



**Caderno de Encargos**  
Aquisição de Bens e Serviços  
**Concurso Público**

(Artigo 20º, nº 1, alínea a) do Código dos Contratos Públicos)

**Aquisição de Bens para Confeção de Refeições Escolares com Afetação do Pessoal nos Refeitórios Escolares do Concelho de Vila Nova de Poiares, nomeadamente dos Centros Escolares 1º Ciclo e Jardins-de-infância (Santo André, São Miguel e Arrifana) e Escola EB 2,3 e Sec. Dr. Daniel de Matos | Ano Letivo 2022/2023**

## Capítulo I | Disposições Gerais

### Artigo 1.º | Objeto

1. O presente Caderno de Encargos compreende as cláusulas contratuais a incluir no contrato a celebrar para **Aquisição de Bens para Confeção de Refeições Escolares com Afetação do Pessoal nos Refeitórios Escolares do Concelho de Vila Nova de Poiares, nomeadamente dos Centros Escolares 1º Ciclo e Jardins-de-infância (Santo André, São Miguel e Arrifana) e Escola EB 2,3 e Sec. Dr. Daniel de Matos | Ano Letivo 2022/2023**, de acordo com as especificações técnicas constantes da parte II deste documento e no período compreendido entre:

Escola / Estabelecimento	Início	Términos	Observações
<b>Ensino Pré-Escolar</b>   Jardins - de - Infância de Santo André, São Miguel e Arrifana	19 de setembro de 2022	30 de junho de 2023	Sem as interrupções letivas aplicáveis;
<b>1.º Ciclo de Ensino Básico</b>   Escolas de Santo André, São Miguel e Arrifana	19 de setembro de 2022	30 de junho de 2023	Sem as interrupções letivas aplicáveis;
<b>5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º Anos de Escolaridade</b>   Escola EB2,3/S Dr. Daniel de Matos	15 de setembro de 2022	14 de junho de 2023	Sem as interrupções letivas aplicáveis;
<b>9.º, 11.º e 12.º Anos de Escolaridade</b>   Escola EB2,3/S Dr. Daniel de Matos	15 de setembro de 2022	07 de junho de 2023	Sem as interrupções letivas aplicáveis;

### Interrupções Letivas

Escola / Estabelecimento	Início	Términos	Observações
<b>Interrupções Letivas do Natal</b>			
<b>Ensino Pré-Escolar</b>   Jardins - de - Infância de Santo André, São Miguel e Arrifana	19 de dezembro de 2022	1 de janeiro de 2023	<b>Estimativa:</b> 40 crianças a frequentar a resposta
<b>1.º Ciclo de Ensino Básico</b>   Escolas de Santo André, São Miguel e Arrifana	19 de dezembro de 2022	1 de janeiro de 2023	<b>Estimativa:</b> 40 crianças a frequentar a resposta
<b>Interrupções Letivas do Carnaval</b>			
<b>Ensino Pré-Escolar</b>   Jardins - de - Infância de Santo André, São Miguel e Arrifana	20 de fevereiro de 2023	22 de fevereiro de 2023	<b>Estimativa:</b> 20 crianças a frequentar a resposta
<b>1.º Ciclo de Ensino Básico</b>   Escolas de Santo André, São Miguel e Arrifana	20 de fevereiro de 2023	22 de fevereiro de 2023	<b>Estimativa:</b> 40 crianças a frequentar a resposta

**Interrupções Letivas da Páscoa**

<b>Ensino Pré-Escolar</b>   Jardins - de - Infância de Santo André, São Miguel e Arrifana	3 de abril de 2023	14 de abril de 2023	<b>Estimativa:</b> 60 crianças a frequentar a resposta
<b>1.º Ciclo de Ensino Básico</b>   Escolas de Santo André, São Miguel e Arrifana	3 de abril de 2023	14 de abril de 2023	<b>Estimativa:</b> 40 crianças a frequentar a resposta

**Interrupções Letivas do Verão**

<b>Ensino Pré-Escolar</b>   Jardins - de - Infância de Santo André, São Miguel e Arrifana	1 de julho de 2023 <sup>1</sup>	15 de setembro de 2023	<b>Estimativa:</b> 40 crianças a frequentar a resposta
<b>1.º Ciclo de Ensino Básico</b>   Escolas de Santo André, São Miguel e Arrifana	1 de julho de 2023	15 de setembro de 2023	<b>Estimativa:</b> 40 crianças a frequentar a resposta

2. O objeto do contrato abrange o fornecimento dos géneros alimentares a todos os refeitórios escolares, bem como a **afetação de 4 colaboradores**:

- **1 colaboradora** para o refeitório do Centro Escolar de Santo André;
- **1 colaboradora** para o refeitório do Centro Escolar de Arrifana;
- **1 colaboradora** para o refeitório do Centro Escolar de São Miguel;
- **1 colaboradora** para o refeitório da Escola EB 2,3 e Sec. Dr. Daniel de Matos

3. Os colaboradores prestarão serviços, nomeadamente de **confeção das refeições, acompanhamento das refeições e limpeza e higienização dos espaços**.

4. A média diária, previsível, de refeições a servir é de cerca de **803 refeições**, sendo a quantidade previsível de refeições a adquirir no ano letivo de cerca de **140.308 refeições**, resultando do número médio de refeições diárias que, se prevê que sejam servidas nos refeitórios acima mencionados, multiplicado pelo número de dias com fornecimento efetivo de refeições no ano letivo. Incluem-se nesta estimativa uma média de 1 refeição diária para adultos (professores e educadores) bem como as refeições paras interrupções letivas, conforme especificações técnicas constantes na parte II deste documento.

**Artigo 2.º | Preço Base do procedimento**

1. O encargo total do presente contrato é de **401.280,88€ (Quatrocentos e um mil, duzentos e oitenta euros e oitenta e oito cêntimos)** acrescidos do IVA à taxa legal em vigor.
2. O preço referido no número anterior inclui todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao Município, incluindo todas as despesas com o pessoal do prestador de serviços, nomeadamente salários, contribuições obrigatórias para a segurança social, seguros de acidentes de

**<sup>1</sup> Durante o mês de agosto, não será necessário assegurar as refeições para os alunos do Ensino Pré-Escolar**

trabalho ou outros que se revelem necessários bem como todas as outras despesas sociais obrigatórias, as despesas de alojamento, alimentação e deslocação de meios humanos, despesas de aquisição, armazenamento e manutenção de equipamentos, meios materiais e produtos, bem como quaisquer encargos decorrentes da utilização de marcas registadas, patentes ou licenças.

3. O valor da proposta adjudicada não pode ser superior ao preço máximo fixado no Caderno de Encargos, acrescido de IVA à taxa legal em vigor.

### **Artigo 3.º | Contrato**

1. O contrato que será reduzido a escrito, é composto pelo respetivo clausulado contratual e os seus anexos.
2. O contrato a celebrar integra, ainda, os seguintes elementos:
  - a. Os suprimentos dos erros e das omissões do Caderno de Encargos identificados pelos concorrentes, desde que esses erros e omissões tenham sido expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar;
  - b. Os esclarecimentos e as retificações relativos ao Caderno de Encargos;
  - c. O presente Caderno de Encargos;
  - d. Anexos Técnicos;
  - e. A proposta adjudicada;
  - f. Os esclarecimentos sobre a proposta adjudicada prestados pelo adjudicatário.
3. Em caso de divergência entre os documentos referidos no número anterior, a respetiva prevalência é determinada pela ordem que nele se dispõe.
4. Em caso de divergência entre os documentos referidos no nº 2 e o clausulado no contrato e seus anexos, prevalecem os primeiros, salvo quanto aos ajustamentos propostos de acordo com o disposto no artigo 99º do Código dos Contratos Públicos e aceites pelo adjudicatário nos termos do disposto no artigo 101º desse mesmo diploma legal.

### **Artigo 4.º | Vigência do contrato e contagem dos prazos**

1. O prestador de serviços obriga-se a prestar os serviços durante o período de vigência do Contrato.
2. O contrato mantém-se em vigor durante o **ano letivo de 2022/2023**, nos termos em que vier a ser fixado no calendário escolar, sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da sua cessação.
3. Os prazos previstos no contrato são contínuos, correndo em sábados, domingos e feriados.

### **Artigo 5.º | Esclarecimentos, erros e omissões, retificação e alteração das peças procedimentais**

1. Os esclarecimentos necessários à boa compreensão e interpretação das peças do concurso são da competência do Presidente da Câmara Municipal, a quem deverão ser apresentados, por escrito, dentro do

**primeiro terço do prazo fixado para a apresentação das propostas**, os pedidos de esclarecimento necessários à boa compreensão e interpretação das peças do procedimento.

2. No **mesmo prazo** deve ser apresentada lista, quando aplicável, da qual constam, expressa e inequivocamente, os erros e omissões das peças do procedimento que possam vir a ser identificados pelos eventuais interessados.
3. **Até ao dia anterior do termo do prazo fixado** para a apresentação das propostas, o Presidente da Câmara Municipal, deverá prestar, por escrito, os esclarecimentos a que se refere o número anterior, assim como pronunciar-se sobre os erros e omissões, quando identificados, determinando os termos de suprimento de cada um dos erros ou das omissões aceites. No mesmo prazo poderá proceder à retificação de erros ou omissões das peças do procedimento.
4. Consideram-se rejeitados todos os que até final daquele prazo não sejam por ele expressamente aceites.
5. Quando as retificações ou a aceitação de erros ou de omissões das peças do procedimento, independentemente do momento da sua comunicação, implicarem alterações de aspetos fundamentais das peças do procedimento, o prazo para a apresentação das propostas é prorrogado por período equivalente ao tempo decorrido desde o início do prazo para a apresentação das propostas até à comunicação das retificações ou à publicitação da decisão de aceitação de erros ou de omissões.
6. Quando, devido ao seu volume, os esclarecimentos não possam ser prestados no prazo referido, o prazo para a apresentação das propostas deve ser adequadamente prorrogado no mínimo por um período equivalente ao do atraso verificado.
7. Os esclarecimentos, as retificações e as listas com a identificação dos erros e omissões detetados pelos interessados serão disponibilizados em plataforma eletrónica utilizada pela entidade adjudicante e juntos às demais peças do procedimento que se encontrem patentes para consulta.
8. Os esclarecimentos e as retificações fazem parte integrante das peças do procedimento a que dizem respeito e prevalecem sobre estas em caso de divergência.

## **Capítulo II | Obrigações Contratuais**

### **Secção I | Obrigações do Adjudicatário**

#### **Artigo 6.º | Obrigações principais do adjudicatário**

1. O adjudicatário obriga-se a executar o objeto do contrato de forma profissional e competente, utilizando os conhecimentos técnicos, o *know-how*, de acordo com a legislação em vigor, a diligência, o zelo e a pontualidade próprios das boas práticas.
2. Constituem ainda obrigações do adjudicatário:
  - a. Fornecer os produtos e serviços à entidade adquirente, nos locais por estas definidos, nos termos da proposta apresentada, e conforme as normas legais vigentes aplicáveis ao exercício da atividade, os requisitos técnicos mínimos e níveis de serviço mínimos definidos neste caderno de encargos, nos anexos e demais

documentos contratuais, salvo se forem negociadas condições mais vantajosas para as entidades adquirentes, salvaguardados os produtos alimentares, mantendo-os livres de conspurcações, em conformidade com os requisitos legais;

b. Realizar todas as tarefas solicitadas pela entidade adquirente e abrangidas pelo contrato a celebrar, com a diligência e qualidade requeridas e exigíveis pelo tipo de trabalho em causa mesmo que para tal tenha de recorrer aos meios humanos, materiais e informáticos que entenda necessários e adequados ao fornecimento dos produtos e à completa execução das tarefas ao seu cargo;

c. Entregar os produtos objeto do contrato em perfeitas condições de serem utilizados para os fins a que se destinam e dotados de todo o material de apoio necessário à sua utilização, garantindo também a conformidade dos produtos fornecidos com as normas legais que lhes são aplicáveis.

d. Comunicar antecipadamente à entidade adjudicante os factos que tornem total ou parcialmente impossível o fornecimento dos produtos objeto do procedimento ou o cumprimento de qualquer outra das suas obrigações, nos termos do contrato celebrado.

e. Comunicar qualquer facto que ocorra durante a execução do contrato e que altere, designadamente, a sua denominação social, os seus representantes legais com relevância para o fornecimento, a sua situação jurídica e a sua situação comercial;

f. Comunicar à entidade adjudicante a nomeação de um gestor de cliente responsável pelo contrato celebrado e quaisquer alterações relativas à sua nomeação;

g. Prestar de forma correta e fidedigna as informações referentes às condições de fornecimento de refeições escolares, bem como prestar todos os esclarecimentos que se justifiquem.

3. A título acessório, o adjudicatário fica ainda obrigado, designadamente, a recorrer a todos os meios humanos, materiais e informáticos que sejam necessários e adequados ao fornecimento de bens e prestação do serviço, bem como ao estabelecimento do sistema de organização necessário à perfeita e completa execução das tarefas a seu cargo, de forma a cumprir o disposto na legislação em vigor.

#### **Artigo 7.º | Objeto do dever de sigilo**

1. O adjudicatário deve guardar sigilo sobre toda a informação e documentação, técnica e não técnica, comercial ou outra, relativa ao Município de Vila Nova de Poiares, de que possa ter conhecimento ao abrigo ou em relação com a execução do contrato.

2. A informação e a documentação cobertas pelo dever de sigilo não podem ser transmitidas a terceiros, nem objeto de qualquer uso ou modo de aproveitamento que não o destinado direta e exclusivamente à execução do contrato.

3. Exclui-se do dever de sigilo previsto a informação e a documentação que fossem comprovadamente do domínio público à data da respetiva obtenção pelo fornecedor ou que este seja legalmente obrigado a revelar,

por força da lei, de processo judicial ou a pedido de autoridades reguladoras ou outras entidades administrativas competentes.

#### **Artigo 8.º** | Prazo do dever de sigilo

O dever de sigilo é **ilimitado**, sem prejuízo da sujeição subsequente a quaisquer deveres legais relativos, designadamente, à proteção de segredos comerciais ou da credibilidade, do prestígio ou da confiança devidos às pessoas coletivas.

