,35	16
9	Alface, milho e cenoura	46	1,8	8,9	1,4	2,2	0	1,4	16
10	Tomate, couve-roxa e alface	13	1,0	2,1	0,1	1,4	0	0	7
11, 13	Tomate e cenoura	10	0,4	1,9	0,1	0,9	0	0	14
12	Cenoura, pepino e couve-roxa	14	0,9	2,4	0,1	1,6	0	0	18
14	Tomate e cenoura	12	0,9	2,1	0	1,6	0	0	17
15	Alface, cenoura e couve-roxa	20	1,5	3,2	0,2	2,4	0	0,1	96
16	Alface, feijão verde e cenoura	12	1,4	1,4	0,2	1,5	0,0	0,0	164,9
18	Brócolos e couve-roxa	48	1,9	9	1,5	2	0	1,35	5,7
19	Cenoura e alface	11	0,4	2,4	0	1,3	0	0	25,6
20	Tomate, alface e milho	50	1,8	9,4	1,5	2	0	1,35	7,1

Tabela 3: Resultado da análise nutricional das saladas das ementas em estudo

ANEXO D

Resultado da análise nutricional das sobremesas das ementas em estudo e do pão disponibilizado nos refeitórios escolares.

Ementas	Sobremesas	VE (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Colesterol (mg)	Saturados (g)	Sódio (mg)
1 - 7, 9, 10, 12, 13 - 16, 18 - 20	Fruta da época	87	0,0	19,9	0,0	3,1	0,0	0,0	9
8	Arroz doce	188	4,5	36,4	2,5	0,9	68	0,89	25
5	Aletria	186	6,2	33,4	2,9	1,5	68	0,97	24
11	Iogurte	107	5,6	16,3	2,3	0	0	0	0
17	Gelatina	109	2,4	25,9	0	0	0	0	3,5

Tabela 4: Resultado da análise nutricional das sobremesas das ementas em estudo.

VE (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Colesterol (mg)	Saturados (g)	Sódio (mg)
121	4,1	242	0,6	1,9	0	0,1	262

Tabela 5: Resultado da análise nutricional do pão.

ANEXO E

Fichas técnicas dos vários componentes das ementas em estudo.

E1. Fichas técnicas das sopas

Sopa de legumes

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa de legumes		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Ferver a água e colocar as batatas, a abóbora, os alhos e as cebolas. Depois de tudo cozido, triturar. Adicionar a cenoura e o nabo aos cubos. Deixar cozer muito bem. Por fim, juntar o sal e o azeite.
Abóbora crua	50 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 109 kCal

Proteínas (g)	2,42	Colesterol (mg)	0,00	Vit.A (µg)	206,39	Riboflavina (mg)	0,03	Fe (mg)	
Total HC disponíveis (g)	17,41	Água (g)	135,81	Tiamina (mg)	0,21	K (mg)	542,67	Cl (mg)	
Gordura total (g)	3,16	Fibra (g)	2,44	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	17,22	Na (mg)	
Saturados (g)	0,47			D (µg)	0,00	Ca (mg)	29,20	P (mg)	

Alergêneos

Creme de abóbora e couve branca

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Creme de abóbora com couve branca		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Ferver a água e colocar as batatas, a abóbora, a cenoura, couve-flor cortada, as cebolas e o alho. Depois de tudo cozido triturar a sopa e acrescentar o sal e o azeite. Deixar cozer bem. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Abóbora crua	80 (g)	
Couve branca	30 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 114 kCal

Proteínas (g)	2,75	Colesterol (mg)	0,00	Vit.A (µg)	237,79	Riboflavina (mg)	0,03	Fe (mg)	0,42
Total HC disponíveis (g)	18,15	Água (g)	163,38	Tiamina (mg)	0,23	K (mg)	605,13	Cl (mg)	28,37
Gordura total (g)	3,24	Fibra (g)	2,86	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	16,92	Na (mg)	100,58
Saturados (g)	0,51			D (µg)	0,00	Ca (mg)	43,79	P (mg)	56,08

Alergêneos

Sopa juliana de legumes

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa Juliana		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Lavar a juliana. Descascar as batatas, as cenouras, a abóbora, os alhos e as cebolas. Lavar bem.
Juliana de Legumes	90 (g)	Colocar num tacho com água a ferver, as batatas, as cenouras, os alhos, nabo e as cebolas.
Abóbora crua	50 (g)	Depois de tudo cozido, triturar a sopa.
Nabo cru	25 (g)	Adicionar a juliana previamente lavada e preparada.
Cebola crua	20 (g)	Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Cenoura crua	20 (g)	Deixar cozer.
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	Acrescentar o sal. No final, adicionar o azeite.
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 124 kCal

Proteínas (g)	3,37	Colesterol (mg)	0,00	Vit.A (µg)	210,12	Riboflavina(mg)	0,08	Fe (mg)	0,43
Total HC disponíveis (g)	19,77	Água (g)	197,77	Tiamina(mg)	0,28	K (mg)	704,67	Cl(mg)	46,33
Gordura total (g)	3,43	Fibra (g)	4,06	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	17,22	Na (mg)	106,09
Saturados (g)	0,53			D (µg)	0,00	Ca (mg)	62,95	P (mg)	73,10

Alergéneos

Sopa de grão com nabiças

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa de Grão com Nabiças		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	De véspera deixar o grão dentro de um recipiente com bastante água a demolhar.
Nabiça	50 (g)	À parte, cozer o grão.
Grão-de-bico cru	40 (g)	Descascar as batatas, as cenouras, nabo, os alhos e as cebolas. Lavar bem e colocar num tacho com água a ferver.
Nabo cru	25 (g)	Depois de tudo cozido, triturar a sopa.
Cebola crua	20 (g)	Adicionar as nabiças previamente lavadas e preparadas.
Cenoura crua	20 (g)	Deixar cozer, juntar o grão já cozido anteriormente.
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	Acrescentar o sal. No final, adicionar o azeite.
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 250 kCal

Proteínas (g)	11,01	Colesterol (mg)	0,00	Vit.A (µg)	249,19	Riboflavina(mg)	0,12	Fe (mg)	3,14
Total HC disponíveis (g)	38,45	Água (g)	148,11	Tiamina(mg)	0,41	K (mg)	975,30	Cl(mg)	54,43
Gordura total (g)	5,50	Fibra (g)	8,78	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	64,89	Na (mg)	151,99
Saturados (g)	0,68			D (µg)	0,00	Ca (mg)	134,42	P (mg)	161,57

Alergéneos

Sopa de couve galega

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa couve galega		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Ferver a água e colocar a cenoura, a cebola, os alhos, a batata, a abóbora.
Abóbora crua	50 (g)	Depois de tudo cozido, triturar a sopa, juntar o sal, o azeite. Deixar cozer.
Couve-galega crua	30 (g)	Juntar a couve galega lavada e cortada.
Nabo cru	25 (g)	Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 113 kCal

Proteínas (g)	2,82	Colesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	273,70	Riboflavina (mg)	0,04	Fe (mg)	0,60
Total HC disponíveis (g)	17,92	Água (g)	150,49	Tiamina (mg)	0,24	K (mg)	573,03	Cl (mg)	43,75
Gordura total (g)	3,22	Fibra (g)	2,95	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	20,19	Na (mg)	104,83
Saturados (g)	0,46			D (µg)	0,00	Ca (mg)	76,39	P (mg)	54,05

Alergênicos

Sopa Portuguesa

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Sopa à Portuguesa		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Preparar os legumes, cortá-los e lavá-los. Em água fria colocar as batatas, a abóbora, as cenouras, as cebolas e os alhos e deixar cozer. Depois de tudo cozido, triturar a sopa, adicionar a couve previamente cortada. Deixar a couve cozer. Por fim, adicionar o sal, o azeite e chouriço.
Abóbora crua	50 (g)	Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Couve-portuguesa crua	30 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Chouriço de carne de porco, magro,	10 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 146 kCal

Proteínas (g)	5,35	Colesterol (mg)	8,50	VitA (µg)	257,44	Riboflavina (mg)	0,06	Fe (mg)	0,68
Total HC disponíveis (g)	17,82	Água (g)	148,38	Tiamina (mg)	0,28	K (mg)	531,13	Cl (mg)	37,28
Gordura total (g)	5,81	Fibra (g)	2,72	B12 (µg)	0,13	Mg (mg)	18,14	Na (mg)	311,99
Saturados (g)	1,37			D (µg)	0,00	Ca (mg)	30,87	P (mg)	74,55

Alergênicos

Glúten de Trigo

Sopa de feijão branco com legumes

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa de feijão branco com legumes		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	De véspera, demolhar o feijão. Ferver a água e colocar as batatas, a abóbora, o nabo, as cenouras e as cebolas. À parte cozer o feijão em água e sal. Quando as batatas e os restantes legumes estiverem cozidos, cerca de 30 min. triturar a sopa, juntar o sal, o azeite e a hortaliça e deixar cozer bem. Depois do feijão estar bem cozido, juntá-lo à sopa.
Abóbora crua	50 (g)	
Feijão-branco	40 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confeção (excepto de	3 (ml)	
Sal	0,2 (g)	Deixar ferver rectificar temperos e servir. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 215 kCal

Proteínas (g)	10,77	Colesterol (mg)	0,00	Vit.A (µg)	205,39	Riboflavina (mg)	0,03	Fe (mg)	0,42
Total HC disponíveis (g)	34,84	Água (g)	137,81	Timina (mg)	0,21	K (mg)	1.001,4	Cl (mg)	19,07
Gordura total (g)	3,55	Fibra (g)	11,59	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	88,96	Na (mg)	118,41
Saturados (g)	0,46			D (µg)	0,00	Ca (mg)	99,74	P (mg)	170,16

Alergéneos

Creme de abóbora com feijão-verde (DREC 09_10)

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Creme de abóbora com feijão verde (DREC 09_10)		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Descascam-se, lavam-se e cortam-se as batatas, a abóbora e as cebolas e cozem-se com água e com sal. Depois de cozidas trituram-se e adiciona-se o feijão verde aos pedaços. Deixa-se cozer. Adicionar o azeite no final da cozedura.
Abóbora crua	50 (g)	
Feijão verde	45 (g)	
Cebola crua	30 (g)	
Azeite para confeção (excepto de	3 (ml)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 116 kCal

Proteínas (g)	3,11	Colesterol (mg)	0,00	Vit.A (µg)	71,35	Riboflavina (mg)	0,05	Fe (mg)	0,64
Total HC disponíveis (g)	18,12	Água (g)	156,45	Timina (mg)	0,22	K (mg)	588,06	Cl (mg)	24,65
Gordura total (g)	3,25	Fibra (g)	3,18	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	23,26	Na (mg)	90,94
Saturados (g)	0,51			D (µg)	0,00	Ca (mg)	41,45	P (mg)	58,27

Alergéneos

Sopa de cenoura com couve flor

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa de cenoura com couve flor		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Ferver a água e colocar as batatas, a abóbora, a cenoura, as cebolas, 1/2 couve flor e o alho. Depois de tudo cozido triturar a sopa e acrescentar a restante couve flor. Por fim, acrescentar o sal e o azeite. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Abóbora crua	50 (g)	
Couve-flor crua	50 (g)	
Cenoura crua	45 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 117 kCal

Proteínas (g)	3,22	Colesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	397,25	Riboflavina (mg)	0,04	Fe (mg)	0,65
Total HC disponíveis (g)	18,57	Água (g)	160,27	Tiamina (mg)	0,25	K (mg)	650,39	Cl (mg)	31,88
Gordura total (g)	3,15	Fibra (g)	3,09	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	21,67	Na (mg)	113,43
Saturados (g)	0,47			D (µg)	0,00	Ca (mg)	40,17	P (mg)	59,95