#### **Artigo 9.º** | Cumprimento do Regulamento Geral de Proteção de Dados

1. O Cocontratante, à semelhança do Município de Vila Nova de Poiares, que se classifica com responsável de tratamento enquadrado nos artigos 24.º e 26.º do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), encontra-se obrigado a cumprir as obrigações previstas na Lei da Proteção de Dados Pessoais vigente (Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto) e no Regulamento, assim como a efetuar o tratamento de dados pessoais singulares que lhe sejam transmitidos, obtidos ou dados a conhecer no âmbito de execução do presente caderno de encargos de acordo com os seguintes princípios:

- Os dados pessoais devem ser tratados de forma que garanta a sua segurança e previna a sua divulgação ou acesso não autorizados;
- A recolha de dados pessoais está limitada ao estritamente necessário para a finalidade pretendida, finalidade que será comunicada ao titular no momento da recolha;
- Os dados pessoais recolhidos para uma finalidade específica não podem ser tratados de forma diferente da prevista nessa finalidade;
- Os dados pessoais não devem ser conservados mais tempo que o necessário à realização dos tratamentos previstos;
- Os dados pessoais são objeto de tratamento lícito, leal e transparente em conformidade com a legislação aplicável;
- Em caso de violação de dados pessoais aplica-se o disposto no Regulamento;
- O adjudicatário compromete-se a **não copiar, reproduzir, adaptar, difundir, transmitir, divulgar ou quaisquer informações ou dados pessoais** que lhe tenham sido transmitidos por força do presente contrato;
- O adjudicatário autoriza a entidade adjudicante em qualquer momento da execução do contrato a verificar as normas previstas no Regulamento de Proteção de Dados, obrigando-se a prestar colaboração e esclarecimentos necessários para o efeito;

2. A subcontratação e a cessão da posição contratual por iniciativa do adjudicatário, dentro dos termos da cláusula 17.<sup>a</sup> do presente caderno de encargos, está sujeita ao disposto no artigo 28.º do Regulamento e demais disposições aplicáveis, nomeadamente:

- a. no tratamento dos dados pessoais obedecerá às instruções documentadas do responsável pelo tratamento;
- b. garante que as pessoas autorizadas a tratar dados pessoais assumiram um compromisso de confidencialidade ou estão sujeitas a adequadas obrigações legais e contratuais de confidencialidade;
- c. aplica as medidas técnicas e organizativas de segurança aos processos de tratamento, designadamente:
  - o A pseudonimização, cifragem e anonimização dos dados pessoais tratados;
  - o A capacidade de assegurar a confidencialidade, integridade, disponibilidade e resiliência permanentes dos sistemas e dos serviços de tratamento;
  - o Capacidade de restabelecer a disponibilidade e o acesso aos dados pessoais de forma atempada em caso de incidente físico ou técnico;
  - o Ter um processo para auditar, testar, apreciar e avaliar regularmente a eficácia das medidas técnicas e organizativas para garantir a segurança do tratamento.
- d. O subcontratante apenas contratará outro subcontratante se o Responsável pelo Tratamento o autorizar ou, em caso de autorização prévia, comunicará ao Responsável pelo Tratamento a contratação de um subcontratante que deverá respeitar todas as obrigações de tratamento decorrentes do Regulamento;
- e. O subcontratante prestará assistência ao responsável pelo tratamento documentando as medidas técnicas e organizativas que aplica, para permitir que este cumpra a sua obrigação de dar resposta aos pedidos dos titulares dos dados tendo em vista o exercício dos seus direitos;
- f. O subcontratante prestará assistência ao responsável pelo tratamento no sentido de assegurar o cumprimento das obrigações de segurança no tratamento, notificação à autoridade de controlo e aos titulares em caso de violação de dados pessoais, avaliação de impacto sobre a proteção de dados e consulta prévia, tal como previstas nos artigos 32.º a 36.º do Regulamento, tendo em conta a natureza de tratamento e a informação ao dispor do subcontratante;
- g. Dependendo da opção do responsável pelo tratamento, que deverá também ela ser documentada, o subcontratante apagará ou devolverá todos os dados pessoais depois de concluídas as operações de tratamento previstas, apagando as cópias existentes, a menos que a conservação dos dados seja exigida ao abrigo do direito da União ou dos Estados-Membros;
- h. O subcontratante disponibilizará ao responsável pelo tratamento todas as informações necessárias para demonstrar o cumprimento das obrigações que impendem sobre o subcontratante e facilita e contribui para as auditorias, inclusive as inspeções, conduzidas pelo responsável pelo tratamento ou por outro auditor para este mandatado e/ou autoridades competentes;

- i. Compromete-se a informar imediatamente o responsável pelo tratamento se considerar que alguma instrução viola o RGPD ou outras disposições do direito da União ou dos Estados-Membros em matéria de proteção de dados, assim como se detetar alguma violação de segurança e/ou extravio de dados.
3. O incumprimento destes deveres e a verificação de inexistência de garantias de *compliance* com o Regulamento é fundamento de resolução do presente contrato com justa causa, podendo implicar o dever de indemnização do Responsável pelo Tratamento por eventuais violações que lhe sejam imputadas.

## Sessão II | Obrigações da entidade adjudicante

### Cláusula 10.<sup>a</sup> | Preço contratual

1. Pela aquisição dos bens e serviços objeto do contrato, bem como pelo cumprimento das demais obrigações constantes do presente Caderno de Encargos, o Município de Vila Nova de Poiares deve pagar ao adjudicatário, o preço constante da proposta adjudicada.
2. O valor total da proposta adjudicada, **não poderá ser superior ao preço máximo fixado no Caderno de Encargos, acrescido de IVA à taxa legal em vigor**, se este for legalmente devido.
3. O preço referido no número anterior inclui todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída à entidade adjudicante, incluindo: despesas de alojamento, alimentação e deslocação de meios humanos, despesas de aquisição, transporte, armazenamento e manutenção de meios materiais bem como quaisquer encargos decorrentes da utilização de marcas registadas, patentes ou licenças.

### Artigo 11.<sup>o</sup> | Condições de faturação e pagamento

1. As quantias devidas pelo Município, nos termos do n.º 1 da presente cláusula, devem ser pagas no prazo de **60 (sessenta) dias** após a receção das respetivas faturas emitidas nos termos do artigo 36º do CIVA, as quais só podem ser emitidas após o vencimento da obrigação respetiva. As faturas devem ser remetidas ao Município de Vila Nova de Poiares nos primeiros 5 dias úteis de cada mês, correspondendo aos serviços prestados no mês anterior;
2. As faturas deverão ser devidamente discriminadas por número de refeições efetivamente servidas durante o mês anterior, identificação de cada um dos refeitórios escolares, bem como todos os elementos justificativos do montante a pagar.
3. As faturas deverão ser emitidas em nome do Município de Vila Nova de Poiares, com referência aos documentos que lhe deram origem, isto é, deve especificar o n.º da Requisição e o respetivo número de compromisso.

4. Em caso de discordância, por parte do Município, quanto aos valores indicados nas faturas, deve este comunicar ao prestador de serviços os respetivos fundamentos, ficando o prestador de serviços obrigado a prestar os esclarecimentos necessários ou proceder à emissão de nova fatura corrigida e ou Nota de crédito.

5. Desde que devidamente emitidas, e confirmadas pelo serviço requisitante, as **faturas são pagas através de transferência bancária**, devendo o **prestador de serviços enviar**, junto com a fatura, o **NIB** e o *e-mail* para tomar conhecimento da realização da transferência.

### Capítulo III | Penalidades Contratuais e Resolução

#### Artigo 12.º | Sanções contratuais por incumprimento do contrato

1. Sem prejuízo da possibilidade de resolução do contrato nos termos do artigo 333.º do Código dos Contratos Públicos, o adjudicatário pode, com observância do procedimento previsto nos n.ºs 1 e 2 do artigo 325.º e no artigo 329.º do Código dos Contratos Públicos, aplicar as seguintes multas em caso de incumprimento pelo adjudicatário das suas obrigações, incluindo as resultantes de determinações da entidade adjudicante emitidas nos termos da lei ou do contrato.

2. Sempre que se verifique uma suspensão parcial ou temporária do fornecimento por parte do adjudicatário, este ficará sujeito ao pagamento de uma multa correspondente ao valor das refeições em falta e indemnizará o Município das despesas eventualmente realizadas com o fornecimento de alimentação alternativa.

3. No que diz respeito à qualidade e quantidade da refeição servida poderá:

a. Sempre que forem obtidas, pela entidade adjudicante ou por outras entidades oficiais, análises microbiológicas realizadas em laboratórios oficiais e/ou acreditados, com resultados não aceitáveis, no que respeita a qualidade das refeições, poderá ser aplicada uma penalidade, que poderá atingir o valor total das refeições servidas nesse refeitório, no mês a que respeita o resultado obtido, independentemente do direito de rescisão do contrato;

b. Em caso de violação do disposto no Parte II das Cláusulas Técnicas, nomeadamente das capitações, será aplicada uma pena pecuniária correspondente a 250,00€ (duzentos e cinquenta euros) por cada refeitório onde tenha sido cometida a infração, sem prejuízo da possibilidade da rescisão do contrato;

c. Caso se verifique a omissão ou substituição de um componente da refeição (como, por exemplo, das saladas/legumes), sem aviso prévio e com a devida justificação validada pela Câmara Municipal, será aplicada uma penalidade de 250,00€ (duzentos e cinquenta euros) por cada refeitório. A substituição de um componente da refeição não será sujeita a aplicação de qualquer penalidade, desde que se verifique a comunicação escrita da alteração à entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 48 horas, acompanhada da respetiva justificação;

d. Sempre que se verifique má confeção ou alteração da qualidade dos alimentos, como carne, peixe ou arroz crus, fruta pisada, entre outros, será aplicada uma penalidade no valor de 250,00€ (duzentos e cinquenta euros) por cada refeitório onde tenha sido cometida a infração.

### **Artigo 13.º** | Casos fortuitos ou de força maior

1. Não podem ser impostas penalidades ao fornecedor, nem é havida como incumprimento, a não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior, entendendo-se como tal as circunstâncias que impossibilitem a respetiva realização, alheias à vontade da parte afetada, que ela não pudesse conhecer ou prever à data da celebração do contrato e cujos efeitos não lhe fosse razoavelmente exigível contornar ou evitar.
2. Podem constituir força maior, se se verificarem os requisitos do número anterior, designadamente, tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, sabotagens, greves, Embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.
3. Não constituem força maior, designadamente:
  - a. Circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do fornecedor, na parte em que intervenham;
  - b. Greves ou conflitos laborais limitados às sociedades do fornecedor ou a grupos de sociedades em que este se integre, bem como a sociedades ou grupos de sociedades dos seus subcontratados;
  - c. Determinações governamentais, administrativas, ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento pelo fornecedor de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
  - d. Manifestações populares devidas ao incumprimento pelo fornecedor de normas legais;
  - e. Incêndios ou inundações com origem nas instalações do fornecedor cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência sua ou ao incumprimento de normas de segurança;
  - f. Avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do fornecedor não devidas a sabotagem;
  - g. Eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.
4. A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deve ser imediatamente comunicada à outra parte.
5. A força maior determina a prorrogação dos prazos de cumprimento das obrigações contratuais afetadas pelo período de tempo comprovadamente correspondente ao impedimento resultante da força maior.

### **Artigo 14.º** | Resolução do contrato

O incumprimento, por uma das partes, dos deveres resultantes do contrato confere, nos termos gerais de direito, à outra parte o direito de resolver o contrato, sem prejuízo das correspondentes indemnizações legais.

### **Artigo 15.º** | Caução

**Não é exigível prestação de caução**, de acordo com o disposto na alínea a) do n.º 2 do artigo 88.º do CCP, na sua atual redação.

#### **Artigo 16.º** | Consulta Preliminar ao Mercado

Nos termos do artigo 35.º- A do Código dos Contratos Públicos, foi realizada, pela área de Educação – Unidade de Funções Sociais, uma consulta preliminar ao mercado a fim de obter informações relevantes para estabelecer o preço base contratual.

#### **Capítulo IV | Disposições Finais**

##### **Artigo 17.º** | Alterações ao contrato

1. Qualquer alteração do contrato deverá constar de documento escrito assinado por ambos os outorgantes e produzirá efeitos a partir da data da respetiva assinatura.
2. A parte interessada na alteração deve comunicar, por escrito, à outra parte essa intenção, com uma **antecedência mínima de 60 (sessenta) dias** em relação à data em que pretende ver introduzida a alteração;
3. O contrato pode ser alterado por:
  - a. Acordo entre as partes, que não pode revestir forma menos solene que o contrato;
  - b. Decisão judicial ou arbitral;
  - c. Razões de interesse público.
4. A alteração do contrato não pode conduzir à modificação de aspetos essenciais do mesmo, nem constituir uma forma de impedir, restringir ou falsear a concorrência.

##### **Artigo 18.º** | Cessão da posição contratual

O adjudicatário não poderá ceder a sua posição contratual ou qualquer dos direitos e obrigações decorrentes do contrato sem prévia autorização da Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares.

##### **Artigo 19.º** | Comunicações, informações e notificações

1. Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto as notificações, informações e comunicações entre as partes do contrato, estas devem ser dirigidas, nos termos do Código dos Contratos Públicos, para o domicílio ou sede contratual de cada uma, identificados no contrato.
2. Qualquer alteração das informações de contato constantes do contrato deve ser comunicada a outra parte.

##### **Artigo 20.º** | Patentes, licenças e marcas registadas

São da responsabilidade do adjudicatário quaisquer encargos decorrentes da obtenção ou utilização, no âmbito do contrato, de patentes, licenças ou marcas registadas.

##### **Artigo 21.º** | Subcontratação

1. O contrato tem carácter *intuitu personae*, pelo que o adjudicatário não pode subcontratar, no todo ou em parte, a execução do seu objeto.
2. Excetua-se da proibição do número anterior a subcontratação que seja objeto de autorização prévia e por escrito da entidade adjudicante.
3. Em caso de subcontratação, o adjudicatário mantém-se plenamente responsável pela prestação dos serviços objeto do contrato.

#### **Artigo 22.º | Gestor do contrato**

1. Em cumprimento do disposto no artigo n.º 290, do Código dos Contratos Públicos, o órgão competente para a decisão de contratar designará, previamente à respetiva outorga, o gestor do contrato que terá por função o acompanhamento permanente da sua respetiva execução.
2. O Município de Vila Nova de Poiares pode substituir, a qualquer momento, o gestor do contrato, tornando-se essa substituição válida e eficaz por mera comunicação ao adjudicatário.
3. Ao gestor do contrato cabe o acompanhamento permanente da execução do contrato, não existindo, no momento em que é assumida a decisão de contratar, qualquer delegação de competências em seu benefício.
4. A ação do gestor de contrato exerce-se sem qualquer conflito de competências com os poderes de fiscalização e de direção da execução do contrato, aos quais está sujeito o adjudicatário.

#### **Artigo 23.º | Foro competente**

Para resolução de todos os litígios decorrentes do contrato fica estipulada a competência do Tribunal Administrativo e Fiscal de Coimbra, com expressa renúncia a qualquer outro.

#### **Artigo 24.º | Legislação aplicável**

1. Em tudo o que for omissivo no presente Caderno de Encargos observar-se-á o disposto no Código dos Contratos Públicos aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 111-B/2017, de 31 de agosto e demais legislação em vigor.
2. Além dos diplomas normativos a que alude este Caderno de Encargos, o adjudicatário obriga-se também a respeitar, no que seja aplicável à adequação e não esteja em oposição com os termos do contrato, as normas portuguesas, as especificações e documentos de homologação de organismos oficiais.

### **Parte II | Especificações técnicas**

#### **Artigo 25.º | Conformidade e operacionalidade dos serviços**

1. O adjudicatário obriga-se a entregar à entidade adjudicante os bens e serviços objeto do contrato em conformidade com as especificações do presente caderno de encargos.
2. Os serviços objeto do contrato devem ser prestados de acordo com os fins a que se destinam.

3. O adjudicatário é responsável perante a entidade adjudicante por qualquer defeito ou discrepância dos serviços objeto do contrato que existam no momento em que lhe são prestados.

#### **Artigo 26.º** | Refeitórios escolares

1. Os serviços objeto do presente procedimento serão prestados diariamente nos seguintes refeitórios escolares:

- a. **Centro Escolar de Santo André** | Refeitório escolar, sito em Vila Nova de Poiares, 3350 - Vila Nova de Poiares;
- b. **Centro Escolar de Arrifana** | Refeitório escolar, sito em Santa Maria - Arrifana, 3350 - Vila Nova de Poiares;
- c. **Centro Escolar de São Miguel** | Refeitório escolar, sito em São Miguel de Poiares, 3350 - Vila Nova de Poiares.
- d. **Escola EB2,3/S Dr. Daniel de Matos** | Refeitório escolar, sito em Vila Nova de Poiares, 3350 - Vila Nova de Poiares.

#### **Artigo 27.º** | Características dos serviços a prestar

1. As refeições terão que ser preparadas e confeccionadas nos respetivos refeitórios do estabelecimento de ensino correspondente, em conformidade com os requisitos legais de higiene e segurança alimentar aplicáveis.
2. Durante o horário de almoço, abaixo estipulado, o adjudicante afetará o pessoal necessário e suficiente para a distribuição e acompanhamento adequado e satisfatório, atendendo à idade das crianças, em todos os Centros Escolares.
3. Relativamente às crianças que frequentam os Jardins-de-infância (dos 3 aos 5 anos de idade), o apoio terá que ser mais específico, nomeadamente, a carne deverá ser apresentada sem ossos, o peixe sem espinhas e a fruta descascada.
4. O pessoal afeto à distribuição, durante o período do almoço, não deverá desenvolver tarefas paralelas, antes dirigir um apoio tão individualizado quanto possível e necessário a cada criança.
5. O pessoal deve estar devidamente enquadrado na política alimentar do Município e desenvolver uma prática pedagógica consentânea com os objetivos desta política.
6. O apoio e acompanhamento do serviço de refeições terá que ser prestado durante o período de funcionamento afeto a cada refeitório, com tolerância de 30 minutos, para além do horário estipulado.
7. Os Óleos Alimentares Usados (OAU) na confeção dos alimentos nos Refeitórios Escolares serão recolhidos exclusivamente pela entidade a designar pelo Município de Vila Nova de Poiares. Desta forma, o adjudicatário terá que tratar dos procedimentos necessários e adequados, junto da referida entidade, inclusive a respetiva recolha.

#### **Artigo 28.º** | Horário de funcionamento / refeitório

As refeições terão de ser servidas, dentro do horário descrito no quadro que se segue:

Refeitórios Escolares	Horário de funcionamento <sup>2</sup>
Centro Escolar de Santo André	11h45m - 13h45m
Centro Escolar de Arrifana	11h45m - 13h45m
Centro Escolar de São Miguel	11h45m - 13h45m
Escola EB2,3/S Dr. Daniel de Matos	11h45m - 14h00m

*Nota:* Para além do horário de funcionamento acima estipulado, terá que, obrigatoriamente, ser dada uma tolerância de 30 minutos

#### Artigo 29.º | Número médio estimado de refeições diárias

O número médio estimado de refeições a servir diariamente por refeitório, para o ano letivo 2022 | 2023 será a constante no quadro abaixo e no período discriminado no número 1, do artigo 1.º, do presente Caderno de Encargos:

Refeitórios Escolares	N.º Médio Estimados de Alunos	Período Letivo N.º Refeições Diárias x N.º Médio de Dias
Centro Escolar de Santo André	<i>Pré-escolar:</i> 36 alunos	36 x 176 = 6.336
	<i>1.º CEB:</i> 80 alunos	80 x 176 = 14.080
Centro Escolar de Arrifana	<i>Pré-escolar:</i> 25 alunos	25 x 176 = 4.400
	<i>1.º CEB:</i> 60 alunos	60 x 176 = 10.560
Centro Escolar de São Miguel	<i>Pré-escolar:</i> 27 alunos	27 x 176 = 4.752
	<i>1.º CEB:</i> 80 alunos	80 x 176 = 14.080
<b>Escola EB2,3/S Dr. Daniel de Matos</b>		
<b>9.º, 11.º e 12.º Anos de Escolaridade</b>	150 x 160 = 24.000	
<b>5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º Anos de Escolaridade</b>	345 x 164 = 56.580	
<b>Interrupções Letivas</b>		
Interrupções Letivas do Natal	<i>Pré-escolar:</i> 40 alunos	40 x 10 = 400
	<i>1.º CEB:</i> 40 alunos	40 x 10 = 400
Interrupções Letivas do Carnaval	<i>Pré-escolar:</i> 20 alunos	20 x 2 = 40
	<i>1.º CEB:</i> 40 alunos	40 x 2 = 80

#### <sup>2</sup> Sujeito a ajustes, em função do horário escolar a definir em setembro

<b>Interrupções Letivas da Páscoa</b>	<i>Pré-escolar:</i> 60 alunos	60 x 9 = 540
	<i>1.º CEB:</i> 40 alunos	40 x 9 = 360
<b>Interrupções Letivas de Verão</b>	<i>Pré-escolar:</i> 60 alunos (Julho)	60 x 21 = 1.260
	<i>Pré-escolar:</i> 40 alunos (Setembro)	40 x 11 = 440
	<i>1.º CEB:</i> 40 alunos (Verão em Atividade)	40 x 50 = 2.000
<b>N.º Total de Refeições Estimadas</b>	<b>140.308 Refeições</b>	

Mês	Período Letivo	Interrupções Letivas a Contemplar	Número de Dias de Refeições
<b>Ensino Pré-Escolar</b>			
<b>Setembro</b>	16 a 30 (11 dias)	0 dias	<b>11 dias</b>
<b>Outubro</b>	3 a 31 (20 dias)	0 dias	<b>20 dias</b>
<b>Novembro</b>	2 a 30 (21 dias)	0 dias	<b>21 dias</b>
<b>Dezembro</b>	2 a 16 (10 dias)	19 a 30 (10 dias)	<b>20 dias</b>
<b>Janeiro</b>	2 a 31 (21 dias)	<b>Nota:</b> feriado municipal a 13	<b>20 dias</b>
<b>Fevereiro</b>	1 a 28 (18 dias)	21 e 22 (2 dias)	<b>20 dias</b>
<b>Março</b>	1 a 31 (23 dias)	0 dias	<b>23 dias</b>
<b>Abril</b>	17 a 28 (9 dias)	3 a 14 (9 dias)	<b>18 dias</b>
<b>Mai</b>	2 a 31 (22 dias)	0 dias	<b>22 dias</b>
<b>Junho</b>	1 a 30 (21 dias)	0 dias	<b>20 dias</b>
<b>Julho</b>	0 dias	3 a 31 (21 dias)	<b>21 dias</b>
<b>Agosto</b>	0 dias	0 dias	<b>0 dias</b>
<b>Setembro</b>	0 dias	1 a 11 (11 dias)	<b>11 dias</b>
<b>Total de Dias de Refeições Ensino Pré-Escolar</b>			<b>227 dias</b>
<b>1.º CEB</b>			
<b>Setembro</b>	16 a 30 (11 dias)	0 dias	<b>11 dias</b>
<b>Outubro</b>	3 a 31 (20 dias)	0 dias	<b>20 dias</b>
<b>Novembro</b>	2 a 30 (21 dias)	0 dias	<b>21 dias</b>
<b>Dezembro</b>	2 a 16 (10 dias)	19 a 30 (10 dias)	<b>20 dias</b>
<b>Janeiro</b>	2 a 31 (21 dias)	<b>Nota:</b> feriado municipal a 13	<b>20 dias</b>
<b>Fevereiro</b>	1 a 28 (18 dias)	21 e 22 (2 dias)	<b>20 dias</b>
<b>Março</b>	1 a 31 (23 dias)	0 dias	<b>23 dias</b>
<b>Abril</b>	17 a 28 (9 dias)	3 a 14 (9 dias)	<b>18 dias</b>

<b>Maio</b>	2 a 31 (22 dias)	0 dias	<b>22 dias</b>
<b>Junho</b>	1 a 30 (21 dias)	0 dias	<b>20 dias</b>
<b>Julho</b>	0 dias	3 a 31 (21 dias)	<b>21 dias</b>
<b>Agosto</b>	0 dias	1 a 31 (18 dias)	<b>18 dias</b>
<b>Setembro</b>	0 dias	1 a 11 (11 dias)	<b>11 dias</b>
<b>Total de Dias de Refeições 1.º CEB</b>			<b>245 dias</b>
<b>Escola EB2,3/S Dr. Daniel de Matos</b>			
<b>5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º Anos de Escolaridade</b>			
<b>Setembro</b>	16 a 30 (11 dias)	0 dias	<b>11 dias</b>
<b>Outubro</b>	3 a 31 (20 dias)	0 dias	<b>20 dias</b>
<b>Novembro</b>	2 a 30 (21 dias)	0 dias	<b>21 dias</b>
<b>Dezembro</b>	2 a 16 (10 dias)	0 dias	<b>10 dias</b>
<b>Janeiro</b>	2 a 31 (21 dias)	<b>Nota: feriado municipal a 13</b>	<b>20 dias</b>
<b>Fevereiro</b>	1 a 28 (18 dias)	0 dias	<b>18 dias</b>
<b>Março</b>	1 a 31 (23 dias)	0 dias	<b>23 dias</b>
<b>Abril</b>	17 a 28 (9 dias)	0 dias	<b>9 dias</b>
<b>Maio</b>	2 a 31 (22 dias)	0 dias	<b>22 dias</b>
<b>Junho</b>	1 a 14 (9 dias)	0 dias	<b>9 dias</b>
<b>Total de Dias de Refeições 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º Anos de Escolaridade</b>			<b>164 dias</b>
<b>9.º, 11.º e 12.º Anos de Escolaridade</b>			
<b>Setembro</b>	16 a 30 (11 dias)	0 dias	<b>11 dias</b>
<b>Outubro</b>	3 a 31 (20 dias)	0 dias	<b>20 dias</b>
<b>Novembro</b>	2 a 30 (21 dias)	0 dias	<b>21 dias</b>
<b>Dezembro</b>	2 a 16 (10 dias)	0 dias	<b>10 dias</b>
<b>Janeiro</b>	2 a 31 (21 dias)	<b>Nota: feriado municipal a 13</b>	<b>20 dias</b>
<b>Fevereiro</b>	1 a 28 (18 dias)	0 dias	<b>18 dias</b>
<b>Março</b>	1 a 31 (23 dias)	0 dias	<b>23 dias</b>
<b>Abril</b>	17 a 28 (9 dias)	0 dias	<b>9 dias</b>
<b>Maio</b>	2 a 31 (22 dias)	0 dias	<b>22 dias</b>
<b>Junho</b>	1 a 7 (5 dias)	0 dias	<b>5 dias</b>

**Total de Dias de Refeições 9.º, 11.º e 12.º Anos de Escolaridade**

**160 dias**

**Artigo 30.º** | Composição da ementa

1. As refeições objeto do concurso deverão ser fornecidas em perfeito estado de salubridade, livre de conspurcações, em conformidade com as normas e legislação aplicável, de boa qualidade e de acordo com as boas técnicas de confeção, conservação e transporte. Devem ainda ser observadas as capitações constantes do **Anexo A | Capitações dos Alimentos**, deste Caderno de Encargos e o serviço deverá contemplar um tipo de ementa com a seguinte composição:

<b>Tipo de Ementa / Composição das Ementas</b>
<b>Ementa</b> ( <u>Refeição Completa</u> : Pão, Sopa, Prato Principal e Sobremesa)
<b>Pão</b>
<b>Sopa</b>
<b>Prato Principal (1) + Prato Vegetariano</b>
<b>Salada (2)</b>
<b>Sobremesa (3)</b>

(1) O prato principal terá que ser alternado por dia:

- Prato de peixe com guarnição;
- Prato de carne com guarnição;
- Deverá estar contemplado em todas as ementas diárias pelo menos uma opção vegetariana;

(2) A salada deve ser constituída com o mínimo de 3 legumes;

(3) A sobremesa será à escolha entre doce e fruta da época, mínimo duas variedades;

2. A composição da Ementa diária deverá ser elaborada de acordo com os Anexos.

3. O Município fornecerá uma Ficha de Sinalização de Alergias e/ou restrições alimentares que permite a identificação de alunos com necessidades nutricionais específicas ou com restrições alimentares devido a motivos de saúde ou opções culturais, éticas, religiosas ou outras. O adjudicatário deverá fornecer uma ementa personalizada para cada situação específica.