Alergêneos

Creme de alho Francês

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Creme de alho Francês		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Alho francês	70 (g)	Ferver a água e colocar a cenoura, a abóbora, a cebola, o nabo, a batata, o sal e 1 /4 de alho francês. Depois de tudo cozido, triturar a sopa, juntar o azeite. Rectificar o tempero e deixar cozer. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Abóbora crua	50 (g)	
Courgette crua	35 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 52 kCal

Proteínas (g)	1,65	Colesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	272,29	Riboflavina (mg)	0,04	Fe (mg)	0,92
Total HC disponíveis (g)	4,01	Água (g)	142,03	Tiamina (mg)	3,72	K (mg)	361,68	Cl (mg)	21,60
Gordura total (g)	3,37	Fibra (g)	2,41	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	17,75	Na (mg)	96,73
Saturados (g)	0,54			D (µg)	0,00	Ca (mg)	38,62	P (mg)	41,49

Alergêneos

Sopa de repolho

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa de repolho		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Ferver a água e colocar as batatas, a abóbora, os nabos, as cenouras, as cebolas e os alhos. Depois de tudo cozido, cerca de 30 min. triturar a sopa, adicionar o azeite, o sal e o repolho previamente cortado em gomos finos. Deixar o repolho cozer. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Repolho	70 (g)	
Abóbora crua	50 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confeção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 121 kcal

Proteínas (g)	3,16	Coolesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	209,07	Riboflavina (mg)	0,03	Fe (mg)	0,43
Total HC disponíveis (g)	19,25	Água (g)	184,00	Timina (mg)	0,21	K (mg)	668,67	Cl (mg)	19,33
Gordura total (g)	3,37	Fibra (g)	3,70	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	17,22	Na (mg)	101,36
Saturados (g)	0,52			D (µg)	0,00	Ca (mg)	55,45	P (mg)	67,40

Alergêneos

Creme de alho francês e cenoura

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Creme de alho francês e cenoura		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Cortar e lavar bem todos os legumes. Num tacho com água fria colocar a cenoura, a cebola, o nabo, a batata e o alho francês. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e juntar o sal e o azeite. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Alho francês	70 (g)	
Cenoura crua	45 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Azeite para confeção (excepto de	3 (ml)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 117 kcal

Proteínas (g)	3,10	Coolesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	393,27	Riboflavina (mg)	0,05	Fe (mg)	0,92
Total HC disponíveis (g)	18,73	Água (g)	157,75	Timina (mg)	3,85	K (mg)	632,42	Cl (mg)	23,63
Gordura total (g)	3,20	Fibra (g)	3,64	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	21,09	Na (mg)	114,35
Saturados (g)	0,47			D (µg)	0,00	Ca (mg)	38,63	P (mg)	68,54

Alergêneos



Sopa de ervilhas com cenoura

Tipo de prato: Prato principal

Componentes:

Sopa de ervilhas com cenoura		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Descascar e lavar muito bem os ingredientes. Reservar metade das ervilhas e cenoura. Colocar os ingredientes a cozer em água e sal. Reduzir a creme. Adicionar as ervilhas e a cenoura não triturados e deixar cozer. Por fim, adicionar o azeite.
Ervilhas	55 (g)	
Cenoura crua	45 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 137 kCal

Proteínas (g)	5,26	Coolesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	381,13	Riboflavina(mg)	0,04	Fe (mg)	0,50
Total HC disponíveis (g)	21,06	Água (g)	153,82	Tiamina(mg)	0,38	K (mg)	506,42	Cl(mg)	21,19
Gordura total (g)	3,31	Fibra (g)	6,29	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	15,50	Na (mg)	116,28
Saturados (g)	0,49			D (µg)	0,00	Ca (mg)	27,69	P (mg)	50,40

Alergéneos:



Caldo verde com chouriço

Tipo de prato: Sopa

Componentes:

Caldo verde		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Descascar, lavar e cortar os legumes. Num tacho com água fria colocar a batata, o nabo, os alhos e a cebola. Triturar a sopa, juntar a couve previamente lavada e cortada e deixar a couve cozer. Por fim, juntar o sal e o azeite. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Caldo verde cru	50 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 113 kCal

Proteínas (g)	3,05	Coolesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	87,76	Riboflavina(mg)	0,04	Fe (mg)	0,28
Total HC disponíveis (g)	17,46	Água (g)	123,30	Tiamina(mg)	0,23	K (mg)	426,83	Cl(mg)	48,69
Gordura total (g)	3,24	Fibra (g)	2,68	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	14,46	Na (mg)	97,15
Saturados (g)	0,43			D (µg)	0,00	Ca (mg)	14,35	P (mg)	40,41

Alergéneos:

Sopa de lombardo.

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa de Lombardo		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Ferver a água e colocar as batatas, a abóbora, a cenoura, as cebolas, 3/4 da couve lombarda e o alho. Depois de tudo cozido triturar a sopa e acrescentar o sal e o azeite e a restante couve lombarda, servir.
Abóbora crua	50 (g)	
Couve-lombarda crua	30 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 112 kcal

Proteínas (g)	2,94	Coolesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	244,35	Riboflavina(mg)	0,03	Fe (mg)	0,52
Total HC disponíveis (g)	17,53	Água (g)	145,48	Tiamina(mg)	0,24	K (mg)	572,05	Cl(mg)	32,91
Gordura total (g)	3,15	Fibra (g)	2,92	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	18,79	Na (mg)	100,95
Saturados (g)	0,47			D (µg)	0,00	Ca (mg)	39,76	P (mg)	61,72

Alergêneos

Sopa Primavera

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Creme de Sopa Primavera		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Preparar a macedónia: escolher o feijão verde, lavar e cortar em lascas, descascar as cenouras e os nabos, lavar e cortar aos cubos. Descascar as batatas, as cebolas e os alhos. Lavar bem e colocar num tacho com água a ferver. Adicionar as ervilhas e a macedónia, previamente lavados e deixar cozer. Depois de tudo cozido, triturar o preparado anterior. Por fim, acrescentar o sal e o azeite. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Feijão verde	45 (g)	
Ervilhas	35 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 136 kcal

Proteínas (g)	4,99	Coolesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	196,19	Riboflavina(mg)	0,06	Fe (mg)	0,71
Total HC disponíveis (g)	21,02	Água (g)	172,70	Tiamina(mg)	0,34	K (mg)	591,40	Cl(mg)	27,98
Gordura total (g)	3,40	Fibra (g)	6,01	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	23,24	Na (mg)	105,79
Saturados (g)	0,51			D (µg)	0,00	Ca (mg)	39,07	P (mg)	61,57

Alergêneos

Creme de cenoura e feijão verde

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Creme de cenoura com feijão verde		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Ferver a água e colocar as batatas, a abóbora, a cenoura, as cebolas, o feijão verde e o alho. Depois de tudo cozido triturar a sopa e acrescentar o sal e o azeite, servir. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Abóbora crua	50 (g)	
Feijão verde	45 (g)	
Cenoura crua	45 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 122 kCal

Proteínas (g)	3,31	Colesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	415,63	Riboflavina (mg)	0,06	Fe (mg)	0,86
Total HC disponíveis (g)	19,64	Água (g)	183,24	Tiamina (mg)	0,23	K (mg)	689,69	Cl (mg)	25,30
Gordura total (g)	3,24	Fibra (g)	4,07	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	25,03	Na (mg)	111,60
Saturados (g)	0,51			D (µg)	0,00	Ca (mg)	54,07	P (mg)	69,07

Alergéneos

Feijão vermelho com couve branca

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa de feijão vermelho com couve branca		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	De véspera, demolhar o feijão. No dia, cozer o feijão em água com sal e aproveitar a água de cozedura (acrescentar mais se necessário) para cozer as batatas, a abóbora, o nabo, as cenouras e as cebolas. Quando os legumes estiverem cozidos, juntar a maior parte do feijão e triturar a sopa. Depois juntar a couve e deixar cozer bem. Juntar o resto do feijão. No final, adicionar o sal e o azeite. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Feijão vermelho cru	40 (g)	
Couve branca	30 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 217 kCal

Proteínas (g)	10,99	Colesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	154,97	Riboflavina (mg)	0,02	Fe (mg)	0,39
Total HC disponíveis (g)	35,08	Água (g)	127,07	Tiamina (mg)	0,22	K (mg)	990,81	Cl (mg)	24,17
Gordura total (g)	3,57	Fibra (g)	11,91	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	15,34	Na (mg)	119,66
Saturados (g)	0,45			D (µg)	0,00	Ca (mg)	102,87	P (mg)	177,08

Alergéneos

Sopa de abóbora

Tipo de prato: Sopa



Componentes:

Sopa de abóbora		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	90 (g)	Descascar as batatas, os alhos, a abóbora, o nabo e as cebolas. Lavar bem. Colocar num tacho com água fria as batatas, 3/4 da abóbora, as cenouras, os alhos e as cebolas. Depois de tudo cozido, triturar a sopa. Adicionar a restante abóbora cortada aos cubinhos. Deixar cozer. Por fim, acrescentar o sal e o azeite. Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Abóbora crua	80 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 111 kCal

Proteínas (g)	2,48	Coolesterol (mg)	0,00	Vit.A (µg)	236,59	Riboflavina(mg)	0,03	Fe (mg)	0,46
Total HC disponíveis (g)	17,74	Água (g)	154,64	Tiamina(mg)	0,21	K (mg)	581,48	Cl(mg)	21,67
Gordura total (g)	3,20	Fibra (g)	2,57	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	18,19	Na (mg)	101,56
Saturados (g)	0,49			D (µg)	0,00	Ca (mg)	34,07	P (mg)	48,42

Alergéneos

Sopa de nabiças

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Sopa de nabiças		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Nabiça	100 (g)	Preparar as nabiças: escolher as nabiças, retirar a raiz, lavar e cortar. Descascar as batatas, as cenouras, as abóboras, os nabos, os alhos e as cebolas. Lavar bem. Colocar num tacho com água fria, as batatas, as cenouras, os nabos, os alhos e as cebolas. Depois de tudo cozido, triturar a sopa. Adicionar as nabiças previamente lavadas e preparadas. Deixar cozer. Por fim, acrescentar o sal e o azeite.
Batata	90 (g)	
Nabo cru	25 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Cenoura crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 127 kCal

Proteínas (g)	4,49	Coolesterol (mg)	0,00	Vit.A (µg)	336,99	Riboflavina(mg)	0,09	Fe (mg)	0,85
Total HC disponíveis (g)	18,93	Água (g)	185,41	Tiamina(mg)	0,30	K (mg)	688,60	Cl(mg)	91,03
Gordura total (g)	3,90	Fibra (g)	4,55	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	33,59	Na (mg)	118,14
Saturados (g)	0,52			D (µg)	0,00	Ca (mg)	138,97	P (mg)	84,52

Alergéneos

E2. Fichas técnicas dos pratos

Esparguete à bolonhesa

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Esparguete à Bolonhesa		
Guisado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Vaca para estufar/assar	150 (g)	Descascar as cebolas e os alhos, lavar e picar. Fazer um refogado em lume brando com as cebolas e os alhos picados em azeite. Adicionar o tomate em pedaços. Lavar e picar a salsa. Adicionar a carne picada ao refogado. Refrescar com vinho tinto. Polvilhar com salsa picada. Num tacho, levar a cozer com sal o esparguete. Servir o esparguete e colocar por cima a bolonhesa de carne.
Esparguete	75 (g)	
Tomate cru	35 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Vinho maduro branco	5 (ml)	
Azeite para confecção (excepto de	4 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Salsa	1 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 577 kCal

Proteínas (g)	33,50	Coolesterol (mg)	69,54	Vit.A (µg)	29,47	Riboflavina (mg)	0,03	Fe (mg)	1,08
Total HC disponíveis (g)	55,14	Água (g)	128,50	Tiamina (mg)	0,24	K (mg)	591,53	Cl (mg)	9,28
Gordura total (g)	23,79	Fibra (g)	4,51	B12 (µg)	2,28	Mg (mg)	55,13	Na (mg)	190,67
Saturados (g)	7,72			D (µg)	0,00	Ca (mg)	42,52	P (mg)	428,74