4. De acordo com a Lei n.º 11/2017, de 17 de abril que estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas dos refeitórios escolares, no entanto, se se considerar que é muita reduzida a procura daquele tipo de ementa poderá ser estabelecido um regime de inscrição prévio de consumidores de opção vegetariana. Entende-se por opção vegetariana a que assenta em refeições que não contenham quaisquer produtos de origem animal.

5. Caberá ao adjudicatário elaborar as ementas vegetarianas tendo em conta a sua composição, garantindo a sua diversidade e variedade mantendo o equilíbrio em macro e micronutrientes adequados à faixa etária.

6. O adjudicatário terá que:

- a. Obrigatoriamente, dar conhecimento com **antecedência mínima de 15 dias**, via *e-mail* à Câmara Municipal, da ementa a servir mensalmente, em cada um dos refeitórios escolares adjudicados;
- b. Obrigatoriamente e antes do início de cada mês, enviar via *e-mail* um ficheiro em formato *pdf* com a ementa mensal e respetiva informação nutricional e de alergénios, para ser colocada no sítio de Internet da Câmara Municipal ([www.cm-vilanovadepoiares.pt](http://www.cm-vilanovadepoiares.pt));
- c. Afixar a ementa semanal em local bem visível e de fácil acesso aos encarregados de educação (entrada principal do estabelecimento de ensino e entrada do Refeitório), com a antecedência de 5 (cinco) dias úteis;
- d. Sempre que ocorrer alguma alteração da ementa terá que ser cumprido o disposto no Anexo C, assim como, com a devida antecedência, avisar a Câmara Municipal das alterações a realizar;
- e. Afixar em todas as unidades de confeção, no início do ano letivo, o Plano de Higienização.

**Artigo 31.º** | Recursos Humanos afetos ao serviço dos refeitórios escolares

1. Tendo em conta que o Município possui no seu quadro de pessoal, auxiliares de apoio às Escolas disponíveis para executar tarefa de distribuição e acompanhamento das refeições escolares, disponibilizará, dentro das suas possibilidades, para o serviço dos refeitórios escolares objeto deste concurso os elementos constantes na grelha do ponto nº 4 do presente artigo.
2. O Município terá que enviar ao adjudicatário uma listagem com o pessoal afeto por refeitório escolar. A referida listagem deverá ser atualizada sempre que ocorram alterações da afetação do pessoal.
3. O adjudicatário terá igualmente de enviar ao Município listagem do pessoal a afetar aos refeitórios do Concelho de Vila Nova de Poiares, **até 10 de setembro de 2022**.
4. O pessoal afeto a cada um dos refeitórios, terá que, obrigatoriamente, ter farda, touca e estar devidamente identificado de forma legível.
5. O pessoal afeto ao serviço de confeção e distribuição, em cada um dos refeitórios, será devidamente credenciado e apto para o exercício das funções a que são propostas, e desempenharão as funções nos refeitórios escolares com a carga horária diária que se constata no quadro abaixo:

Refeitórios Escolares		Carga Horária Diária	
		Pessoal   Câmara Municipal	Pessoal   Entidade Adjudicatária
<b>Centro Escolar de Santo André</b>	Cozinheira	7h	<b>7 horas 1 Colaboradora</b>
	Auxiliar	7h	
<b>Centro Escolar da Arrifana</b>	Cozinheira	7h	<b>7 horas 1 Colaboradora</b>
	Auxiliar	7h	
<b>Centro Escolar de São Miguel</b>	Cozinheira	7h	<b>7 horas 1 Colaboradora</b>
	Auxiliar	7h	

<b>Escola EB2,3/S Dr. Daniel de Matos</b>	Cozinheira	7h	<b>7 horas 1 Colaboradora</b>
	Auxiliar	7h	
<b>Total</b>		<b>56h</b>	<b>28 horas 4 Colaboradoras</b>

6. Não será permitida a permanência nos refeitórios/cozinhas escolares de pessoas externas ao serviço, sem prévia autorização da Responsável pela Equipa de Segurança Alimentar da Autarquia ou da Empresa Adjudicatária.

7. Será obrigatório, em cada refeitório, a afixação dos mapas de pessoal com a indicação dos nomes, categorias profissionais e horários de trabalho, no início do contrato e sempre que ocorra alguma alteração.

8. A tarefa de coordenação e gestão do serviço e conseqüente gestão de pessoal afeto ao serviço contratado, incluindo-se todo o pessoal da Câmara Municipal e que consta do n.º 4, fica a cargo da empresa adjudicatária.

9. O concorrente/adjudicatário deverá elaborar a sua proposta atendendo à disponibilização por parte da Autarquia, deste pessoal que é pago pelo Município.

#### **Artigo 32.º | Instalações, equipamentos e materiais**

1. Consideram-se instalações do refeitório a cozinha, a copa, as zonas de armazenamento, os sanitários do pessoal e as áreas adstritas a zona de receção, preparação, confeção, e distribuição das refeições.

2. O concorrente, antes de apresentar a sua proposta, poderá tomar conhecimento direto das instalações, do equipamento e material de cada refeitório.

3. No âmbito da execução do contrato o adjudicatário assegurará, nos dois dias anteriores ao início do fornecimento das refeições, a limpeza e a arrumação das instalações e do equipamento do refeitório, de modo que o seu funcionamento arranque nas melhores condições, garantindo também a respetiva limpeza e arrumação nos dois dias imediatos ao encerramento do refeitório no fim do ano letivo. Em caso algum os dias destinados a estes procedimentos poderão coincidir com os dias destinados a formação.

4. O adjudicatário ficará obrigado a facultar a auditoria às instalações e o controlo analítico dos produtos, em fase de armazenagem, preparação e confeção à Equipa de Segurança Alimentar da Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares, bem como de serviços e organismos com competência específica na matéria.

5. O exercício do direito de visita a que alude a cláusula anterior não desobrigará o adjudicatário da responsabilidade pelo fornecimento das refeições.

6. As instalações, o equipamento e o material, protegido de conspurcações, deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene conservação.

7. No início do contrato será lavrado um auto de receção, assinado por ambas as partes, onde constará a lista completa do equipamento e material existente nas cozinhas e refeitórios e o seu estado de conservação,

passando os encargos da manutenção, reparação e substituição daquele equipamento/material a ser da responsabilidade do adjudicatário, a partir da data de assinatura daquele auto. A avaliação do tipo de avaria e da sua causa, bem como a respetiva reparação, só podem ser feitas por pessoal especializado.

8. Finda a relação contratual, será lavrado um auto de entrega, nos mesmos termos.

9. Os encargos com a reposição e/ou apetrechamento da palamenta para os refeitórios já existentes, se necessário, bem como o trem de cozinha, são da responsabilidade do adjudicatário, o qual deverá ter quantidades suficientes para garantir e assegurar o fornecimento das refeições a servir. Para que haja a concretização das ementas propostas, caberá ao adjudicatário adquirir os equipamentos que considera em falta.

10. Será da responsabilidade do adjudicatário a manutenção de todo o equipamento elétrico e a gás das cozinhas e refeitórios, nomeadamente fritadeiras, descascadora de batatas, máquina de lavar louça, exaustores, equipamentos de refrigeração e congelação, trituradoras, fogões, torneiras bem como de todos os outros eletrodomésticos e equipamentos nelas existentes (por exemplo, manutenção dos contentores de transporte de refeições). Nas situações em que os equipamentos não possuam reparação, o adjudicatário é responsável por substituir este equipamento.

11. A manutenção deste equipamento deverá obedecer as seguintes condições:

- a. No mínimo, verificação técnica - duas vezes por ano e sempre que necessário - do respetivo equipamento;
- b. Execução de todas as reparações necessárias do equipamento referido no ponto anterior, com peças de origem ou equivalentes;
- c. Envio, ao Município, do relatório relativo a cada verificação técnica;
- d. Antes de ser efetuada qualquer reparação, o adjudicatário deverá contactar o Município, no sentido de obter informação sobre os prazos de garantia dos equipamentos.

12. Será responsabilidade do adjudicatário comunicar a necessidade de aquisição de loiça e palamenta (por exemplo, pratos, copos, tachos, talheres, materiais de corte, tabuleiros de forno) para suprir as necessidades que surjam ao longo da execução do serviço, sendo estes adquiridos pelo Município e ficando este a pertencer-lhes.

13. O adjudicatário será responsável pelas operações de limpeza e desinfeção das instalações, pelos encargos com os materiais e produtos legalmente adequados e pelos artigos de higiene utilizados nos sanitários e/ou vestuários do pessoal.

14. O adjudicatário deverá zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza, evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, em conformidade com a legislação aplicável, bem como a ficha técnica de cada produto.

15. Em todas as unidades, os talheres deverão ser empacotados em saquetas individuais, os toalhetes de papel colocados sobre as mesas, guardanapos e sacos para o lixo. O seu fornecimento é da exclusiva responsabilidade do adjudicatário.

16. Em todos os refeitórios o fornecimento de papel absorvente, de toalhetes de papel para as mesas e de guardanapos, será obrigatório e da responsabilidade do adjudicatário.

17. Em todas as unidades deverá existir um plano de higienização implementado e atualizado, que inclua todas as instalações, zonas e equipamentos, com frequência e periodicidade estabelecida (portas, paredes, pavimento, grelhas, fogão, exaustor, dispositivos de armazenamento e materiais), bem como o produto de limpeza e desinfeção adequado.

### **Artigo 33.º | Despesas compreendidas nos serviços**

As despesas com os bens e serviços a seguir descritos serão da responsabilidade do adjudicatário:

- a. Matérias-primas alimentares;
- b. Artigos de higiene, limpeza e desinfeção, concordantes com o legalmente permitido, acompanhados das respetivas fichas técnicas (sendo que os produtos deverão ser idênticos em todas as Escolas. Estes produtos são normalmente produtos: clorados, oxidantes, quaternários);
- c. Artigos de higiene e limpeza para os sanitários, lavatórios e outras zonas que sirvam os utentes dos respetivos refeitórios escolares (papel, toalhetes, sabonete, desinfetante etc.);
- d. Artigos não recuperáveis de desgaste: Guardanapos, saquetas para talheres, toalhetes para tabuleiros, outros;
- e. Uniformes e fardamento para o pessoal;
- f. Uniformes e fardamento descartável para visitas;
- g. Kits de primeiros socorros;
- h. Termómetros para o registo de:
  - i. Controle de receção de produtos;
  - ii. Equipamentos de frio;
  - iii. Controle de confeção de alimentos.
- i. Kits de qualidade de óleos;
- j. Pastilhas de desinfeção para saladas;
- k. Dispositivos de higienização das mãos;
- l. Sacos para acondicionar os alimentos;
- m. Sacos de amostra;
- n. Material e despesas administrativas;
- o. Gás;
- p. Inspeção de Gás: caso as Empresas de Fornecimento de Gás sejam diferentes do ano anterior, é obrigatório a Inspeção Periódica devido à mudança do Equipamento utilizado pelas mesmas;
- q. Seguros de responsabilidade civil (intoxicação alimentar) e de acidentes com pessoal afeto à empresa.

- r. Inspeções gerais de higiene e controlo bacteriológico, nomeadamente a realização de análises;
- s. Reposição de loiças e talheres, aquando da sua danificação durante o período de prestação do serviço;
- t. Todas as despesas inerentes à exploração dos respetivos refeitórios escolares;
- u. Garantia da qualidade dos equipamentos de medição e monitorização utilizados, sendo necessários: termómetros, sondas, entre outros, nomeadamente:
  - i. Através do envio de documento de calibração e identificação dos referidos instrumentos de medição;
  - ii. Verificação mensal dos termómetros de frio.
- v. Manutenção dos insectocaçadores em todos os refeitórios, nos locais mais apropriados.

**Artigo 34.º | Despesas a cargo do Município de Vila Nova de Poiares**

As despesas com os bens e serviços a seguir descritos serão da total responsabilidade do Município, designadamente:

- a. Pessoal da Câmara Municipal (todos os custos inerentes ao pessoal, com exceção da fardamenta);
- b. Instalações;
- c. Conservação das instalações;
- d. Água e eletricidade;
- e. Seguros dos imóveis (multirriscos).

**Artigo 35.º | Garantia de qualidade dos serviços**

1. O concorrente terá que na sua proposta descrever os métodos adotados para garantia da qualidade dos serviços.
2. O serviço proposto terá que estar em conformidade com a legislação em vigor, devendo apresentar declarações de conformidade com as Boas Práticas em Segurança, dos fornecedores de todos os produtos.
3. Dado o Processo de Certificação do HACCP dos Refeitórios Escolares do Município de Vila Nova de Poiares através da Implementação do Sistema de Gestão de Segurança Alimentar segundo a Norma ISO 2000, o adjudicatário terá que, obrigatoriamente estar disponível para ser envolvido neste processo quando for solicitado, bem como disponibilizar o dossier de procedimentos e restante documentação relativo ao HACCP atualizado, com respetiva cópia controlada (exemplo: fichas de aptidão , formação, rastreabilidade, plano de higienização, controlo de pragas fichas técnicas de todos os produtos, inclusive das refeições confeccionadas).
4. Durante a entrega dos produtos alimentares e a refeição deverá ser efetuado um rigoroso controlo das temperaturas de todos os alimentos.
5. O adjudicatário deverá enviar uma lista de todos os seus fornecedores, bem como a avaliação dos mesmos.

6. A entrega dos produtos tem que ser efetuada, idealmente deverá ser realizada no período da tarde, deste modo evitar-se-á o cruzamento de produtos alimentares em preparação e confeção com as matérias primas e respetivas embalagens de transporte, veículo de contaminação.

7. É expressamente proibido aproveitar excedentes de refeições escolares.

8. O adjudicatário, em colaboração com um elemento da Equipa de Segurança Alimentar da Autarquia, deverá proceder à elaboração do inventário e verificação do estado de operacionalidade dos equipamentos no início e no final da adjudicação.

#### **Artigo 36.º | Condições de fornecimento**

1. O concorrente obriga-se a efetuar por si todas as intervenções necessárias para tornar operacional o serviço adjudicado.

2. A responsabilidade de cumprimento do fornecimento será inteiramente do adjudicatário, salvo no caso de cessão contratual devidamente legalizada.

#### **Artigo 37.º | Inspeções gerais de higiene e análises de controlo bacteriológico**

1. O adjudicatário terá que submeter para aprovação o cronograma do plano de controlo e análises, para o ano letivo 2022 | 2023, discriminando o alvo/produto dos controlos analíticos.

2. O adjudicatário terá que, obrigatoriamente, fornecer trimestralmente uma cópia dos resultados das inspeções gerais de higiene, bem como do resultado das análises de controlo bacteriológico dos alimentos, utensílios e pessoal, à Câmara Municipal, realizadas por um Laboratório Acreditado para o efeito.

3. Os resultados das análises serão verificados com base nos critérios de aceitação constantes no Plano de Controlo Sanitário efetuado pela Autoridade de Saúde local elaborado de acordo com a legislação em vigor ou recomendações de fonte idónea e habilitada.

4. Os resultados das inspeções e análises devem ser afixados num local visível, nomeadamente na entrada principal do refeitório e na entrada principal do estabelecimento de ensino.

5. O adjudicatário é obrigado a cumprir com os Planos de Higiene aprovados pela Autoridade de Saúde Local e da Autarquia.

#### **Artigo 38.º | Reuniões periódicas**

O adjudicatário terá que, obrigatoriamente reunir periodicamente com os responsáveis do Município de Vila Nova de Poiares (mediante programação anual a acordar).

Vila Nova de Poiares, 19 de julho de 2022

O Presidente da Câmara Municipal



## Anexos Técnicos

A alimentação é um dos principais determinantes da saúde das populações. É também um condicionante do desenvolvimento cognitivo e do rendimento escolar das crianças e jovens. Mas a alimentação é também um dos direitos fundamentais do ser humano, sendo que todo o indivíduo deve ter acesso facilitado a alimentos de elevada qualidade nutricional. A alimentação escolar é uma medida de ação social escolar, de carácter universal, destinada a todos os alunos, expressa na Lei de Bases do Sistema Educativo, que visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades.

As novas Orientações que a Direção-Geral da Educação (DGE) apresenta, na sequência da legislação relativa à obrigatoriedade de existência de opções vegetarianas (Lei n.º 11/2017, de 17 de abril) nos refeitórios escolares resultam, igualmente, de um trabalho contínuo de atualização no qual a DGE tem estado envolvida, nomeadamente no Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM), criado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014, de 1 de Dezembro; na Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), estabelecida pelo Despacho n.º 14202-B/2016, de 25 novembro, da Presidência do Conselho de Ministros; no Grupo de Trabalho para a elaboração de uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, criado por deliberação do Conselho de Ministros de 15 de setembro de 2016 (Deliberação n.º 334/2016).

Para além da resposta às necessidades energéticas e nutricionais, as refeições escolares deverão responder a outros objetivos, nomeadamente:

- **Pedagógicos** – a coerência entre a oferta alimentar e os princípios nutricionais ensinados em contexto de sala de aula;
- **Sociais** – o espaço refeitório é um espaço por excelência para o desenvolvimento de competências relacionais entre alunos (de diferentes idades) e entre alunos e professores e/ou assistentes operacionais, mas também de regras de convivência, para além de assegurar uma refeição gratuita, equilibrada e completa a crianças e jovens inseridos em agregados familiares mais desfavorecidos;
- **Ambientais** – as refeições escolares devem integrar preferencialmente alimentos que impliquem uma baixa pegada ecológica e, sempre que possível, incluir alimentos de cadeia curta e sazonais, tendo em atenção, por exemplo, a exclusão de alimentos que possam pôr em causa a sua sustentabilidade;
- **Culturais** – a alimentação é muito mais do que a simples satisfação de necessidades nutricionais, sendo também um ato cultural, de preservação de tradições e saberes ancestrais, transmitidos de geração em geração;
- **Saúde** – a alimentação é um dos principais determinantes de saúde e aquele que tem



maior implicação na morbidade e mortalidade das populações.

As refeições em meio escolar devem, pois, assegurar várias dimensões.

*Adaptado de Swedish National Food Agency (2013). Good school meals, 2nd revised editio*

O principal objetivo do refeitório, é disponibilizar ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas. Os alunos, por sua vez, devem desenvolver uma atitude de respeito pelos alimentos fornecidos e pelos manipuladores de alimentos que, com inestimável cuidado, preparam as refeições. O refeitório escolar não é um restaurante. É um espaço educativo e como tal, tem de se assumir também, como um espaço de experimentação a novos sabores e outras ementas.

O respeito dos alunos pela alimentação deve refletir-se na prática, na redução dos desperdícios alimentares e na marcação consciente e responsável dos almoços, devendo ser encontradas estratégias que desencorajem a aquisição ou solicitação antecipada de senhas de almoço que não venham a ser utilizadas no respetivo dia. Desta forma, e pelo exposto, o refeitório escolar pode, e deve contribuir para algumas das áreas de competências definidas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, designadamente, no Relacionamento interpessoal e no Bem-estar, saúde e ambiente.

### **Princípios Gerais**

- ✓ **O refeitório escolar é uma das medidas de ação social escolar**, que visa a promoção da equidade no acesso a refeições equilibradas, saudáveis e seguras.
- ✓ **A alimentação escolar visa promover a saúde das crianças e jovens**, através da disponibilização de almoços nutricionalmente equilibrados e com um valor energético proporcional às necessidades médias dos alunos.
- ✓ **Os almoços escolares pretendem-se variados**, alternando sempre as principais fontes proteicas e hidratos de carbono.
- ✓ **A escola tem o dever de promover formas tradicionais de culinária**, nomeadamente a promoção da Dieta Mediterrânica e suas formas de cozinhar.
- ✓ **As refeições escolares devem seguir os princípios nutricionais de redução de nutrientes reconhecidos como prejudiciais**, nomeadamente açúcares, gorduras (sobretudo saturadas) e sal.
- ✓ **O refeitório escolar deve ser um local de aprendizagens não formais**, nomeadamente do respeito pelo alimento, evitando e combatendo o desperdício alimentar, de regras de convivência e do desenvolvimento de atitudes positivas face a novos alimentos e novos sabores.
- ✓ **O refeitório escolar deve ser um espaço seguro** onde o risco de contaminação, não podendo ser obviamente zero, deve ser apenas residual.

✓ **A oferta alimentar disponível nos refeitórios escolares deve ser amiga do ambiente**, através da promoção e disponibilização, sempre que possível, de produtos sazonais, de produção local e de cadeia curta, minimizando assim a pegada ecológica e dinamizando a produção e o comércio local.

### Princípios nutricionais

Tendo em conta as diferentes necessidades energéticas e nutricionais das crianças e jovens nesta fase de desenvolvimento, assumimos os seguintes princípios:

#### Valor energético, por grupo etário

Grupo etário (anos)	Valor médio das necessidades energéticas (kcal)
3 - 6 anos (pré-escolar)	1400 kcal
6 - 10 anos (1.º Ciclo)	1640 kcal

#### Cálculo do valor energético para a refeição almoço, por grupo etário

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i> , valores para 30% e para 35% (kcal)
3 - 6 anos (pré-escolar)	420 - 490 kcal
6 - 10 anos (1.º Ciclo)	

#### Valor energético, por grupo etário

Grupo etário (anos)
3 - 6 anos (pré-escolar)
6 - 10 anos (1.º Ciclo)

#### Distribuição Percentual das necessidades macronutrientes para a refeição almoço, por grupo etário

Valor energético - Grupo etário para a refeição (anos) almoço		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
3 - 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	58 g	79 g	7 g	14 g	11 g	16 g
6 - 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	68 g	92 g	8 g	16 g	12 g	

\*Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

## **Princípios alimentares essenciais | Critérios alimentares adequados à ementa padrão portuguesa**

### **✓ Sopa**

Disponibilização de uma sopa diária, de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.

Sendo a sopa um alimento com características únicas devido à sua riqueza em fibras, vitaminas e minerais, deve ser alvo de especiais mensagens de promoção e incentivo ao consumo.

A frequência da sopa passada ou triturada (cremes ou aveludados) deve ser limitada num máximo a duas por semana, pois é importante, do ponto de vista fisiológico, promover a mastigação.

Tendo em conta a rentabilização do espaço cozinha, dos manipuladores de alimentos e também dos ingredientes utilizados na preparação das refeições e, considerando a existência de opções vegetarianas, desaconselha-se a preparação de sopas que envolvam produtos de origem animal (carne, peixe, natas...), pelo que se sugere que canja, sopa de peixe ou consomê, por exemplo, não constem do mapa de ementas. No entanto, esta recomendação, não deve ser considerada como uma proibição a que, em situações pontuais, não possa ser fornecido uma sopa deste tipo a elementos da comunidade educativa que, por razões de saúde, assim o solicitem e, simultaneamente, a cozinha reúna condições para a sua preparação.

### **✓ Fornecedores proteicos de origem animal**

Deve haver uma alternância diária entre a carne e o pescado.

Os ovos são uma excelente fonte proteica, dado possuírem proteínas de alto valor biológico, pelo que devem ser a principal fonte proteica, pelo menos duas vezes por mês.

O pescado a disponibilizar deverá, sempre que possível, conciliar as questões ambientais, o custo e as características nutricionais (sempre que possível optar por “peixes azuis”).

### **✓ Hortícolas e saladas**

Como acompanhamento, devem ser diariamente disponibilizados produtos hortícolas cozinhados e/ou salada crua, num mínimo de três variedades, respeitando a época de produção.

Para essa contabilização, apenas devem ser tidos em conta produtos fornecidos de forma autónoma e como constituinte da refeição. Por exemplo: salada de alface ou tomate ou repolho (ou outra couve) cozida ou feijão verde cozido, etc.

Não podem ser contabilizados produtos hortícolas utilizados para a preparação de pratos, como cebola ou alho para refogados, cebola para tempero das saladas, pimento ou cenoura para “colorir” o arroz, etc.

### ✓ **Sobremesa**

A fruta crua e da época tem de ser disponibilizada obrigatória e diariamente, num mínimo de três espécies diferentes.

Simultaneamente, poderá ser servida, no máximo uma vez por semana, uma peça de fruta cozida ou assada, mas sempre sem adição de açúcar.

Complementarmente, pode ser servido, no máximo, duas vezes por mês, e em dia não coincidente com a fruta cozida/assada, uma das seguintes sobremesas:

- iogurte natural;
- gelado de leite;
- sobremesa láctea (arroz-doce, aletria, pudim ou leite creme);
- gelatina vegetal.

### ✓ **Bebida**

A água deverá estar disponível, em local visível e adequado, nomeadamente, em jarros, espalhados pelas mesas.

Dada a elevada qualidade da água distribuída na rede dos serviços públicos municipais, não se recomenda a disponibilização de água engarrafada.

Sendo a água a única bebida permitida no espaço refeitório, a escola deve ter o cuidado de adotar medidas que impeçam o transporte de outras bebidas para o espaço refeitório, bebidas essas adquiridas no espaço bufete ou trazidas do exterior.

### ✓ **Pão**

Recomenda-se a distribuição de pão de mistura, embalado.

Admite-se a distribuição de pão regional desde que se assegure que o mesmo não contém mais do que 1g de sal por 100g de pão.

### ✓ **Gorduras de adição**

Para o tempero das saladas e/ou hortícolas e sempre que o/a aluno/a solicite, deve ser disponibilizado azeite virgem extra.

### ✓ **Confeção dos géneros alimentícios**

As refeições servidas nos refeitórios escolares terão de ser confeccionadas com alimentos em perfeito estado de salubridade, de boa qualidade, bem como respeitar:

- as ementas aprovadas na Lista dos Alimentos Autorizados (Anexo 1) e as Captações previstas (Anexo 2);

A confeção de alimentos em refeitórios escolares, assim como a manutenção e higienização dos equipamentos disponíveis e das instalações deverão respeitar os requisitos técnicos do sistema de HACCP, de acordo com o

previsto no Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

### ✓ **Empratamento dos alimentos**

No processo de empratamento devem ser escrupulosamente cumpridas as quantidades de alimentos correspondentes devendo ser colocados todos os componentes do prato: conduto, guarnição e hortícolas/saladas. A sua apresentação deve ser apelativa.

### **Constituição da Refeição**

As refeições a oferecer nos refeitórios escolares devem prever dois tipos de ementas, em resultado da aplicação da Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, devendo também ser disponibilizada, diariamente, uma opção vegetariana, com os seguintes constituintes:

Constituinte	Ementa	Ementa vegetariana
<b>Sopa</b>	Sopa de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.	
<b>Conduto</b>	Prato de carne ou de pescado, em dias alternados. Prato contendo ovo, com uma periodicidade quinzenal.	Prato com leguminosas como principal constituinte, alternando o tipo de leguminosa entre os diferentes dias.
<b>Guarnição</b>	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção. Em simultâneo, poderão servir-se leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, feijão-frade, etc.).	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção.
	Caso não seja adicionado qualquer produto de origem animal (por exemplo, natas, chouriço) à guarnição (arroz, massa ou batata), esta deve ser comum aos dois tipos de ementas.	
<b>Hortícolas e/ou saladas</b>	Os produtos hortícolas crus (saladas) e/ou confeccionados passíveis de serem servidos e temperados à parte (por exemplo, salada de feijão verde, curgetes, etc.) devem ser servidos diariamente, preferencialmente em prato separado, no mínimo com três variedades e nas capitações previstas. Para além dos crus, os produtos hortícolas confeccionados deverão sempre que possível fazer parte do acompanhamento dos pratos. Para tempero, poderão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagem adequada ao tempero.	
<b>Pão</b>	1 pão de mistura (confeccionado no próprio dia), de acordo com o Anexo 1	
<b>Sobremesa</b>	Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3	

	<p>espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce/ gelatina de origem vegetal/ gelado de leite / iogurte natural.</p>
<b>Bebida</b>	<p>A água é a única bebida servida.</p> <p>Não é permitido o consumo de qualquer outra bebida nos refeitórios escolares</p>

### Componentes da Ementa

Com o objetivo de assegurar uma alimentação variada e de qualidade, as ementas devem obedecer às indicações que se seguem relativas à confeção/apresentação e respetiva frequência da oferta de produtos alimentares:

Componente da ementa	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
Prato que inclua leguminosas			1	Semanal
Prato de aves ou criação	1			Semanal
Prato de peixe não fracionado <sup>[9]</sup>			1	Semanal
Prato de carne não fracionado <sup>[10]:</sup>			1	Semanal
Pratos com carne ou peixe fracionados (picado, lascado ou cortado(a) em pequenas porções)		2		Semanal
Pratos que incluam ovo			1	Quinzenal
Pratos que incluam produtos de salsicharia		1		Mensal
Ementa com inclusão de fritos		1		Quinzenal
Fruta da época em natureza	1			Diário
Sobremesa doce ou fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

Sugere-se que se incorporem, nas ementas, de forma gradual até atingir uma frequência mínima de uma vez por semana, os seguintes modos de preparação/confeção:

- ✓ Ensopados;

- ✓ Caldeiradas;
- ✓ Jardineiras;
- ✓ Açordas;

## Sal

Com o objetivo de uma progressiva redução das quantidades de sal, sugere-se o recurso a medidas específicas (colheres de sobremesa/sopa, chávenas de café, etc.) e à substituição total de sal por salicórnia em natureza ou seca, nas captações indicadas no Anexo 2, ou pela gradual redução da dose de sal por alternativas (ervas aromáticas, por exemplo).