Alergêneos

Glúten de Trigo; Produtos à base de cereais

Atum com feijão-frade (sem batata) com Arroz Branco

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Arroz Branco			Atum com feijão-frade (sem batata)		
Cozido			Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação	Ingredientes	Capitação	Preparação
Arroz	40 (g)	Num tacho colocar água, a cebola, o alho, o azeite e sal e deixar ferver. Adicionar o arroz e deixar cozer.	Atum conserva em azeite	120 (g)	De véspera demolhar o feijão frade. No dia cozer o feijão frade em água e sal.
Cebola crua	20 (g)		Feijão-frade	80 (g)	Envolver o atum "desfeito" com o feijão frade e temperar com salsa, cebola picada e sal.
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)		Cebola crua	30 (g)	
Alho cru	2 (g)		Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Sal	0,3 (g)		Salsa	1 (g)	
			Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 724 kCal

Proteínas (g)	50,73	Coolesterol (mg)	49,20	Vit.A (µg)	35,79	Riboflavina (mg)	0,04	Fe (mg)	0,47
Total HC disponíveis (g)	76,79	Água (g)	128,79	Tiamina (mg)	0,91	K (mg)	1.021,	Cl (mg)	5,47
Gordura total (g)	22,65	Fibra (g)	8,69	B12 (µg)	2,88	Mg (mg)	124,45	Na (mg)	769,26
Saturados (g)	2,79			D (µg)	0,48	Ca (mg)	85,55	P (mg)	162,12

Alergêneos

Peixe



Perna de porco assada com arroz branco

Tipo de prato: Prato principal

Componentes:

Arroz Branco		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Arroz	40 (g)	Num tacho colocar água, a cebola, o alho, o azeite e sal e deixar ferver. Adicionar o arroz e deixar cozer.
Cebola crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto da mar)	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Perna de Porco Assada		
Assado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Porco perna	170 (g)	Temperar a carne com sal, alho, vinho e o louro.
Vinho maduro branco	5 (ml)	
Azeite para confecção (excepto da mar)	4 (ml)	Colocar a carne num tabuleiro, regar com o azeite.
Alho cru	2 (g)	
Louro	1 (g)	Levar ao forno.
Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 421 kCal

Proteínas (g)	31,90	Colesterol (mg)	86,75	Vit A (µg)	4,19	Riboflavina (mg)	0,37	Fe (mg)	1,32
Total HC disponíveis (g)	32,18	Água (g)	125,90	Tiamina (mg)	1,02	K (mg)	671,14	C (mg)	3,58
Gordura total (g)	17,53	Fibra (g)	1,18	B12 (µg)	1,38	Mg (mg)	52,07	Na (mg)	363,61
Saturados (g)	4,63			D (µg)	0,69	Ca (mg)	29,90	P (mg)	273,81

Alergénicos



Pescada Assada com Arroz de Cenoura

Tipo de prato: Prato principal

Componentes:

Arroz de Cenoura		
Estufado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Arroz	40 (g)	Estufar a cebola picada, a cenoura cortada aos cubos e o alho no azeite. Juntar água. Depois de ferver a água, juntar o arroz. Temperar com sal e deixar cozer.
Cenoura crua	30 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Azeite para confecção (excepto da mar)	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Pescada Assada		
Assado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Pescada	180 (g)	Preparar o peixe. Limpar e lavar. Temperar com sal.
Tomate cru	35 (g)	
Cebola crua	25 (g)	Descascar as cebolas e os alhos. Lavar o tomate, retirar o pé.
Azeite para confecção (excepto da mar)	4 (ml)	Num tabuleiro, dispor a cebola às rodélas, o alho e o tomate picado.
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,3 (g)	Colocar o peixe por cima e regar com azeite. Levar ao forno.

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 349 kCal

Proteínas (g)	30,76	Colesterol (mg)	28,73	Vit A (µg)	269,93	Riboflavina (mg)	0,03	Fe (mg)	0,84
Total HC disponíveis (g)	34,94	Água (g)	216,93	Tiamina (mg)	0,11	K (mg)	826,91	C (mg)	10,40
Gordura total (g)	8,85	Fibra (g)	14,57	B12 (µg)	1,51	Mg (mg)	71,78	Na (mg)	416,04
Saturados (g)	1,05			D (µg)	1,51	Ca (mg)	78,36	P (mg)	354,39

Alergénicos

Peixe

Bife de frango grelhado com Fusilli

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Fusilli		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Massa	75 (g)	Coza o fusilli em água com sal.
Azeite para confeção (excepto da mesa)	3 (ml)	
Sal	0,2 (g)	

Bife de frango grelhado		
Grelhado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Frango peito sem pele cru	165 (g)	De véspera temperar com sal, alho e limão.
Sumo fresco de limão (excepto da mesa)	4 (ml)	
Alho cru	2 (g)	No dia grelhar bem o frango dos dois lados.
sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 434 kCal

Proteínas (g)	39,69
Total HC disponíveis (g)	53,48
Gordura total (g)	6,03
Saturados (g)	0,81

Colesterol (mg)	88,94
Água (g)	105,38
Fibra (g)	3,80

Vit.A (µg)	0,08
Tiamina(mg)	0,18
B12 (µg)	0,47
D (µg)	0,13

Riboflavina(mg)	0,18
K (mg)	602,14
Mg (mg)	38,88
Ca (mg)	23,39

Fe (mg)	0,66
C(mg)	2,50
Na (mg)	280,21
P (mg)	408,70

Alergéneos

Produtos à base de cereais

ovo mexido com Arroz de Cenoura e Feijão Verde

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Arroz de Cenoura e Feijão Verde		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Feijão verde	45 (g)	Refogar a cebola picada, alho, azeite. Juntar o arroz. Acrescentar água quente. Temperar com sal e deixar cozer o arroz cerca de 12 min. em lume brando. Depois do arroz cozido, deixar repousar cerca de 15 min. A parte cozer a cenoura aos cubos e o feijão verde em água e sal e depois escorrer. No final, com a ajuda de um garfo grande, misturar a cenoura e o feijão verde com o arroz.
Arroz	40 (g)	
Cenoura crua	30 (g)	
Cebola crua	20 (g)	
Azeite para confeção (excepto da mesa)	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
sal	0,3 (g)	

ovo mexido		
Frito		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Ovo de galinha líquido	110 (g)	Aquecer azeite numa frigideira. Juntar o ovo líquido pasteurizado e mexer.
Azeite para confeção (excepto da mesa)	4 (ml)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 368 kCal

Proteínas (g)	16,95
Total HC disponíveis (g)	34,75
Gordura total (g)	17,56
Saturados (g)	3,62

Colesterol (mg)	397,10
Água (g)	172,28
Fibra (g)	3,11

Vit.A (µg)	433,67
Tiamina(mg)	0,15
B12 (µg)	0,99
D (µg)	1,65

Riboflavina(mg)	0,48
K (mg)	396,82
Mg (mg)	36,46
Ca (mg)	81,96

Fe (mg)	2,92
C(mg)	10,07
Na (mg)	275,90
P (mg)	244,60

Alergéneos

Ovos

Massa à Lavrador

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Massa à Lavrador		
Estufado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Couve-branca crua	80 (g)	Cozer as carnes e o feijão à parte;
Feijão vermelho cru	80 (g)	Fazer um refogado leve com o azeite, a cebola, o alho, a salsa e o louro;
Massa miúda	75 (g)	Juntar o tomate e minutos depois a couve branca e a água necessária à cozedura;
Carne de Porco	70 (g)	Quando a couve começar a cozer, adiciona-se o massa, as carnes partidas em pedaços pequenos e o feijão
Vaca para estufar/assar	70 (g)	Por fim rectifica-se o tempero e o líquido de cozedura;
Frango inteiro	60 (g)	Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Cenoura crua	50 (g)	
Tomate cru	35 (g)	
Cebola crua	25 (g)	
Azeite para confecção (excepto de	4 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Cominhos	1 (g)	
Louro	1 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 792 kCal

Proteínas (g)	61,50	Colesterol (mg)	101,99	Vit A (µg)	435,62	Riboflavina (mg)	0,23	Fe (mg)	10,70
Total HC disponíveis (g)	93,51	Água (g)	263,60	Tiamina (mg)	0,81	K (mg)	2.005,2	Cl (mg)	34,87
Gordura total (g)	18,74	Fibra (g)	25,47	B12 (µg)	1,96	Mg (mg)	74,62	Na (mg)	283,41
Saturados (g)	5,32			D (µg)	0,45	Ca (mg)	234,97	P (mg)	767,90

Alergéneos

Glúten de Trigo; Produtos à base de cereais



Filetes de pescada gratinados c/ Salada de batata

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Filetes de pescada gratinados

Método de Confecção: Assado

Salada de batata

Método de Confecção: Cozido

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total

456 kCal

Proteínas (g)	34,71	Vit A (µg)	23,57	Mg (mg)	86,27
Total HC disponíveis (g)	56,83	Tiamina (mg)	0,53	Ca (mg)	80,79
Gordura total (g)	8,76	B12 (µg)	1,51	Fe (mg)	0,59
Saturados (g)	1,04	D (µg)	1,51	C (mg)	40,21
Colesterol (mg)	28,73	Riboflavina (mg)	0,06	Na (mg)	436,91
Água (g)	327,17	K (mg)	1.681,03	P (mg)	412,61
Fibra (g)	16,66				

Alergéneos

Carne de porco à Portuguesa

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Carne de porco à Portuguesa		
Frito		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	270 (g)	Depois de limpa e cortada aos cubos deixar a carne de porco a marinar numa mistura de alhos, sal, sumo de limão e louro.
Carne de Porco	170 (g)	Descasque as batatas corte-as aos cubos mais pequenos que a carne e frite-as. Escorra.
Azeitona	5 (g)	Alourar a carne no azeite depois adicione as batatas fritas e deixe ferver mais um pouco.
Azeite para confeção (excepto de Óleo)	4 (ml)	Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
Óleo 100% amendoim	4 (ml)	
Sumo fresco de limão (espremido)	4 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Salsa	1 (g)	
Louro	1 (g)	
Cominhos	1 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 523 kCal

Proteínas (g)	39,63	Colesterol (mg)	87,75	Vit.A (µg)	47,68	Riboflavina (mg)	0,29	Fe (mg)	1,46
Total HC disponíveis (g)	45,33	Água (g)	296,29	Timina (mg)	1,56	K (mg)	1.684,8	Cl (mg)	38,68
Gordura total (g)	19,70	Fibra (g)	3,99	B12 (µg)	1,51	Mg (mg)	67,82	Na (mg)	297,67
Saturados (g)	4,25			D (µg)	0,91	Ca (mg)	37,21	P (mg)	436,59

Alergêneos

Peixe prata assado com arroz de legumes

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Arroz de legumes			Peixe prata assado		
Cozido			Assado		
Ingredientes	Capitação	Preparação	Ingredientes	Capitação	Preparação
Arroz	40 (g)	Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar água quente, o sal, o lombardo cortado fino (tipo juliana) e a cenoura aos cubos pequenos. Deixar os legumes cozer.	Peixe prata	180 (g)	Preparar o peixe. Limpar e lavar. Temperar com sal.
Tomate cru	35 (g)		Tomate cru	35 (g)	
Cenoura crua	30 (g)		Cebola crua	25 (g)	Descascar as cebolas e os alhos. Lavar o tomate, retirar o pé.
Couve-lombarda crua	30 (g)		Azeite para confeção (excepto de azeite de oliva)	4 (ml)	Num tabuleiro, dispor a cebola às rodeltas, o alho e o tomate picado.
Azeite para confeção (excepto de azeite de oliva)	3 (ml)		Sumo fresco de limão (espremido)	4 (ml)	Colocar a posta de peixe por cima e regar com azeite.
Alho cru	2 (g)	Rectificar a água, se necessário, e juntar o arroz. Deixar cozer o arroz.	Alho cru	2 (g)	Levar ao forno.
Sal	0,3 (g)		Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 357 kCal