O sal a ser utilizado terá de ser, obrigatoriamente, sal iodado.

A adição de sal aos constituintes da ementa (sopa e prato) deve cumprir escrupulosamente as quantidades descritas no Anexo 1, nomeadamente as 0,2 g por constituinte da ementa.

O quadro que se segue exemplifica o exposto, para refeições dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário:

	<b>Prato (inclui todos os componentes)</b>	<b>Sopa</b>
<b>100 refeições</b>	20 g de sal 1 colher de sopa de sal	20 g de sal 1 colher de sopa de sal
<b>120 refeições</b>	24 g de sal 5 colheres de café de sal	24 g de sal 5 colheres de café de sal
<b>250 refeições</b>	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal
<b>400 refeições</b>	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal
	1 colher de sopa = 20 g	1 colher de café = 5 g

## Elaboração da Ementa

A ementa deverá ser acompanhada pela respetiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, a respetiva captação e valor energético e descrição do(s) método(s) de confeção. Recomenda-se como ferramenta de apoio, o SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares) <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2>;

A ficha técnica deve estar arquivada nos refeitórios escolares, em pasta própria, para consulta;

As ementas semanais devem ser afixadas em local visível e disponibilizadas na página online do agrupamento/escola;

A introdução de determinados componentes ou modos de confeção está sujeita às indicações de frequência;

As ementas escolares devem ser elaboradas, sempre que possível, por um nutricionista. Caso não seja possível, a escola deve recorrer a um parecer vinculativo por parte de um destes técnicos do Serviço Nacional de Saúde.

### **Ementas alternativas**

Por prescrição clínica, terá de ser servida uma ementa alternativa (dieta) mantendo, sempre que possível a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia.

Caso a ementa alternativa tenha por base um caso de alergia e/ou intolerância alimentar, deve ser consultado o documento “Alergia Alimentar”, disponível em:

[http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial\\_alergias\\_alimentares.pdf](http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_alergias_alimentares.pdf).

Em situações de indisposição física por parte de algum elemento da comunidade educativa (docente, discente ou técnico da escola), não obstante o exposto, e sempre que haja condições de resposta positiva, deve ser disponibilizada uma dieta ligeira.

### **Ementas vegetarianas**

Certos pratos da tradição alimentar portuguesa podem ser adaptados à alimentação vegetariana. Sendo um tipo de refeição nova no nosso panorama escolar devem existir cuidados para monitorizar os pratos preferidos e progressivamente se fazerem adaptações aos gostos e preferências das crianças interessadas.

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais). No sentido da otimização dos recursos, equipamentos e matérias-primas sugerimos que o principal fornecedor de hidratos de carbono (arroz, massa, batata) seja disponibilizado simultaneamente, aos dois tipos de ementas sendo que, para tal, não tenha havido a junção de qualquer componente de origem animal ao referido fornecedor.

A restrição de alimentos de origem animal, característica da opção vegetariana, contribui para uma menor pegada ecológica. Por forma a otimizar este benefício, devem respeitar-se os critérios de sazonalidade e produção local em todos os seus componentes.

### **Ementas mediterrânicas**

O Padrão Alimentar Mediterrânico, consagrado como Património Imaterial da Humanidade, é reconhecido como uma forma de “comer” promotora da saúde, sustentável e amiga do ambiente. O consumo moderado de produtos de origem animal, a utilização de produtos sazonais e a preferência por alimentos de produção local, característicos deste padrão alimentar, conferem-lhe uma reduzida pegada ecológica e uma elevada sustentabilidade. A Direção-Geral da Educação, como membro integrante do Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM) mas também como responsável pelas orientações sobre a oferta alimentar em meio escolar, tem como missão a promoção junto das escolas, a sua divulgação e defesa desta saudável forma de alimentação. Por sua vez, cabe às escolas promovê-la junto dos mais novos, devendo a elaboração das ementas contemplar os princípios da Dieta Mediterrânica.

De notar que uma das características principais da Dieta Mediterrânica é o respeito pela história e produção local, pelo que as receitas locais, recorrendo a produtos alimentares e práticas culinárias locais, devidamente adaptadas, podem e devem ser incorporadas nestas ementas.

### **Função pedagógica do refeitório**

Considerando o papel fulcral dos hábitos alimentares na saúde humana, é importante a definição de estratégias de acompanhamento dos alunos no período de refeição. Recordamos que a disponibilização de serviço de refeições a todos os alunos é uma resposta a um direito fundamental: o acesso à alimentação equilibrada e nutricionalmente adequada. Cada escola deve ter a preocupação de promover a equidade do serviço de refeições, de modo que todos sintam fazer parte da mesma comunidade educativa.

Recomenda-se que haja em permanência no refeitório durante a hora do almoço, sempre que possível, adultos, professores e/ou assistentes técnicos e/ou assistentes funcionando como modelo, partilhando as refeições com os alunos. Sempre que possível, deve ser também assegurado que os alunos possuam um intervalo, entre as aulas do bloco da manhã e do bloco da tarde, que lhes permita fazer um almoço tranquilo e sem a necessidade de acelerar o momento da refeição, para que possam usufruir de alguns momentos de lazer.

É também importante que haja um processo de sensibilização no sentido de combater o desperdício alimentar ao nível dos refeitórios, dando sequência ao exposto no ponto 9, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho, “O agrupamento de escolas ou escola não agrupada deverá promover junto dos alunos e famílias o

princípio do não desperdício das refeições marcadas e não consumidas pelos alunos.” Este processo passa por diferentes níveis, de promoção da consciencialização da problemática dos desperdícios alimentares que, consoante a realidade local, pode passar por diferentes atores e por diferentes estratégias. Assim, sugere-se que esta preocupação fique explanada num documento da escola (Regulamento Interno ou Regulamento do Refeitório, por exemplo), de modo a que toda a comunidade escolar (alunos, professores e assistentes técnicos e operacionais) tenha um papel ativo no sentido da prevenção do desperdício alimentar.

No âmbito das medidas pedagógicas de combate ao desperdício alimentar implementadas no agrupamento de escolas/escola não agrupada, as refeições marcadas e não consumidas poderão ser doadas a instituições locais, com as quais sejam estabelecidas parcerias para o efeito (ponto 10, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho).

### **Legislação aplicável**

O fornecimento das refeições obedece às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

### **Lista de Alimentos Autorizados**

#### **1. Carne de Vaca**

Proveniente de rês bovina adulta aprovada para consumo público, devidamente rotulada, em conformidade com a legislação em vigor – Decreto-Lei n.º 323-F/2000, de 20 de dezembro (identificação do animal, país de origem, de abate e de desmancha) – apresentada em meia carcaça, quartos ou peças de talho, refrigerada ou congelada, limpa (sem gorduras e aponevroses).

##### **1.1 Peças de talho para bifés**

- Carne de 1ª categoria, sem osso: vazia sem abas; alcatra (exceto ponta da alcatra); pojadouro; rabadilha; acém redondo – sem cobertura.

##### **1.2 Peças de talho para assar/estufar**

- Carne de 1ª categoria, sem osso: chã de fora; pá; acém comprido; alcatra.

##### **1.3 Peças de talho para guisar**

- Carne de 2ª categoria, sem osso: chambão da perna; chambão da pá; chã de fora; acém comprido; pá; aba descarregada; cachaço.

##### **1.4 Peças de talho para cozer**

- Carne de 2ª categoria, sem osso: chambão da perna; chambão da pá; chã de fora; acém comprido; peito; cachaço; pá.

##### **1.5 Carne picada**

Os hambúrgueres e almôndegas a servir devem apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado e com os ingredientes que se seguem:

#### **1.5.1 Carne picada**

- Percentagem de carne S a 80%:
- a fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser S a 70%.
- no caso de hambúrgueres de aves, a percentagem de carne deverá ser S a 80%. A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes: proteínas de origem vegetal hidratada; condimentos; sal; salsa hidratada; flocos de aveia hidratados; fibra vegetal; cebolas tostadas.

#### **1.5.2 Almôndegas**

- Percentagem de carne S a 80%:
- a fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser S a 70%.
- a fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes: proteínas de origem vegetal hidratada; condimentos; sal; salsa hidratada; flocos de aveia hidratados; fibra vegetal; cebolas tostadas.

#### **1.5.3 Empadão, bolonhesa, lasanha, canelones e rolo de carne**

- A carne a utilizar poderá ser picada na cozinha da escola, desde que se verifiquem as seguintes condições:
  - A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação.
  - A existência de zona de preparação exclusivamente destinada a esse fim, distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe.
- A peça de carne utilizada para picar deverá obedecer aos parâmetros apresentados em 1.2 e 1.3 “Peças de talho para estufar / guisar” e possuir as seguintes características: isenção de gorduras; isenção de aponevroses; isenção de sinais de oxidação.
- No caso de não existirem as condições mencionadas nas alíneas a) e b), a carne picada deverá ser proveniente de um fornecedor licenciado e possuir as características de produto pré-embalado (congelado ou refrigerado em vácuo), respeitando sempre os parâmetros indicados em 1.2 e 1.3 e conter a seguinte menção: 100% de carne de vaca.

### **b. Carne de Porco**

Proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

## **2.1 Pernas, pás ou lombos**

Limpas, refrigeradas ou congeladas, provenientes de reses abatidas para consumo público, de acordo com o regulamento da inspeção sanitária dos animais de talho e respetivas carnes, subprodutos e despojos, podendo ser utilizadas para bife ou assar

## **2.2 Costeletas**

Deverão obedecer às seguintes características: selecionadas do cachaço, lombo e pé, em percentagem equitativa; corte por processo standardizado, ou manual correto, desde que tenham a parte óssea com os músculos correspondentes.

### **c. Carne de Carneiro, Cabrito e/ou Borrego**

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

### **d. Carne de Coelho**

As carcaças deverão ser fornecidas isentas de traumatismos e incisões, devidamente sangradas e esfoladas, com cabeça e sem orelhas e os membros desprovidos das extremidades manuais ou pedais. Deverão ainda ser provenientes de matadouros oficialmente aprovados, em estado refrigerado ou congelado. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.

### **e. Carne de Aves**

As carcaças provenientes de aves abatidas em boas condições de saúde em matadouros oficialmente aprovados, e devidamente identificadas.

- Ave inteira: deverá apresentar-se preparada segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”, revelar sinais evidentes de uma sangria perfeita e boa preparação, isenta de penas, penugens ou canudos e desprovida de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha da tíbio-metatarsica (patas). A cloaca e a porção terminal do intestino não deverão fazer parte da carcaça. O peso médio das carcaças limpas e refrigeradas deve oscilar entre 5 e 8 kg, no caso de peru, 3 kg no caso de pato e 1 kg, no caso de frango. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.
- Coxas: correspondem aos músculos da coxa e respetivo suporte ósseo, selecionadas superiormente ao nível da articulação coxofemoral e inferiormente a 2 cm acima da articulação tibiotársica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotuladas.

- Bifes: obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir o aspeto laminado, sem fragmentos de osso ou cartilagens segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”.
- Hambúrgueres: a fração de carne deverá conter apenas ave, sendo que a percentagem de carne deverá ser S a 80%.

### 5.1 Peru

- inteiro;
- coxas;
- peito/bifes.

### 5.2 Pato

- inteiro;
- coxas;
- bifes.

### 5.3 Frango

- inteiro;
- coxas;
- peito/bifes.

## f. Produtos de Salsicharia

Estes produtos apenas deverão ser utilizados para a preparação de ementas “tradicionais”, e como complemento a outras fontes proteicas de maior valor nutricional.

Deverão possuir rótulos com as seguintes indicações: designação do produto; ingredientes; tipo; nome do fabricante; localidade e origem do fabricante; data de fabrico / lote; modo de conservação; durabilidade mínima.

### 6.1 Chouriço de carne

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

### 6.2 Farinheira

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

### 6.3 Alheira

- Enchido curado pelo fumo, de Trás-os-Montes DOP, obtido a partir da carne de porco ou criação fresca, pão regional transmontano de trigo, azeite, condimentado com sal, alho e colorau. Os pedaços de carne têm de ser perceptíveis, em forma de ferradura, de comprimento de cerca de 30 cm e com um diâmetro de cerca de 2 cm. O peso deve oscilar entre os 170 e 200 g.

### 6.4 Presunto

- Presunto “limpo”, desossado e sem courato.

## g. Salgados Pré-Preparados Congelados

- Provenientes de contratantes com o sistema HACCP instalado.
- Croquetes de carne
- Com um teor de carne de bovino, ou bovino e suíno, igual ou superior a 50%, de diâmetro igual ou inferior a 3 cm.
- Pastéis de bacalhau
- Com um teor de bacalhau igual ou superior a 30%, de diâmetro igual ou inferior a 3 cm.

## h. Ovos

### 8.1 Ovo pasteurizado

- Para aplicação geral – ovo inteiro, gema e clara.
- Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante, fora das caixas de transporte, com o prazo de validade visível.

### 8.2 Ovo em natureza

- Servidos apenas sob a forma de cozidos.
- Ovos de galinha de categoria A – Tamanho L (peso S 63 g e <73g). Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando: código do centro de embalagem; categoria de qualidade; categoria de peso; data de durabilidade mínima; menção ovos lavados.

## i. Pescado

### 9.1 Tipos de apresentação:

- inteiro eviscerado, sem cabeça ou com cabeça, no caso de peixes servidos à unidade.
- Ex: dourada, robalo, cavala, sardinha, carapau, etc.;
- em postas – quando seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral; as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica proveniente;
- em filetes – quando o pescado é submetido à filetagem;
- em lombos.

## 9.2 Conservação

- Refrigerado
- Congelado ou ultracongelado – quando submetido à temperatura de -35º C, de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18º C; a percentagem de vidro para os filetes e lombos não pode ultrapassar os 20% e a do peixe inteiro ou em postas, 10%.

## 9.3 Espécie de pescado e fins culinários

- a. Cozer: pescada (de n.º 3 a n.º 5), pargo legítimo, mero, corvina, cherne, maruca, abrótea, bacalhau seco, badejo.
- b. Assar / gratinar / estufar: pargo legítimo e mulato, pescada (de n.º 3 a n.º 5), corvina, cherne, mero, maruca, solha, peixe prata, arinca, salmão, bacalhau seco, cardinal, palmeta, paloco, pampo, cardeal, tintureira, sarda, perca, robalo, dourada, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%, barrinhas de pescada panadas ultracongeladas, com um teor de peixe (lascado) superior a 50%.
- c. Grelhar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, filetes de pescada, besugo, salmão, sardinha, cavala, sarda, dourada, robalo, lulas, chocos e bacalhau seco.
- d. Fritar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, pescada (de n.º 3 a n.º 5), pescadinha, bacalhau seco, paloco, cardinal, lulas, chocos, filetes de pescada, de corvina, de pampo e de raia, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%.
- e. Caldeirada: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços de 50/60 g, com um mínimo de 3 variedades ou de uma só espécie no caso de lulas, chocos, potas, paloco ou bacalhau.
- f. Arroz: bacalhau, polvo, lulas, paloco, tamboril ou de peixe (p.ex. pescada/maruca e miolo de camarão).
- g. Salada Russa: atum, peixe (filetes de pescada e miolo de camarão)
- h. Feijão-frade com atum e ovo.
- i. Grão com bacalhau e ovo.

## 9.4 Bacalhau Seco e Salgado

- No mínimo do tipo graúdo, descabeçado, eviscerado, escalado, de cura completa.
- Migas a granel.

## 9.5 Atum

- Atum em pedaços, em conserva, de utilização imediata.

## 9.6 Moluscos

- Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoas, mexilhões e berbigãos), congelados ou ultracongelados.

## j. Cereais, seus derivados e Tubérculo

### 10.1 Arroz

- Do tipo extralongo, agulha e carolino, sendo este último tipo, exclusivamente utilizado para a confeção de arroz “malandro” ou arroz doce.

### 10.2 Massas Alimentícias (simples e/ou tricolor)

- Cotovelos e massa riscada.
- Esparguete.
- Massa miúda (pevide, estrelinha, letras, couscous).
- Macarrão.
- Búzios.
- Espirais / Fusilli.
- Aletria.
- Lasanha (com ou sem ovo).
- Canelones.
- Massas alimentícias sem glúten (para preparação de refeições sem glúten).

### 10.3 Batata

- Com casca ou sem casca. Inclui batata palito pré-frita congelada. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.
- Para a confeção de puré de batata poderá ser utilizado puré instantâneo, desde que se comprove não existirem condições físicas que garantam a segurança alimentar para confeção no local. Deve ser confeccionado seguindo as orientações do fabricante para a preparação.

### 10.4 Batata Doce

- Com ou sem casca. Os tubérculos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm.

## k. Leguminosas Secas

### 11.1 Leguminosas

- De boa qualidade.
- Feijão: preto, branco, manteiga, catarino, frade, encarnado, papo-de-rola ou vermelho.
- Chícharo.
- Grão-de-bico.
- Favas: frescas ou congeladas.
- Ervilhas: descascadas, frescas ou congeladas.
- Lentilhas: verdes, castanhas, vermelhas ou coral.
- Feijão de soja.

### 11.2 Derivados de Soja

- Soja texturizada: grânulos finos e nacos. De 1.<sup>a</sup> qualidade, em embalagens de 400 g ou adequadas à quantidade necessária do género alimentício.
- Tofu: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250 g, 500 g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.
- Tempeh de soja (proteína fermentada de soja): refrigerado ou congelado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 200 g ou 250 g, em função da quantidade necessária do género alimentício. Não deverá ser armazenado após a abertura da embalagem.
- Enchido de soja ou enchido de seitan: enchido 100% vegetal (tipo chouriço) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.
- Alheira de tofu, alheira vegetariana ou alheira de cogumelos: enchido 100% vegetal (tipo alheira) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.
- Molho de soja: de boa qualidade e sem açúcar. Em embalagens de 200 ml, 250 ml ou 750 ml, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Creme culinário de soja (“natas” de soja): creme 100% vegetal para uso culinário, refrigerado ou de longa duração, em embalagens de 200 ml, 250 ml ou de 1 l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

## **l. Hortícolas**

Frescos, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, congelados e/ou ultracongelados.

## **m. Algas Marinhas**

Desidratadas, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

## **n. Saladas e Frutas**

- No caso de saladas e frutas, para consumo em cru, de preferência sazonais devem ser utilizados os processos de higienização adequados.
- No caso do agrião, destinado a ser consumido cru, em salada, o fornecedor terá de garantir que este hortícola esteja embalado e higienizado, pronto a consumir.

## **o. Temperos, Especiarias e Ervas aromáticas**

- Limão, cebola, alho.
- Ervas Aromáticas como: manjerona, orégãos, tomilho, hortelã, segurelha, aipo, salsa, alecrim, coentros, estragão, funcho, salva, louro, manjerição e cebolinho.

- Especiarias: canela, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, cravinho, açafão, gengibre e pimentão-doce.

**Nota:** As ervas aromáticas e as especiarias podem ser utilizadas de forma a diminuir, gradualmente, a quantidade de sal.

**p. Cogumelos**

Frescos, ultracongelados, congelados ou enlatados, inteiros ou laminados. No caso de enlatados, deverão ser de utilização imediata.

**q. Azeitonas**

Frescas ou em conserva, inteiras ou laminadas. No caso de enlatadas, deverão ser de utilização imediata.

**r. Azeite Fino**

Azeite virgem para confeção e virgem extra para tempero em cru, em embalagem adequada.

**s. Banha**

Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

**t. Óleo Refinado**

- Óleo refinado, podendo ser de amendoim, girassol ou outro.
- O óleo não pode ser derivado de produtos geneticamente modificados.
- Passível de ser reutilizado desde que realizados os controlos adequados, tendo de existir recipientes apropriados à sua conservação entre frituras ao abrigo da luz e do ar.

**u. Sal Iodado**

Sal com um teor de iodização de 30 – 60 mg / kg de sal. Higienizado grosso, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

**v. Salicórnia**

- A salicórnia é uma planta halófito, isto é, uma planta que cresce naturalmente em territórios ricos em sal (NaCl). A sua composição em natureza (planta fresca) é cerca de 92% de água e apresenta um elevado teor em sódio (aproximadamente 1024mg = 2,5 g de sal/100 g) sendo os restantes minerais presentes em quantidades vestigiais. A planta em seco devido à redução do teor de água apresenta um elevado teor de sódio semelhante ao sal. Portanto, a sua utilização na confeção das refeições deverá ser sem qualquer adição de sal extra.
- Em natureza (inteira, rebentos ou pontas) ou em pó em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental. A sua conservação deve respeitar as indicações do comerciante.

**w. Tomate Pelado e Polpa de Tomate**

Em latas, frascos ou embalagens de Tetra-Pack nas quantidades necessárias, de utilização imediata.

**x. Leite de Vaca**

Ultrapasteurizado, gordo ou meio gordo, em embalagens de litro.

**y. Queijo**

Ralado, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

**z. Queijos Vegetais**

Queijo vegetal/vegan: queijo 100% vegetal refrigerado à base de soja, de amêndoa ou de óleo de coco. Em embalagens de 100 g ou 200 g, em creme, bloco ou fatias, em função da finalidade do género alimentício.

**aa. Gelado de Leite**

Constituído por leite pasteurizado ou ultrapasteurizado, em quantidade não inferior a 150 ml, por dose.

**bb. Gelatina de Origem Vegetal**

Deverá ser de origem vegetal, com a indicação da origem no rótulo.

**cc. Pudim**

O pudim poderá ser “caseiro” ou de preparação instantânea.

**dd. Mousse de Chocolate ou de Frutos**

A mousse poderá ser “caseira” ou de preparação instantânea.

**ee. Iogurte**

- Iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços, peso líquido 125 g.
- Valor energético máximo: 100 kcal por 100 g.

**ff. Natas**

Ultrapasteurizadas.

**gg. Pão de Mistura**

O pão de mistura deve possuir a seguinte composição: 15% de centeio farinha tipo 130, 35% de farinha tipo 65, 35% de farinha tipo 200, água, teor máximo de sal de 1%, levedura. Pão regional.

**hh. Pão Ralado**

Em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

**ii. Broa**

Broa de milho.

**jj. Açúcar**

Em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

**Anexo A | Capitação dos Alimentos**

**Tabela 1 | Frutos**

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)			
	50 g	100 g	150 g	150 g
<b>Alperce / Damasco</b>	1 unidade	2 unidades	3 unidades	3 unidades
<b>Ameixa</b>	1 unidade	2 unidades	3 unidades	3 unidades
<b>Ananás   Abacaxi</b>	½ rodela	½ rodela	1 rodela	1 rodela
<b>Banana</b>	½ unidade	½ unidade	1 unidade	1 unidade
<b>Cereja</b>	1 copo	1 copo	1 taça (almoçadeira)	1 taça (almoçadeira)
<b>Clementina</b>	1 unidade	1 unidade	2 unidades	2 unidades
<b>Dióspiro</b>	½ unidade	½ unidade	1 unidade	1 unidade
<b>Figo</b>	1 unidade	1 unidade	2 unidades	2 unidades
<b>Framboesas</b>	1 copo	1 copo	1 taça (almoçadeira)	1 taça (almoçadeira)
<b>Kiwi</b>	1 unidade	1 unidade	2 unidades	2 unidades

<b>Laranja</b>	80 g ½ unidade	80 g ½ unidade	160 g 1 unidade	160 g 1 unidade
<b>Maçã</b>	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
<b>Manga</b>	110 g ¼ unidade	110 g ¼ unidade	170 g ½ unidade	170 g ½ unidade
<b>Melancia</b>	125 g 1 fatia	125 g 1 fatia	250 g 2 fatias	250 g 2 fatias
<b>Melão</b>	90 g 1 fatia	90 g 1 fatia	180 g 2 fatias	180 g 2 fatias
<b>Meloa</b>	150 g ¼ meloa	150 g ¼ meloa	300 g ½ meloa	300 g ½ meloa
<b>Morango</b>	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
<b>Nêspera</b>	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
<b>Papaia</b>	150 g ¼ unidade	150 g ¼ unidade	300 g ½ unidade	300 g ½ unidade
<b>Pera</b>	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
<b>Pêssego   Nectarina</b>	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
<b>Romã</b>	105 g ½ unidade	105 g ½ unidade	210 g 1 unidade	210 g 1 unidade
<b>Tangerina</b>	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
<b>Uva de mesa</b>	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)

**Tabela 2 | Produtos Hortícolas**

Produtos	Capitações <sup>3</sup> (em peso bruto)				Observações
	JI	1.º CEB		Sec.	
		2.º e 3.º CEB			
<b>Abóbora para:</b>					
- guarnição mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	40 g	40 g	
<b>Agrião para:</b>					
- salada mista	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
<b>Alface para:</b>					
- salada mista	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	50 g	50 g	
<b>Aipo para:</b>					
- salada mista	25 g	25 g	45 g	45 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
<b>Alcachofra para:</b>					
- guarnição mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
<b>Alho</b>	1,2 g	1,5 g	2 g	2 g	
<b>Alho francês para:</b>					
- guarnição mista	60 g	80 g	120 g	150 g	
- sopa (base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
<b>Beringela para:</b>					
	80 g	80 g	120 g	120 g	

<sup>3</sup> Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

- guarnição mista	100 g	100 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)					
<b>Beterraba para:</b>					
- salada mista	100 g	120 g	150 g	150 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
<b>Brócolos para:</b>					
- guarnição mista	45 g	60 g	80 g	100 g	
- salada mista	35 g	45 g	50 g	70 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
<b>Caldo verde para:</b>					
- migas	80 g	100 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	120 g	120 g	
<b>Cebola para:</b>					
- refogado / estrugido	20 g	20 g	20 g	20 g	
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- tempero	10 g	10 g	10 g	10 g	
- ceboladas	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
<b>Cenoura para:</b>					
- arroz	40 g	40 g	60 g	60 g	
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- jardineiras / estufados	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- salada russa	60 g	60 g	80 g	80 g	

- sopa (base)	100 g	100 g	150 g	150 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
<b>Chalota para:</b>					
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
<b>Cogumelos para:</b>					
- guarnição mista	50 g	60 g	75 g	90 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	
<b>Couve de Bruxelas para:</b>					
- guarnição mista	60 g	75 g	100 g	125 g	
<b>Couve-flor para:</b>					
- guarnição mista	45 g	60 g	80 g	100 g	
- salada mista	35 g	45 g	50 g	70 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
<b>Couve Branca   Repolho para:</b>					
- guarnição mista	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
<b>Couve Coração para:</b>					
- guarnição mista	50 g	60 g	80 g	100 g	
- sopa (não base)	70 g	70 g	80 g	80 g	
<b>Couve Galega para:</b>					
- guarnição mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
<b>Couve Lombarda para:</b>					
- guarnição mista	50 g	70 g	90 g	110 g	
- arroz	50 g	70 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	

<b>Couve de Saboia</b> para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	110 g	110 g	
<b>Couve Portuguesa</b> para:					
- guarnição mista	70 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	110 g	110 g	
<b>Couve Roxa</b> para:					
- salada mista	60 g	70 g	90 g	100 g	
- sopa (não base)	70 g	70 g	80 g	80 g	
<b>Curgete</b> para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
<b>Endívia</b> para:					
- salada mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
<b>Ervilhas de quebrar</b> para:					
- guarnição mista	50 g	70 g	100 g	130 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	
<b>Espargos</b> para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	50 g	50 g	100 g	100 g	
<b>Espinafre</b> para:					
- guarnição mista	100 g	100 g	120 g	120 g	
- esparregado	120 g	140 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
<b>Feijão-verde</b> para:					