Proteínas (g)	29,91	Colesterol (mg)	28,73	Vit.A (µg)	324,05	Riboflavina (mg)	0,05	Fe (mg)	1,09
Total HC disponíveis (g)	35,99	Água (g)	254,82	Timina (mg)	0,14	K (mg)	1.003,	Cl (mg)	33,05
Gordura total (g)	8,95	Fibra (g)	3,37	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	29,17	Na (mg)	373,47
Saturados (g)	1,05			D (µg)	9,07	Ca (mg)	64,29	P (mg)	408,98

Alergêneos

Peixe

Douradinhos com Arroz de Ervilhas

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Arroz de Ervilhas		
Estufado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Arroz	40 (g)	Cozer as ervilhas. Estufar a cebola picada, o alho e as ervilhas cozidas em azeite. Juntar água e deixar ferver. Juntar o arroz. Temperar com sal e deixar cozer.
Ervilhas	35 (g)	
Cebola crua	25 (g)	
Azeite para confeção (excepto de milho)	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Douradinhos		
Frito		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Douradinhos	120 (g)	Deixar fritar até ficarem douradinhos e escorrer bem o óleo em papel absorvente;
Óleo 100% amendoim	4 (ml)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 491 kCal

Proteínas (g)	19,20	Coolesterol (mg)	0,00	Vit.A (µg)	177,05	Riboflavina(mg)	0,02	Fe (mg)	0,36
Total HC disponíveis (g)	61,43	Água (g)	55,42	Tiamina(mg)	0,17	K (mg)	89,52	C(mg)	18,46
Gordura total (g)	18,13	Fibra (g)	3,62	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	16,63	Na (mg)	128,63
Saturados (g)	1,21			D (µg)	0,00	Ca (mg)	12,35	P (mg)	42,77

Alergêneos
Peixe

Empadão de carne

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Empadão de carne com puré		
Assado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	270 (g)	Limpar e temperar a carne picada com alho e sal. Fazer um refogado com azeite e cebola. Juntar a carne e um pouco de tomate e sal. Deixar estufar, juntando água quando necessário. Depois de estufado, engrossar o molho com um pouco de farinha.
Vaca para estufar/assar	150 (g)	
Tomate cru	35 (g)	
Cebola crua	25 (g)	
Leite Vaca UHT meio gordo	20 (ml)	
Ovo de galinha líquido pasteurizado	10 (g)	
Farinha de trigo de 1ª qualidade	10 (g)	Descascar as batatas, lavar e levar ao lume a cozer com sal. Depois de cozidas, reduzir a puré, juntar o leite, a noz moscada e margarina. Num tabuleiro dispor duas camadas de puré intercaladas com o estufado de carne. Pincelar com o ovo líquido pasteurizado e levar ao forno a corar.
Azeite para confeção (excepto de	4 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Noz-moscada moída	1 (g)	
Sal	0,3 (g)	Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 575 kCal

Proteínas (g)	33,07	Coolesterol (mg)	107,24	Vit.A (µg)	46,68	Riboflavina(mg)	0,13	Fe (mg)	1,01
Total HC disponíveis (g)	55,76	Água (g)	326,11	Tiamina(mg)	0,55	K (mg)	1.594,9	C(mg)	41,08
Gordura total (g)	23,76	Fibra (g)	5,04	B12 (µg)	2,39	Mg (mg)	65,69	Na (mg)	228,75
Saturados (g)	7,84			D (µg)	0,17	Ca (mg)	78,79	P (mg)	448,05

Alergêneos
Glúten de Trigo; Leite; Ovos



Peixe à Brás

Tipo de prato: Prato principal

Componentes:

Peixe à Brás		
Assado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	270 (g)	De véspera, temperar o peixe com sal e sumo de limão.
Pescada	180 (g)	Cozer as batatas e a pescada, em separado.
Cebola crua	25 (g)	Depois de cozido, desfazer a pescada em lascas.
Ovo de galinha líquido pasteurizado	10 (g)	Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite.
Azeite para confeção (excepto de	4 (ml)	Introduzir as batatas e o ovo aos quartos. Juntar a pescada e envolver.
Sumo fresco de limão (espremido)	4 (ml)	Colocar num tabuleiro e levar ao forno durante 10 minutos.
Alho cru	2 (g)	
Louro	1 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 390 kcal

Proteínas (g)	34,58	Coolesterol (mg)	64,83	VitA (µg)	36,19	Riboflavina (mg)	0,09	Fe (mg)	0,79
Total HC disponíveis (g)	46,02	Água (g)	333,70	Timina (mg)	0,53	K (mg)	1.678,9	Cl (mg)	38,81
Gordura total (g)	6,49	Fibra (g)	16,21	B12 (µg)	1,60	Mg (mg)	82,51	Na (mg)	307,45
Saturados (g)	0,81			D (µg)	1,66	Ca (mg)	80,85	P (mg)	415,82

Alergéneos

Ovos; Peixe



Rancho (carne de porco, vaca, frango com macarrão e grão)

Tipo de prato: Prato principal

Componentes:

Rancho (carne de porco, vaca, frango com macarrão e grão)		
Estufado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Grão-de-bico cru	80 (g)	Na véspera, cortar a carne aos cubos e temperar com sal, louro e limão. Colocar o grão de molho. Por o grão a cozer em água e sal. Fazer um refogado com azeite, cebola picada, alho, louro, tomate e vinho branco. Neste refogado guisar as carnes, a cenoura aos cubos e o lombardo aos gomos. Quando estes ingredientes estiverem cozinhados, juntar o grão cozido. Acrescentar a água suficiente que cozeu o grão para cozer o macarrão (cerca de 10 min).
Couve-lombarda crua	80 (g)	
Massa	75 (g)	
Carne de Porco	70 (g)	
Vaca para estufar/assar	70 (g)	
Frango inteiro	60 (g)	
Cenoura crua	50 (g)	
Tomate cru	35 (g)	
Cebola crua	25 (g)	
Vinho maduro branco	5 (ml)	
Azeite para confeção (excepto de	4 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Louro	1 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 849 kcal

Proteínas (g)	60,28	Coolesterol (mg)	101,99	VitA (µg)	544,33	Riboflavina (mg)	0,33	Fe (mg)	6,69
Total HC disponíveis (g)	99,45	Água (g)	269,72	Timina (mg)	0,98	K (mg)	1.881,9	Cl (mg)	55,61
Gordura total (g)	21,97	Fibra (g)	18,32	B12 (µg)	1,96	Mg (mg)	132,76	Na (mg)	255,75
Saturados (g)	5,36			D (µg)	0,45	Ca (mg)	202,80	P (mg)	739,05

Alergéneos

Produtos à base de cereais

Abrótea no Forno com Salada de batata

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Salada de batata		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	270 (g)	Cozer a batata descascada em água e sal até ficarem bem cozidas.
Cebola crua	25 (g)	Depois de cozidas as batatas cortar aos quartos e polvilhar com salsa e cebola picada.
Azeite para confeção (excepto da marca)	3 (ml)	
Salsa	1 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Abrótea no Forno		
Assado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Abrótea	180 (g)	De véspera preparar a abrótea.
Cebola crua	25 (g)	No dia colocar num tabuleiro todos os ingredientes.
Azeite para confeção (excepto da marca)	4 (ml)	
Sumo fresco de limão (espremido)	4 (ml)	Acréscetar as postas do peixe previamente temperadas com alho, limão e sal.
Alho cru	2 (g)	
Sal	0,3 (g)	Colocar no forno.

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 344 kCal

Proteínas (g)	21,37
Total HC disponíveis (g)	46,71
Gordura total (g)	7,09
Saturados (g)	1,01

Coolesterol (mg)	19,40
Água (g)	298,14
Fibra (g)	4,40

Vit.A (µg)	5,15
Tiamina(mg)	0,56
B12 (µg)	0,00
D (µg)	0,00

Riboflavina(mg)	0,05
K (mg)	1.487,
Mg (mg)	63,16
Ca (mg)	46,67

Fe (mg)	0,71
C(mg)	40,59
Na (mg)	321,64
P (mg)	316,36

Alergéneos
Peixe

Hambúrguer de vaca no forno com Molho de cogumelos e Arroz de Cenoura

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Hambúrguer de vaca no forno		
Assado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Hambúrguer de vaca	150 (g)	Sem descongelar o hambúrguer colocá-lo num tabuleiro untado com azeite.
Azeite para confeção (excepto da marca)	4 (ml)	Levar ao forno.
Sumo fresco de limão (espremido)	4 (ml)	Adicionar alho picado e limão.
Alho cru	2 (g)	Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ aromáticas.
Sal	0,3 (g)	

Arroz de Cenoura		
Estufado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Arroz	40 (g)	Estufar a cebola picada, a cenoura cortada aos cubos e o alho no azeite.
Cenoura crua	30 (g)	Juntar água. Depois de ferver a água, juntar o arroz. Temperar com sal e deixar cozer.
Cebola crua	20 (g)	
Azeite para confeção (excepto da marca)	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
sal	0,3 (g)	

Molho de cogumelos		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Cogumelos crus	15 (g)	Lavar e cortar os cogumelos e refogá-los em azeite. À parte, aquecer as natas e juntar aos cogumelos misturando bem. Temperar com sal.
Nata UHT	10 (g)	
Azeite para confeção (excepto da marca)	3 (ml)	Deixar apurar.
Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 490 kCal

Proteínas (g)	33,84
Total HC disponíveis (g)	33,63
Gordura total (g)	23,96
Saturados (g)	7,55

Coolesterol (mg)	98,90
Água (g)	176,21
Fibra (g)	2,08

Vit.A (µg)	277,50
Tiamina(mg)	0,21
B12 (µg)	3,00
D (µg)	0,60

Riboflavina(mg)	0,28
K (mg)	215,67
Mg (mg)	21,73
Ca (mg)	28,41

Fe (mg)	0,61
C(mg)	5,03
Na (mg)	478,23
P (mg)	66,04

Peixe prata assado c/cebola com Arroz de tomate

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Arroz de tomate			Peixe prata assado c/cebola		
Estufado			Assado		
Ingredientes	Capitação	Preparação	Ingredientes	Capitação	Preparação
Arroz	40 (g)	Estufar a cebola picada, o tomate picado e o alho no azeite. Juntar água. Depois de ferver a água, juntar o arroz. Temperar com sal e deixar cozer.	Peixe prata	180 (g)	Preparar o peixe. Limpar e lavar. Temperar com sal.
Tomate cru	35 (g)		Cebola crua	25 (g)	Descascar as cebolas e os alhos.
Cebola crua	20 (g)		Azeite para confecção (azeite de massa)	4 (ml)	Num tabuleiro, dispor a cebola às rodela com o alho.
Azeite para confecção (excepto de massa)	3 (ml)		Sumo fresco de limão (aromático)	4 (ml)	Colocar a posta de peixe por cima e regar com azeite.
Alho cru	2 (g)		Alho cru	2 (g)	Levar ao forno.
Sal	0,3 (g)		Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 345 kCal

Proteínas (g)	29,12	Coolesterol (mg)	28,73	Vit. A (µg)	29,90	Riboflavina (mg)	0,03	Fe (mg)	0,68
Total HC disponíveis (g)	33,92	Água (g)	199,48	Tiamina (mg)	0,10	K (mg)	829,61	C (mg)	11,90
Gordura total (g)	8,85	Fibra (g)	1,84	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	23,47	Na (mg)	354,98
Saturados (g)	1,05			D (µg)	9,07	Ca (mg)	44,36	P (mg)	385,98

Alergêneos

Peixe

Frango estufado com ervilhas com Massa espiral

Tipo de prato: Prato principal



Componentes:

Massa espiral			Frango estufado com ervilhas		
Cozido			Estufado		
Ingredientes	Capitação	Preparação	Ingredientes	Capitação	Preparação
Massa	75 (g)	Colocar a massa a cozer em água e sal.	Frango inteiro	230 (g)	Na véspera, limpar a carne e corta-la em peças. Temperar com limão, sal e alho. No dia, refogar num tacho
sal	0,3 (g)		Ervilhas	55 (g)	cebola picada, alho, salsa, cenoura às meias luas e azeite. Colocar a carne por cima destes ingredientes e cobrir com tomate, ervilhas, pimento e água. Deixar estufar em lume médio, virando as peças de vez em quando e acrescentando caldo se necessário.
			Cenoura crua	50 (g)	Caso não seja permitido, não considerar as especiarias/ervas aromáticas.
			Tomate cru	35 (g)	
			Cebola crua	25 (g)	
			Pimento cru	10 (g)	
			Azeite para confecção (azeite de massa)	4 (ml)	
			Sumo fresco de limão (aromático)	4 (ml)	
			Alho cru	2 (g)	
			Salsa	1 (g)	
			Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 517 kCal

Proteínas (g)	46,52	Coolesterol (mg)	128,06	Vit. A (µg)	479,06	Riboflavina (mg)	0,31	Fe (mg)	1,99
Total HC disponíveis (g)	61,06	Água (g)	257,90	Tiamina (mg)	0,45	K (mg)	953,97	C (mg)	27,20
Gordura total (g)	8,90	Fibra (g)	9,55	B12 (µg)	1,06	Mg (mg)	51,86	Na (mg)	393,79
Saturados (g)	1,38			D (µg)	0,29	Ca (mg)	63,82	P (mg)	457,13

Alergêneos

Produtos à base de cereais

Meia desfeita de bacalhau (batata, grão e ovo coz)

Tipo de prato: Prato principal

Componentes:

Meia desfeita de bacalhau (batata, grão e ovo coz)		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Batata	270 (g)	Coze-se o grão de bico e o bacalhau, que se necessário foi previamente demolhado. Entretanto, pica-se finamente a cebola, os alhos e um ramo de salsa. Mistura-se tudo ou coloca-se cada ingrediente em seu recipiente. Numa travessa funda, coloca-se o bacalhau e por cima o grão. Espalha-se a cebola, alho, sal sobre o grão e rega-se com o restante azeite e o vinagre. Enfeita-se com ovo
Bacalhau	100 (g)	
Ovo de galinha líquido pasteurizado	55 (g)	
Grão-de-bico cru	40 (g)	
Cebola crua	25 (g)	
Vinagre	4 (ml)	
Azeite para confecção (excepto de	3 (ml)	
Alho cru	2 (g)	
Salsa	1 (g)	
Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 507 kCal

Proteínas (g)	34,37	Colesterol (mg)	233,31	VitA (µg)	106,12	Riboflavina (mg)	0,36	Fe (mg)	4,41
Total HC disponíveis (g)	66,54	Água (g)	314,25	Tiamina (mg)	0,77	K (mg)	1.861,9	C (mg)	37,77
Gordura total (g)	10,56	Fibra (g)	9,52	B12 (µg)	1,29	Mg (mg)	100,86	Na (mg)	266,36
Saturados (g)	1,96			D (µg)	1,62	Ca (mg)	118,05	P (mg)	451,60

Alergênicos

Ovos; Peixe

Panados de porco (DREC 09_10) com Arroz de tomate

Tipo de prato: Prato principal

Componentes:

Arroz de tomate			Panados de porco (DREC 09_10)		
Estufado			Frito		
Ingredientes	Capitação	Preparação	Ingredientes	Capitação	Preparação
Arroz	40 (g)	Estufar a cebola picada, o tomate picado e o alho no azeite. Juntar água. Depois de ferver a água, juntar o arroz. Temperar com sal e deixar cozer.	Carne de Porco	170 (g)	Na véspera, limpar a carne de porco e temperar com alho, salsa, sal e sumo de limão. Passar a carne por pão ralado e ovo quanto baste e colocar a fritar de ambos os lados. Escorrer bem a gordura.
Tomate cru	35 (g)		Ovo líquido inteiro	10 (g)	
Cebola crua	20 (g)		Pão ralado	5 (g)	
Azeite para confecção (excepto de mesa)	3 (ml)		Óleo 100% amendoim	4 (ml)	
Alho cru	2 (g)		Sumo fresco de limão (consumido)	4 (ml)	
Sal	0,3 (g)		Alho cru	2 (g)	
			Salsa	1 (g)	
			Sal	0,3 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 446 kCal

Proteínas (g)	38,68	Colesterol (mg)	128,55	VitA (µg)	86,38	Riboflavina (mg)	0,28	Fe (mg)	1,48
Total HC disponíveis (g)	36,81	Água (g)	173,73	Tiamina (mg)	1,13	K (mg)	783,73	C (mg)	11,77
Gordura total (g)	15,57	Fibra (g)	1,74	B12 (µg)	1,61	Mg (mg)	56,95	Na (mg)	364,32
Saturados (g)	3,93			D (µg)	1,11	Ca (mg)	31,27	P (mg)	401,63

Alergênicos

Glúten de Trigo; Ovos; Produtos à base de cereais

E3. Fichas técnicas das saladas

Alface, cenoura, cebola

Tipo de prato: Salada



Componentes:

Alface, cenoura, cebola		
Não confeccionado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Alface crua	30 (g)	Depois de lavar e desinfetar correctamente a alface, seque.
Cenoura crua	30 (g)	Depois de lavar bem a cenoura, desinfete. Descasque a cenoura ralando de seguida.
Cebola crua	20 (g)	Descascar a cebola, desinfetar e cortar às rodelas ou aos gomos. A preparação das saladas deve ser feita seguindo as normas do Manual da Qualidade - DTR - 010 e R-019.

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 10 kCal

Proteínas (g)	0,56	Colesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	245,73	Riboflavina (mg)	0,01	Fe (mg)	0,47
Total HC disponíveis (g)	1,75	Água (g)	52,85	Tiamina (mg)	1,31	K (mg)	158,27	Cl (mg)	2,73
Gordura total (g)	0,06	Fibra (g)	1,05	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	6,96	Na (mg)	16,47
Saturados (g)	0,00			D (µg)	0,00	Ca (mg)	25,47	P (mg)	19,94

Alergénicos

Salada Mista (alface, tomate e cebola)

Tipo de prato: Salada



Componentes:

Salada Mista (alface, tomate e cebola)		
Não confeccionado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Tomate cru	35 (g)	Escolher as folhas de alface, lavar, desinfetar e cortar em juliana. Escolher o tomate. Lavar e retirar o pé. Desinfetar e cortar em rodelas ou aos gomos. Descascar a cebola.
Alface crua	30 (g)	Lavar, desinfetar e cortar às fatias.
Cebola crua	20 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 10 kCal

Proteínas (g)	0,65	Colesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	41,50	Riboflavina (mg)	0,01	Fe (mg)	0,51
Total HC disponíveis (g)	1,71	Água (g)	58,03	Tiamina (mg)	1,32	K (mg)	156,78	Cl (mg)	7,94
Gordura total (g)	0,15	Fibra (g)	0,80	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	8,51	Na (mg)	6,07
Saturados (g)	0,00			D (µg)	0,00	Ca (mg)	18,66	P (mg)	16,88

Alergénicos

Alface/Tomate/Cenoura Ralada

Tipo de prato: Salada

Componentes:

Salada de tomate		
Não confeccionado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Tomate cru	60 (g)	Preparar o tomate segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A; Cortar o tomate aos gomos.

Salada de Alface		
Não confeccionado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Alface crua	50 (g)	Preparar alface segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A.

Salada de cenoura		
Não confeccionado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Cenoura crua	50 (g)	Preparar a cenoura segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A; Ralar a cenoura.

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 20 kCal

Proteínas (g)	1,08	Colesterol (mg)	0,00	Vit A (µg)	452,91	Riboflavina(mg)	0,03	Fe (mg)	1,00
Total HC disponíveis (g)	3,78	Água (g)	107,94	Tiamina(mg)	2,18	K (mg)	330,51	Cl(mg)	12,37
Gordura total (g)	0,20	Fibra (g)	2,03	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	13,65	Na (mg)	31,12
Saturados (g)	0,00			D (µg)	0,00	Ca (mg)	38,87	P (mg)	33,01

Alergêneos



Salada de alface e cenoura ralada

Método de Confecção: Não confeccionado

Ingredientes	Capitação	Preparação
Alface crua	30 (g)	Preparar a alface e a cenoura segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A) e cortar a gosto.
Cenoura crua	30 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

6 kCal

Proteínas (g)	0,40	Vit A (µg)	245,73	Mg (mg)	4,82
Total HC disponíveis (g)	1,20	Tiamina(mg)	1,29	Ca (mg)	19,96
Gordura total (g)	0,03	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,38
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	1,30
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,01	Na (mg)	14,69
Água (g)	36,15	K (mg)	120,89	P (mg)	14,60
Fibra (g)	0,82				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÊNEOS

Jainismo



Salada de Couve Roxa e Milho

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Milho Doce	45 (g)	Lave e desinfete bem a couve roxa e depois corte às tirinhas. Cozer o milho em água com sal durante 10 minutos. A preparação das saladas deve ser feita seguindo as normas do Manual da Qualidade - DTR - 010 e R-019.
Couve-roxa crua	30 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

45 kCal

Proteínas (g)	1,83	Vit A (µg)	0,72	Mg (mg)	53,01
Total HC disponíveis (g)	8,59	Tiamina(mg)	0,47	Ca (mg)	20,70
Gordura total (g)	1,35	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,12
Saturados (g)	1,35	D (µg)	0,00	C(mg)	13,68
Coolesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,00	Na (mg)	3,54
Água (g)	62,17	K (mg)	188,25	P (mg)	89,97
Fibra (g)	2,14				

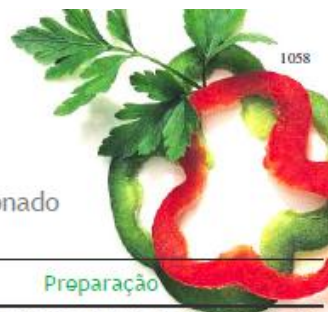
Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo

Salada de Alface

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Alface crua	50 (g)	Preparar a alface segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A.

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

3 kCal

Proteínas (g)	0,42	Vit A (µg)	27,03	Mg (mg)	5,17
Total HC disponíveis (g)	0,19	Tiamina(mg)	2,13	Ca (mg)	16,45
Gordura total (g)	0,05	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,35
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	0,94
Coolesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,00	Na (mg)	0,71
Água (g)	22,54	K (mg)	73,56	P (mg)	10,81
Fibra (g)	0,31				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo

Salada de tomate

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Tomate cru	60 (g)	Preparar o tomate segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A; Cortar o tomate aos gomos.

Informação Nutricional

Valor Calórico Total			10 kCal		
Proteínas (g)	0,41	Vit A (µg)	43,35	Mg (mg)	5,61
Total HC disponíveis (g)	1,79	Tiamina(mg)	0,03	Ca (mg)	5,61
Gordura total (g)	0,15	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,36
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	10,20
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,02	Na (mg)	6,63
Água (g)	47,69	K (mg)	129,03	P (mg)	8,67
Fibra (g)	0,66				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo; Macrobiótica

Salada de alface, milho e cenoura raspada

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Milho Doce	45 (g)	Preparar a alface e a cenoura segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A) e cortar a gosto. Cozer o milho.
Alface crua	30 (g)	
Cenoura crua	30 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total			46 kCal		
Proteínas (g)	1,75	Vit A (µg)	245,73	Mg (mg)	55,67
Total HC disponíveis (g)	8,85	Tiamina(mg)	1,74	Ca (mg)	26,26
Gordura total (g)	1,38	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,38
Saturados (g)	1,35	D (µg)	0,00	C(mg)	1,30
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,01	Na (mg)	15,59
Água (g)	76,65	K (mg)	249,14	P (mg)	97,85
Fibra (g)	2,17				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo



Salada de Tomate, Couve Roxa e Alface

Método de Confecção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Tomate cru	35 (g)	Lavar, desinfetar e cortar a couve roxa e a alface em juliana. Escolher o tomate. Lavar e retirar o pé. Desinfetar e cortar em rodela ou aos gomos. A preparação das saladas deve ser feita seguindo as normas do Manual da Qualidade - DTR - 010 e R-019.
Alface crua	30 (g)	
Couve-roxa crua	30 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

13 kCal

Proteínas (g)	0,97	Vit A (µg)	42,22	Mg (mg)	8,53
Total HC disponíveis (g)	2,09	Tiamina(mg)	1,31	Ca (mg)	27,54
Gordura total (g)	0,12	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,54
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	20,19
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,01	Na (mg)	6,93
Água (g)	63,01	K (mg)	179,40	P (mg)	18,26
Fibra (g)	1,36				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo; Macrobiótica



Salada de tomate e cenoura

Método de Confecção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Tomate cru	40 (g)	Depois de lavar bem o tomate, desinfete. Corte o tomate aos gomos. Depois de lavar bem a cenoura, desinfete. Descasque a cenoura ralando de seguida. Preparar a cenoura segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A.
Cenoura crua	20 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

10 kCal

Proteínas (g)	0,37	Vit A (µg)	181,91	Mg (mg)	4,89
Total HC disponíveis (g)	1,91	Tiamina(mg)	0,03	Ca (mg)	10,46
Gordura total (g)	0,10	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,35
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	7,29
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,01	Na (mg)	13,93
Água (g)	46,88	K (mg)	137,19	P (mg)	11,19
Fibra (g)	0,87				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo; Macrobiótica



Salada de Cenoura Ralada, Pepino e Couve Roxa

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Pepino cru	35 (g)	Preparar a cenoura e o pepino segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A. Cortar o pepino às rodelas e ralar a cenoura. Lave e desinfete bem a couve, corte às tirinhas.
Cenoura crua	30 (g)	
Couve-roxa crua	30 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

14 kCal

Proteínas (g)	0,94	Vit A (µg)	231,58	Mg (mg)	5,67
Total HC disponíveis (g)	2,40	Tiamina(mg)	0,04	Ca (mg)	26,73
Gordura total (g)	0,13	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,40
Saturados (g)	0,04	D (µg)	0,00	C(mg)	15,09
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,01	Na (mg)	17,58
Água (g)	65,61	K (mg)	168,11	P (mg)	18,87
Fibra (g)	1,59				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo



Alface, cenoura e couve-roxa

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Alface crua	30 (g)	Depois de lavar e desinfetar correctamente a alface, seque. Depois de lavar bem a cenoura, desinfete. Descasque a cenoura ralando de seguida. Lave e desinfete bem a couve, corte às tirinhas e tempere com sal, azeite e vinagre. A preparação das saladas deve ser feita seguindo as normas do Manual da Qualidade - DTR - 010 e R-019.
Cenoura crua	30 (g)	
Couve-roxa crua	30 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

12 kCal

Proteínas (g)	0,88	Vit A (µg)	246,45	Mg (mg)	6,98
Total HC disponíveis (g)	2,13	Tiamina(mg)	1,31	Ca (mg)	34,36
Gordura total (g)	0,03	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,50
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	14,98
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,01	Na (mg)	17,33
Água (g)	57,83	K (mg)	180,89	P (mg)	21,32
Fibra (g)	1,61				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo



Feijão Verde e Cenoura Cozida

Método de Confeção: Cozido



Ingredientes	Capitação	Preparação
Feijão verde	50 (g)	Preparar o feijão verde. Cortar em tascas e lavar. Descascar a cenoura. Cortar em rodela e lavar. Em tachos separados colocar o feijão verde e a cenoura a cozer com água e sal.
Cenoura crua	30 (g)	
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

17 kCal

Proteínas (g)	1,05	Vit A (µg)	251,02	Mg (mg)	10,82
Total HC disponíveis (g)	2,98	Tiamina(mg)	0,04	Ca (mg)	30,09
Gordura total (g)	0,15	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,52
Saturados (g)	0,05	D (µg)	0,00	C(mg)	9,24
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,04	Na (mg)	95,27
Água (g)	67,63	K (mg)	202,75	P (mg)	25,62
Fibra (g)	2,14				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo



Brócolos Cozidos

Método de Confeção: Cozido



Ingredientes	Capitação	Preparação
Brócolos crus	60 (g)	Preparar os brócolos, cortar e lavar. Cozer os brócolos em água com sal.
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

7 kCal

Proteínas (g)	0,94	Vit A (µg)	49,13	Mg (mg)	6,67
Total HC disponíveis (g)	0,41	Tiamina(mg)	0,03	Ca (mg)	18,49
Gordura total (g)	0,22	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,36
Saturados (g)	0,03	D (µg)	0,00	C(mg)	11,32
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,02	Na (mg)	82,21
Água (g)	25,14	K (mg)	102,12	P (mg)	13,80
Fibra (g)	0,72				

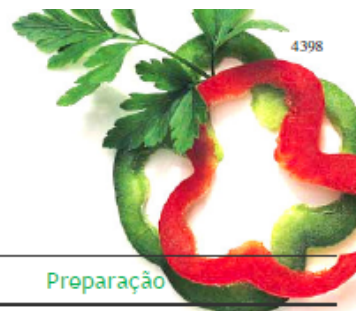
Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo

Couve roxa cozida

Método de Confeção: Cozido



Ingredientes	Capitação	Preparação
Couve-roxa crua	30 (g)	Num tacho colocar a couve roxa a cozer com água e sal.
Sal	0,2 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total			5 kCal		
Proteínas (g)	0,48	Vit A (µg)	0,72	Mg (mg)	2,76
Total HC disponíveis (g)	0,94	Tiamina(mg)	0,02	Ca (mg)	14,40
Gordura total (g)	0,00	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,12
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	13,68
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,00	Na (mg)	82,64
Água (g)	21,67	K (mg)	60,00	P (mg)	6,72
Fibra (g)	0,79				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo

Salada de Tomate, Alface e Milho

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Milho Doce	45 (g)	Escolher as folhas de alface, lavar, desinfetar e cortar em juliana. Escolher o tomate. Lavar e retirar o pé. Desinfetar e cortar em rodela ou aos gomos. Cozer o milho.
Tomate cru	40 (g)	
Alface crua	30 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total			48 kCal		
Proteínas (g)	1,88	Vit A (µg)	45,12	Mg (mg)	57,69
Total HC disponíveis (g)	8,95	Tiamina(mg)	1,74	Ca (mg)	19,91
Gordura total (g)	1,48	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,45
Saturados (g)	1,35	D (µg)	0,00	C(mg)	7,36
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,01	Na (mg)	5,74
Água (g)	85,81	K (mg)	258,40	P (mg)	95,52
Fibra (g)	1,98				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo; Macrobiótica



Cenoura ralada

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Cenoura crua	50 (g)	Depois de lavar bem a cenoura, desinfecte. Descasque a cenoura ralando de seguida. A preparação das saladas deve ser feita seguindo as normas do Manual da Qualidade - DTR - 010 e R-019.

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

8 kCal

Proteínas (g)	0,25	Vit A (µg)	382,53	Mg (mg)	2,87
Total HC disponíveis (g)	1,80	Tiamina(mg)	0,02	Ca (mg)	16,81
Gordura total (g)	0,00	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,29
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	1,23
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,01	Na (mg)	23,78
Água (g)	37,72	K (mg)	127,92	P (mg)	13,53
Fibra (g)	1,07				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo



Cebola

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Cebola crua	20 (g)	Preparar a cebola segundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A; Cortar a cebola às rodela.

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

3 kCal

Proteínas (g)	0,16	Vit A (µg)	0,00	Mg (mg)	2,14
Total HC disponíveis (g)	0,55	Tiamina(mg)	0,02	Ca (mg)	5,52
Gordura total (g)	0,04	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,09
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	1,42
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,00	Na (mg)	1,78
Água (g)	16,70	K (mg)	37,38	P (mg)	5,34
Fibra (g)	0,23				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo

Salada tomate, cebola e milho

Método de Confeção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Milho Doce	45 (g)	Lave e desinfeste o tomate e a cebola de acordo com as normas do Manual da Qualidade (DTR - 010 e R - 019). De seguida corte o tomate em gomos e pique a cebola. Adicione o miho. Tempere com azeite, vinagre e sal a gosto.
Tomate cru	40 (g)	
Cebola crua	20 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

50 kCal

Proteínas (g)	1,78	Vit A (µg)	28,90	Mg (mg)	56,73
Total HC disponíveis (g)	9,39	Tiamina(mg)	0,49	Ca (mg)	15,56
Gordura total (g)	1,49	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,33
Saturados (g)	1,35	D (µg)	0,00	C(mg)	8,22
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,01	Na (mg)	7,10
Água (g)	88,99	K (mg)	251,65	P (mg)	94,37
Fibra (g)	2,02				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Jainismo; Macrobiótica

E4. Fichas técnicas das sobremesas e do pão



Fruta da época

Tipo de prato: Sobremesa

Componentes:

Fruta da época		
Não confeccionado		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Fruta da época	170 (g)	Preparar a frutasegundo as indicações do DTR-010 ("Desinfecção de Legumes Crus/Saladas/Fruta") do Manual da Qualidade e registo de procedimentos DTR-010 A.

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 87 kCal

Proteínas (g)	0,00	Colesterol (mg)	0,00	VitA (µg)	6,12	Riboflavina(mg)	0,00	Fe (mg)	0,00
Total HC disponíveis (g)	19,89	Água (g)	126,99	Tiamina(mg)	0,00	K (mg)	212,67	Cl(mg)	10,71
Gordura total (g)	0,00	Fibra (g)	3,06	B12 (µg)	0,00	Mg (mg)	12,24	Na (mg)	9,18
Saturados (g)	0,00			D (µg)	0,00	Ca (mg)	9,18	P (mg)	12,24

Alergéneos

Aletria

Tipo de prato: Sobremesa



Componentes:

Aletria		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Leite Vaca UHT meio gordo	50 (ml)	Levam a massa a cozer em água juntamente com a casca de limão. Depois da massa cozida, escorra-a de alguma água que nela exista. Colocar o leite e o açúcar e deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, tire a massa do lume e coloque a gema pasteurizada, voltando a levá-la ao lume brando até cozer a gema, sem no entanto deixar que esta talhe. Colocar de seguida nas taças e deixar esfriar no frigorífico.
Massa miúda	30 (g)	
Açúcar branco	10 (g)	
Gema ovo pasteurizada	5 (g)	
Casca de limão	4 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 186 kCal

Proteínas (g)	6,17	Colesterol (mg)	68,00	Vit.A (µg)	36,00	Riboflavina (mg)	0,15	Fe (mg)	3,65
Total HC disponíveis (g)	33,38	Água (g)	50,18	Tiamina (mg)	0,09	K (mg)	134,50	Cl (mg)	0,00
Gordura total (g)	2,89	Fibra (g)	1,53	B12 (µg)	0,21	Mg (mg)	15,55	Na (mg)	23,90
Saturados (g)	0,97			D (µg)	0,30	Ca (mg)	70,40	P (mg)	112,20

Alergênicos

Glúten de Trigo; Leite; Ovos; Produtos à base de cereais

Arroz Doce

Tipo de prato: Sobremesa



Componentes:

Arroz doce		
Cozido		
Ingredientes	Capitação	Preparação
Leite Vaca UHT meio gordo	50 (ml)	Cozer o arroz em água, juntamente com a casca de limão. Depois de cozido, escorrê-lo. Adicionar-lhe o leite e o açúcar e deixar ferver. Quando o leite estiver reduzido, tirar o arroz do lume e colocar a gema pasteurizada, voltando a levá-la ao lume até cozer, sem deixar que a gema talhe. Decorar com canela.
Arroz	30 (g)	
Açúcar branco	10 (g)	
Gema ovo pasteurizada	5 (g)	
Casca de limão	4 (g)	
Canela	1 (g)	

Informação Nutricional do Prato

Valor Calórico Total 188 kCal

Proteínas (g)	4,50	Colesterol (mg)	68,00	Vit.A (µg)	36,26	Riboflavina (mg)	0,15	Fe (mg)	0,23
Total HC disponíveis (g)	36,37	Água (g)	51,42	Tiamina (mg)	0,04	K (mg)	119,40	Cl (mg)	0,28
Gordura total (g)	2,50	Fibra (g)	0,87	B12 (µg)	0,21	Mg (mg)	15,21	Na (mg)	24,46
Saturados (g)	0,89			D (µg)	0,30	Ca (mg)	79,08	P (mg)	91,21

Alergênicos

Leite; Ovos



logurte de aroma

Método de Confeção: Não confeccionado



219

Ingredientes	Capitação	Preparação
logurtes Aromas	125 (g)	Servir.

Informação Nutricional

Valor Calórico Total			107 kCal		
Proteínas (g)	5,63	Vit A (µg)	0,00	Mg (mg)	0,00
Total HC disponíveis (g)	16,25	Tiamina(mg)	0,00	Ca (mg)	0,00
Gordura total (g)	2,25	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,00
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,00	Na (mg)	0,00
Água (g)	0,00	K (mg)	0,00	P (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNICOS

Jainismo; Leite; Macrobiótica; Vegan



Gelatina

Método de Confeção: Não confeccionado



1079

Ingredientes	Capitação	Preparação
Gelatina preparada	125 (g)	Preparar a gelatina de acordo com as instruções.

Informação Nutricional

Valor Calórico Total			109 kCal		
Proteínas (g)	2,35	Vit A (µg)	1,18	Mg (mg)	5,88
Total HC disponíveis (g)	25,85	Tiamina(mg)	0,00	Ca (mg)	10,58
Gordura total (g)	0,00	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,00
Saturados (g)	0,00	D (µg)	0,00	C(mg)	2,35
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,00	Na (mg)	3,53
Água (g)	89,30	K (mg)	54,05	P (mg)	3,53
Fibra (g)	0,00				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNICOS

Jainismo; Macrobiótica; Vegan



Pão de mistura

Método de Confeccção: Não confeccionado



Ingredientes	Capitação	Preparação
Pão de mistura	45 (g)	

Informação Nutricional

Valor Calórico Total

121 kCal

Proteínas (g)	4,05	Vit A (µg)	0,00	Mg (mg)	16,20
Total HC disponíveis (g)	24,21	Tiamina(mg)	0,06	Ca (mg)	20,70
Gordura total (g)	0,63	B12 (µg)	0,00	Fe (mg)	0,72
Saturados (g)	0,14	D (µg)	0,00	C(mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00	Riboflavina(mg)	0,15	Na (mg)	261,90
Água (g)	13,41	K (mg)	70,20	P (mg)	59,85
Fibra (g)	1,94				

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

ALERGÉNEOS

Glúten de Trigo; Jainismo; Produtos à base de cereais

ANEXO F

Ferramentas de apresentação da informação nutricional, para as várias faixas etárias.

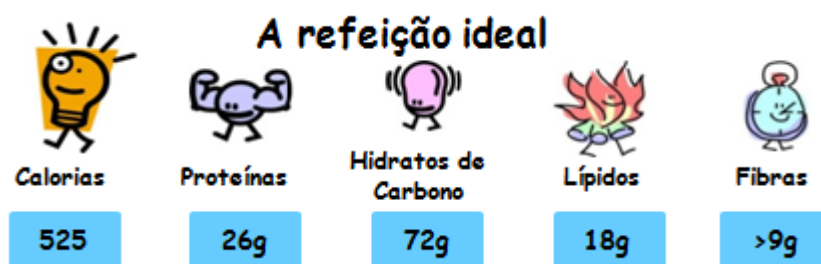


Figura 1: Ferramenta realizada para a faixa etária dos 4-8 Anos.

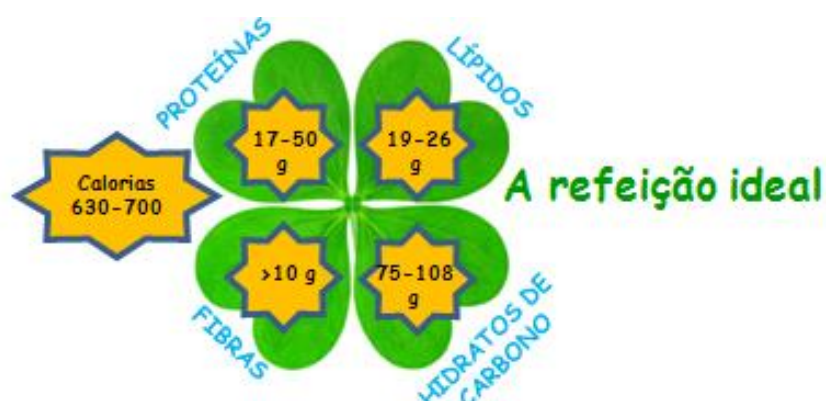


Figura 2: Ferramenta realizada para a faixa etária dos 9-13 Anos.

Valores médios diários recomendados
para jovens dos 14-18 anos

Calorias 2200
Proteínas 110g
Lípidos 74g
Hidratos de carbono 303g
Fibras >34g
Gorduras Saturadas <17g
Colesterol <300mg
Na (sódio) <2300mg



Dos valores médios diários recomendados para jovens dos 14-18 anos

Figura 3: Ferramenta realizada para a faixa etária dos 14-18 Anos.

ANEXO G

Resultado da aplicação das 3 ferramentas de apresentação da informação nutricional das ementas nas ementas em estudo.

G1. Ferramenta elaborada para a faixa etária dos 4-8 Anos




Delícias da Semana 1

2ª Feira	Sopa	Legumes					
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Alface/cenoura/cebola	783	37	94	27	11
	Sobremesa	Fruta da época					
3ª Feira	Sopa	Abóbora com couve branca					
	Prato	Atum com feijão-frade e arroz	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Alface/tomate/cebola	935	54	117	26	16
	Sobremesa	Fruta da época					
4ª Feira	Sopa	Juliana de legumes					
	Prato	Perna de porco assada com arroz	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Alface/tomate/cenoura	652	36	76	21	10
	Sobremesa	Fruta da época					
5ª Feira	Sopa	Grão com nabiças					
	Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Alface/cenoura	692	42	95	14	27
	Sobremesa	Fruta da época					
6ª Feira	Sopa	Couve-galega					
	Prato	Bife de frango grelhado com Fusilli	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Couve-roxa/milho	778	51	113	13	10
	Sobremesa	Aletria					

A refeição ideal

				
Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
525	26g	72g	18g	>9g



Delícias da Semana 2



2ª Feira

Sopa Portuguesa
Prato Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão verde
Salada Alface
Sobremesa Fruta da época

				
Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
604	23	73	24	9

3ª Feira

Sopa Feijão branco com legumes
Prato Massa à Lavrador
Salada
Sobremesa Fruta da época

				
Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
1094	72	148	22	40

4ª Feira

Sopa Abóbora com feijão verde
Prato Filetes de pescada gratinados com salada de batata
Salada Tomate
Sobremesa Arroz doce

				
Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
806	44	120	16	23

5ª Feira

Sopa Cenoura com couve-flor
Prato Carne de porco à Portuguesa
Salada Alface/milho/cenoura
Sobremesa Fruta da época

				
Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
773	45	93	24	12

6ª Feira

Sopa Alho-francês
Prato Peixe prata assado com arroz de legumes
Salada Tomate/couve-raba/alface
Sobremesa Fruta da época

				
Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
509	33	62	13	10

A refeição ideal

				
Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
525	26g	72g	18g	>9g



Delícias da Semana 3



2ª Feira

Sopa	Repolho
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas
Salada	Tomate/cenoura
Sobremesa	Iogurte

Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
729	28	99	24	8

3ª Feira

Sopa	Alho-francês com cenoura
Prato	Empadão de carne
Salada	Cenoura/pepino/couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
793	37	97	27	13

4ª Feira

Sopa	Ervilhas com cenoura
Prato	Peixe à Brás
Salada	Tomate/cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
624	40	89	10	27

5ª Feira

Sopa	Caldo verde com chouriço
Prato	Rancho
Salada	Alface/cenoura/couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
1061	64	139	25	26

6ª Feira

Sopa	Lombardo
Prato	Abrótea no forno com salada de batata
Salada	Alface/feijão verde/cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
563	26	87	11	13

A refeição ideal				
Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
525	26g	72g	18g	>9g



Delícias da Semana 4



2ª Feira	Sopa	Primavera					
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e arroz de cenoura	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Brócolos/couve-roxa	725	40	76	28	13
	Sobremesa	Fruta da época					
3ª Feira	Sopa	Cenoura com feijão verde					
	Prato	Peixe Prata assado com cebola e arroz de tomate	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Alface/cenoura	582	35	81	12	7
	Sobremesa	Gelatina					
4ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve branca					
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa espiral	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Tomate/alface/milho	869	59	125	14	27
	Sobremesa	Fruta da época					
5ª Feira	Sopa	Abóbora					
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Cenoura /cebola	716	37	107	14	17
	Sobremesa	Fruta da época					
6ª Feira	Sopa	Nabiças					
	Prato	Panados de porco com arroz de tomate	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras
	Salada	Tomate/cebola/milho	710	45	85	21	11
	Sobremesa	Fruta da época					



Calorias

525



Proteínas

26g



Hidratos de Carbono

72g



Lípidos

18g

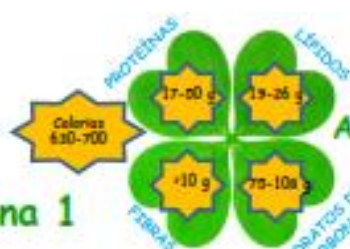


Fibras

>9g

A refeição ideal

G2. Ferramenta elaborada para a faixa etária dos 9-13 Anos



A refeição ideal

Delícias da Semana 1

2ª Feira

Sopa	Legumes
Prato	Esparquete à Bolonhesa
Salada	Alface/cenoura/cebola
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 783



3ª Feira

Sopa	Abóbora com couve branca
Prato	Atum com feijão-frade e arroz
Salada	Alface/tomate/cebola
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 930



4ª Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Perna de porco assada com arroz
Salada	Alface/tomate/cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 602



5ª Feira

Sopa	Grão com nabijas
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura
Salada	Alface/cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 692



6ª Feira

Sopa	Couve-galega
Prato	Bife de frango grelhado com Fusilli
Salada	Couve-roxa/milho
Sobremesa	Aletria

Calorias 776





A refeição ideal

Delícias da Semana 2

2ª Feira

Sopa Portuguesa
Prato Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão verde
Salada Alface
Sobremesa Fruta da época



3ª Feira

Sopa Feijão branco com legumes
Prato Massa à Lavrador
Salada
Sobremesa Fruta da época



4ª Feira

Sopa Abóbora com feijão verde
Prato Filetes de pescada gratinados com salada de batata
Salada Tomate
Sobremesa Arroz doce



5ª Feira

Sopa Cenoura com couve-flor
Prato Carne de porco à Portuguesa
Salada Alface/milho/cenoura
Sobremesa Fruta da época



6ª Feira

Sopa Alho-francês
Prato Peixe prata assado com arroz de legumes
Salada Tomate/couve-roxa/alface
Sobremesa Fruta da época





Delícias da Semana 3

2ª Feira

Sopa	Repolho
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas
Salada	Tomate/cenoura
Sobremesa	Iogurte

Calorias 729



3ª Feira

Sopa	Alho-francês com cenoura
Prato	Empadão de carne
Salada	Cenoura/pepino/couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 793



4ª Feira

Sopa	Ervilhas com cenoura
Prato	Peixe à Brás
Salada	Tomate/cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 624



5ª Feira

Sopa	Caldo verde com chouriço
Prato	Rancho
Salada	Alface/cenoura/couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 1061



6ª Feira

Sopa	Lombardo
Prato	Abrótea no forno com salada de batata
Salada	Alface/feijão verde/cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 063





Delícias da Semana 4

2ª Feira

Sopa	Primavera
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho cogumelos e arroz de cenoura
Salada	Brócolos/couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 720



3ª Feira

Sopa	Cenoura com feijão verde
Prato	Peixe Prata assado com cebola e arroz de tomate
Salada	Alface/cenoura
Sobremesa	Gelatina

Calorias 662



4ª Feira

Sopa	Feijão vermelho com couve branca
Prato	Frango estufado com ervilhas e massa espiral
Salada	Tomate/alface/milho
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 869



5ª Feira

Sopa	Abóbora
Prato	Meia desfeita de Bacalhau
Salada	Cenoura /cebola
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 716



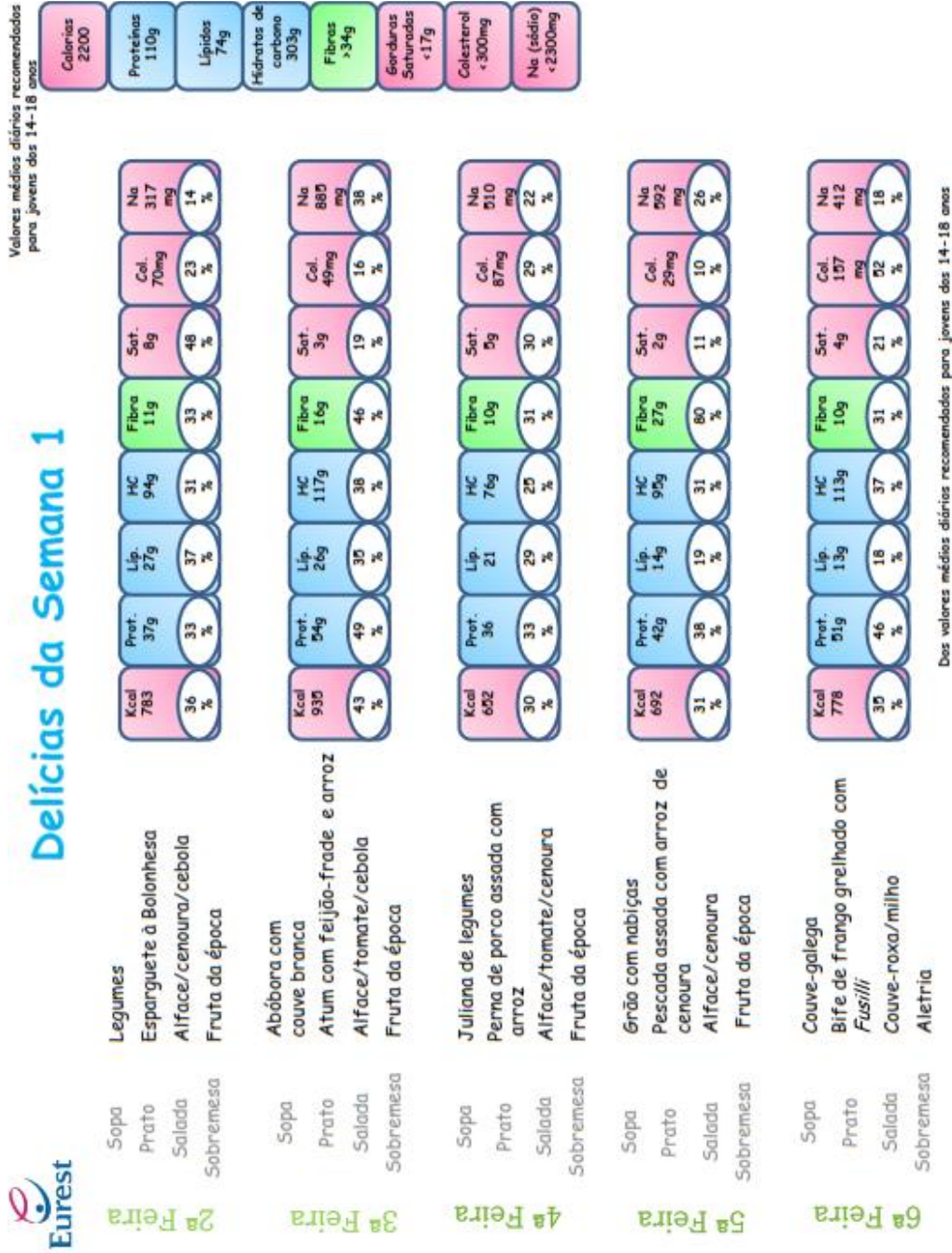
6ª Feira

Sopa	Nabiças
Prato	Panados de porco com arroz de tomate
Salada	Tomate/cebola/milho
Sobremesa	Fruta da época

Calorias 710



G3. Ferramenta elaborada para a faixa etária dos 14-18 Anos



4ª Feira

Sopa

Juliana de legumes

Prato

Perna de porco assada com arroz

Salada

Alface/tomate/cenoura

Sobremesa

Fruta da época

Kcal	652	Prot.	36	Líp.	21	HC	76g	Fibra	10g	Sat.	5g	Col.	87mg	Na	510 mg
30 %		33 %		29 %		25 %		31 %		30 %		29 %		22 %	

5ª Feira

Sopa

Grão com nabijas

Prato

Pescada assada com arroz de cenoura

Salada

Alface/cenoura

Sobremesa

Fruta da época

Kcal	692	Prot.	42g	Líp.	14g	HC	95g	Fibra	27g	Sat.	2g	Col.	29mg	Na	592 mg
31 %		38 %		19 %		31 %		80 %		11 %		10 %		26 %	

6ª Feira

Sopa

Couve-galega

Prato

Bife de frango grelhado com Fusilli

Salada

Couve-roxa/milho

Sobremesa

Aletria

Kcal	778	Prot.	51g	Líp.	13g	HC	113g	Fibra	10g	Sat.	4g	Col.	157 mg	Na	412 mg
35 %		46 %		18 %		37 %		31 %		21 %		52 %		18 %	

Des valores médios diários recomendados para jovens dos 14-18 anos

Delícias da Semana 2

Valores médios diários recomendados para jovens dos 14-18 anos

2ª Feira
Sopa Portuguesa
Prato Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão verde
Salada Alface
Sobremesa Fruta da época

Kcal	604	Proteína	23g	Lip.	24g	HC	73g	Fibra	9g	Sat.	5g	Col.	406 mg	Na	598 mg
27 %		21 %		32 %		24 %		27 %		29 %		13 %		26 %	

3ª Feira
Sopa Feijão branco com legumes
Prato Massa à Lavrador
Sobremesa Fruta da época

Kcal	1094	Proteína	72g	Lip.	22g	HC	148g	Fibra	40g	Sat.	6g	Col.	102 mg	Na	411 mg
50 %		66 %		30 %		49 %		11 %		34 %		34 %		18 %	

4ª Feira
Sopa Abóbora com feijão verde
Prato Filletes de pescada gratinados com salada de batata
Salada Tomate
Sobremesa Arroz doce

Kcal	806	Proteína	44g	Lip.	16g	HC	120g	Fibra	23g	Sat.	4g	Col.	97 mg	Na	568 mg
37 %		40 %		22 %		40 %		68 %		22 %		32 %		25 %	

5ª Feira
Sopa Cenoura com couve-flor
Prato Carne de porco à Portuguesa
Salada Alface/milho/cenoura
Sobremesa Fruta da época

Kcal	773	Proteína	45g	Lip.	24g	HC	93g	Fibra	12g	Sat.	6g	Col.	88 mg	Na	436 mg
35 %		41 %		33 %		31 %		36 %		36 %		29 %		19 %	

6ª Feira
Sopa Alho-francês
Prato Peixe prata assado com arroz de legumes
Salada Tomate/couve-roxa/alface
Sobremesa Fruta da época

Kcal	509	Proteína	33g	Lip.	13g	HC	62g	Fibra	10g	Sat.	2g	Col.	29 mg	Na	486 mg
23 %		30 %		17 %		20 %		29 %		9 %		10 %		21 %	

Dos valores médios diários recomendados para jovens dos 14-18 anos

Calorias	2200
Proteínas	110g
Lípidos	74g
Hidratos de carbono	303g
Fibras	>34g
Gorduras Saturadas	<17g
Coolesterol	<300mg
Na (sódio)	<2300mg



Delícias da Semana 3

Valores médios diários recomendados para jovens dos 14-18 anos

2ª Feira
Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Repolho
Douradinhos com arroz de ervilhas
Tomate/cenoura
Iogurte



3ª Feira
Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Alho-francês com cenoura
Empadão de carne
Cenoura/pepino/couve-roxa
Fruta da época



4ª Feira
Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Ervilhas com cenoura
Peixe à Brás
Tomate /cenoura
Fruta da época



5ª Feira
Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Caldo verde com chouriço
Rancho
Alface/cenoura/couve-roxa
Fruta da época

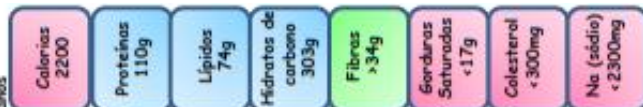


6ª Feira
Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Lombardo
Abrótea no forno com salada de batata
Alface/feijão verde/cenoura
Fruta da época



Das valores médios diários recomendados para jovens dos 14-18 anos



Delícias da Semana 4

Valores médios diários recomendados para jovens dos 14-18 anos

2ª Feira	Sopa	Primavera	Kcal 725	Prot. 40g	Lip. 26g	HC 76g	Fibra 13g	Sat. 8g	Col. 99mg	Na 758mg
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho cogumelos e arroz de cenoura	33 %	37 %	37 %	25 %	37 %	48 %	33 %	33 %
	Salada	Brócolos/couve-roxa								
	Sobremesa	Fruta da época								
3ª Feira	Sopa	Cenoura com feijão verde	Kcal 562	Prot. 35g	Lip. 12g	HC 81g	Fibra 7g	Sat. 2g	Col. 29mg	Na 488mg
	Prato	Peixe Prata assado com cebola e arroz de tomate	26 %	32 %	16 %	27 %	20 %	9 %	10 %	21 %
	Salada	Alface/cenoura								
	Sobremesa	Gelatina								
4ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve branca	Kcal 869	Prot. 59g	Lip. 14g	HC 125g	Fibra 27g	Sat. 3g	Col. 128mg	Na 528mg
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa espiral	40 %	54 %	19 %	41 %	78 %	19 %	43 %	23 %
	Salada	Tomate/alface/milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
5ª Feira	Sopa	Abóbora	Kcal 716	Prot. 37g	Lip. 14g	HC 107g	Fibra 17g	Sat. 3g	Col. 233mg	Na 403mg
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau	33 %	34 %	19 %	35 %	49 %	15 %	78 %	18 %
	Salada	Cenoura /cebola								
	Sobremesa	Fruta da época								
6ª Feira	Sopa	Nabiças	Kcal 710	Prot. 45g	Lip. 21g	HC 85g	Fibra 11g	Sat. 6g	Col. 129mg	Na 499mg
	Prato	Panados de porco com arroz de tomate	32 %	41 %	28 %	28 %	34 %	34 %	43 %	22 %
	Salada	Tomate/cebola/milho								
	Sobremesa	Fruta da época								

Dos valores médios diários recomendados para jovens dos 14-18 anos

Calorias 2200
Proteínas 110g
Lípidos 74g
Hidratos de carbono 303g
Fibras ≥34g
Gorduras Saturadas ≤17g
Colesterol ≤300mg
Na (sódio) ≤2300mg