- guarnição mista	40 g	50 g	80 g	100 g	
- jardineira	40 g	60 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
<b>Grelos de couve</b> para:					
- arroz	60 g	60 g	80 g	80 g	
- guarnição base	80 g	100 g	130 g	150 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
<b>Grelos de nabo</b> para:					
- arroz	80 g	80 g	100 g	100 g	
- guarnição base	100 g	120 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	120 g	120 g	
<b>Nabo (cabeça)</b> para:					
- guarnição mista	40 g	40 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
<b>Pastinaca</b> para:					
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
<b>Pepino</b> para:					
- salada mista	30 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
<b>Pimento</b> para:					
- arroz	20 g	20 g	40 g	40 g	
- caldeirada	20 g	20 g	80 g	80 g	
- salada mista	30 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
<b>Quiabo</b> para:					
- salada mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
<b>Rábano</b> para:					
- guarnição mista	40 g	40 g	80 g	80 g	

- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
<b>Rabanete para:</b>					
- salada mista	30 g	50 g	80 g	100 g	
- sopa (não base)	150 g	150 g	150 g	150 g	
<b>Rebentos de bambu para:</b>					
- guarnição mista	50 g	70 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
<b>Rebentos de soja para:</b>					
- guarnição mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- salada mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	40 g	40 g	
<b>Rúcula para:</b>					
- salada mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
<b>Tomate para:</b>					
- arroz	35 g	35 g	45 g	45 g	
- estufados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- caldeirada	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	30 g	30 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	50 g	50 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	30 g	30 g	

**Tabela 3 | Cereais, Derivados e Tubérculos**

Produtos	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				Observações
	II	1.º CEB		Sec.	
		2.º e 3.º CEB			
<b>Arroz para:</b>					
- guarnição base	30 g	40 g	50 g	60 g	

- guarnição + leguminosas/hortícolas	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	5 g	5 g	5 g	5 g	
- doce	20 g	20 g	25 g	25 g	
<b>Aveia (flocos de) para:</b>					
- guarnição base	15 g	20 g	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
<b>Batata para:</b>					No caso de batata nova, retira-se à capitação indicada 10%
- assar / cozer / fritar	80 g	100 g	120 g	140 g	
- jardineira / caldeirada	60 g	80 g	100 g	120 g	
- puré	80 g	100 g	120 g	140 g	
- salada russa	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa	40 g	40 g	50 g	50 g	
- sopa (flocos, desidratada)	8 g	8 g	10 g	10 g	
<b>Batata Doce para:</b>					
- cozer	80 g	100 g	120 g	140 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	40 g	40 g	
<b>Castanha (sem casca)</b>	30 g	40 g	50 g	80 g	
<b>Centeio (flocos de) para:</b>					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
<b>Cevada (flocos de) para:</b>					
- guarnição base	15 g	20 g	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
<b>Cevadinha para:</b>					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
<b>Inhame para:</b>					
- guarnição base	75 g	100 g	140 g	180 g	
- sopa	35 g	35 g	8 g	8 g	

<b>Mandioca para:</b>					
- guarnição base	50 g	80 g	100 g	140 g	
- sopa	25 g	25 g	25 g	25 g	
<b>Massas para:</b>					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- guarnição mista	10 g	15 g	20 g	30 g	
- canelones	2 “tubos”	2 “tubos”	3 “tubos”	4 “tubos”	
- lasanha	2 placas (em média)	2 placas (em média)	2 placas (em média) 10 g	2 placas (em média) 10 g	
- sopa com hortaliça	10 g	10 g			
<b>Millet para:</b>					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
<b>Milho doce para:</b>					
- guarnição mista	25 g	25 g	35 g	50 g	
- salada mista	35 g	35 g	50 g	80 g	
<b>Quinoa para:</b>					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
<b>Pão de mistura ou broa para:</b>					
- ensopados, açordas, migas, lulas à bordalesa, etc.	25 g	40 g	55 g	70 g	

**Tabela 4 | Leguminosas**

Produtos	CAPITAÇÕES <sup>45</sup> (em pesobruto)				Observações
	JI	1.ºCEB	2.º e 3.ºCEB	Sec.	
<b>Chícharo para:</b>					
- arroz	25 g	25 g	25 g	25 g	
- guarnição base	50 g	70 g	90 g	110 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
<b>Ervilhas para:</b>					
- arroz	30 g	30 g	40 g	40 g	
- guarnição base	60 g	75 g	100 g	120 g	
- guarnição (leguminosas/hortícolas)	40 g	40 g	60 g	60 g	
- jardineira	30 g	40 g	60 g	70 g	
- salada russa	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
<b>Favas para:</b>					
- guarnição base	60 g	75 g	100 g	120 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
<b>Feijão seco para:</b>					

<sup>4</sup> Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

<sup>5</sup> As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

- arroz	5 g	5 g	5 g	5 g	
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
<b>Grão-de-bico seco para:</b>					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
<b>Lentilha seca para:</b>					
- guarnição base	20 g	20 g	20 g	20 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
<b>Soja granulada seca para:</b>					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
<b>Seitan<sup>6</sup> para:</b>					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
<b>Tofu para:</b>					
- guarnição base	110 g	130 g	170 g	200 g	
<b>Prato, opção vegetariana</b>					
<b>Ervilha em grão:</b>					
- crua ou ultracongelada	130 g	160 g	200 g	230 g	
<b>Fava em grão:</b>					
- crua ou ultracongelada	130 g	160 g	200 g	230 g	
- seca	40 g	50 g	60 g	70 g	
<b>Feijão em grão</b> (ex., branco, vermelho, preto, frade)					
- cru					

<sup>6</sup> O seitan, não sendo uma leguminosa, funciona do ponto de vista nutricional, como equivalente em aporte proteico.

- seco	130 g	160 g	200 g	230 g	
<b>Grão-de-bico seco</b>	70 g	70 g	80 g	80 g	
<b>Lentilha seca</b>	40 g	50 g	60 g	80 g	
<b>Soja (granulada seca)</b>	40 g	50 g	60 g	80 g	
<b>Seitan</b>	40 g	50 g	60 g	80 g	
<b>Tofu</b>	120 g	140 g	180 g	210 g	

**Tabela 5 | Pescado**

Produtos	CAPITAÇÕES <sup>7</sup> (em peso bruto)				Observações
	Jl	1.ºCEB	2.ºe 3.º CEB	Sec.	
<b>Pescado preparado</b>	50 g	60 g	80 g	90 g	
<b>Pescado inteiro eviscerado sem cabeça</b>	100 g	105 g	135 g	145 g	
<b>Pescado inteiro eviscerado com cabeça</b>	120 g	130 g	165 g	175 g	
<b>Peixe à posta</b>	95 g	120 g	140 g	150 g	
<b>Peixe em filete lombo</b>	85 g	100 g	130 g	140 g	
<b>Moluscos e Cefalópodes preparados</b>	50 g	60 g	75 g	90 g	
<b>Chocos</b>	130 g	140 g	180 g	190 g	
<b>Lulas para:</b>					
- estufado / caldeirada	125 g	130 g	170 g	180 g	
- arroz à valenciana	35 g	45 g	60 g	75 g	

<sup>7</sup> Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

<b>Polvo para:</b>					
- assar / filetes	140 g	150 g	170 g	180 g	
- arroz	120 g	130 g	150 g	160 g	
<b>Potas</b>	70 g	80 g	110 g	120 g	
<b>Bivalves preparados</b>	50 g	60 g	75 g	90 g	
<b>Amêijoia:</b>					
- com casca	130 g	150 g	180 g	210 g	
- sem casca	50 g	60 g	80 g	90 g	
<b>Berbigão:</b>					
- com casca	230 g	280 g	360 g	420 g	
- sem casca	35 g	40 g	50 g	55 g	
<b>Mexilhão (miolo)</b>	40 g	50 g	70 g	80 g	
<b>Camarão (miolo)</b>	50 g	60 g	80 g	90 g	
<b>Atum em conserva</b>	85 g	90 g	100 g	110 g	
<b>Barras de pescada</b>	75 g 1 barrita	75 g 1 barrita	150 g 2 barritas	150 g 2 barritas	
<b>Bacalhau:</b>					
- salgado seco	50 g	60 g	75 g	90 g	
- demolido	95 g	100 g	130 g	140 g	
- migas (salgado seco)	40 g	50 g	60 g	70 g	
- migas (ultracongelado)	50 g	60 g	80 g	90 g	
- pastéis / pataniscas	100 g 3 unidades	100 g 3 unidades	120 g 4 unidades	120 g 4 unidades	
<b>Mistura para Caldeirada</b>	95 g	120 g	140 g	150 g	Mínimo, 3 espécies

**Tabela 6 | Carne**

Produtos	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				Observações
	II	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Borrego:</b>					
- em costeleta	140 g	150 g	200 g	210 g	
- perna	140 g	150 g	200 g	210 g	
<b>Cabrito:</b>					
- peito	130 g	140 g	190 g	200 g	
- perna	130 g	140 g	190 g	200 g	
<b>Carneiro:</b>					
- em costeleta	75 g	90 g	115 g	140 g	
- pá	60 g	70 g	90 g	110 g	
- peito gordo	65 g	75 g	100 g	120 g	
- perna gorda	60 g	70 g	100 g	110 g	
- perna magra	70 g	85 g	110 g	130 g	
<b>Coelho:</b>					
- sem cabeça	120 g	130 g	160 g	180 g	
<b>Frango:</b>					
- inteiro com pele	120 g	140 g	170 g	180 g	
- inteiro sem pele	115 g	130 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	125 g	160 g	170 g	
- peito	85 g	90 g	120 g	130 g	

<b>Pato:</b>					
- com pele	140 g	150 g	200 g	210 g	
- sem pele	130 g	140 g	190 g	200 g	
<b>Peru:</b>					
- inteiro com pele	115 g	120 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	120 g	160 g	170 g	
- peito	65 g	80 g	100 g	120 g	
<b>Porco:</b>					
- em costeletas	110 g	120 g	150 g	170 g	
- em entrecosto	120 g	130 g	170 g	190 g	
- em entremeada	100 g	110 g	140 g	160 g	
- lombo	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna	90 g	100 g	130 g	140 g	
<b>Vaca / Vitela:</b>					
- lombo, rabadilha, pojadouro, pá, nispo, fralda	85 g	90 g	120 g	130 g	
- ganso	90 g	95 g	125 g	135 g	
- cachaço	90 g	95 g	125 g	135 g	
- alcatra	90 g	95 g	130 g	140 g	
- acém	105 g	115 g	150 g	160 g	
- aba/rosbife	90 g	95 g	125 g	130 g	
- em costeleta	95 g	110 g	130 g	150 g	
- lombo	85 g	95 g	125 g	140 g	
- peito	95 g	110 g	130 g	150 g	
- bife	85 g	95 g	125 g	140 g	
<b>Para cozido à portuguesa:</b>					
- porco	40 g	50 g	60 g	75 g	
- vaca	40 g	50 g	60 g	75 g	

<b>Para feijoada / rancho:</b>					
- porco	30 g	40 g	50 g	65 g	
- vaca	30 g	40 g	50 g	65 g	
<b>Almôndegas</b>	90 g 3 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	150 g 5 unidades de 30 g	
<b>Hambúrgueres</b>	80 g 1 unidade de 80 g	80 g 1 unidade de 80 g	120 g 2 unidade de 60 g	160 g 2 unidade de 80 g	
<b>Croquetes</b>	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
<b>Rissóis</b>	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
<b>Carne desfiada</b> (ex.: arroz de pato)	120 g	125 g	160 g	170 g	
<b>Carne picada</b> (ex.: empadão)	85 g	90 g	120 g	130 g	
<b>Alheira</b>	-	100 g ½ unidade	200 g 1 unidade	200 g 1 unidade	
<b>Bacon</b>	-	8 g	10 g	10 g	
<b>Chouriço de carne</b>	-	10 g	10 g	10 g	
<b>Farinheira</b>	-	10 g	10 g	10 g	
<b>Presunto</b>	-	10 g	10 g	10 g	

**Tabela 7 | Ovo**

Produtos	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				Observações
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Ovo em natureza, inteiro</b>	53 g 1 ovo, Classe S	63 g 1 ovo, Classe M	73 g 1 ovo, Classe L	115 g 2 ovos, Classe M	
<b>Ovo pasteurizado cozido</b>	56 g	65 g	85 g	100 g	
<b>Ovo pasteurizado inteiro</b> (líquido, gema + clara)	56 ml	65 ml	85 ml	100 ml	

**Tabela 8 | Gorduras e Óleos**

Produtos	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				Observações
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Azeite para:</b>					
- sopa	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml	
- prato	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
<b>Óleo vegetal</b>	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
<b>Natas</b>	10 ml	15 ml	20 ml	25 ml	

**Tabela 9 | Ervas Aromáticas**

Produtos	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				Observações
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Alecrim</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	

<b>Cebolinho</b>	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	
<b>Coentros</b>	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
<b>Estragão</b>	0,1 g	0,1 g	0,1g	0,1 g	
<b>Funcho</b>	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
<b>Hortelã</b>	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
<b>Louro</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Manjerição</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Orégãos</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Salsa</b>	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
<b>Salva</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Segurelha</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Tomilho</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Açafrão</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Baunilha</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Canela</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Caril</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Colorau</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Cominhos</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Cravinho</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Gengibre</b>	0,4 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g	
<b>Noz-moscada</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Pimenta</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
<b>Vinagre</b>	0,5 ml	1 ml	2 ml	2 ml	
<b>Limão</b>	10 g	10 g	10 g	10 g	
<b>Algas marinhas (ex.: kombu)</b>	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	

**Tabela 10 | Sal**

Produtos	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				Observações
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Sopa</b>	S 0,1 g	S 0,1 g	S 0,2 g	S 0,2 g	
<b>Prato:</b>					
- conduto e guarnição	S 0,2 g	S 0,2 g	S 0,2 g	S 0,2 g	
- hortícolas	-	-	-	-	

**Tabela 11 | Salicórnia**

Produtos	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				Observações
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Sopa</b>					
- em natureza (fresca)	S 4 g	S 4 g	S 8 g	S 8 g	
- desidratada	S 0,1 g	S 0,1 g	S 0,2 g	S 0,2 g	
<b>Prato:</b>					
- conduto					
/ em natureza	S 4 g	S 4 g	S 12g S 0,3g	S 12g S	
/ desidratada	S 0,1 g	S 0,1 g		0,3g	
- guarnição			S 12g S 0,3g		
/ em natureza	S 4 g	S 4 g	-	S 12g S	
/ desidratada	S 0,1 g	S 0,1 g		0,3g	
- hortícolas	-	-		-	

**Tabela 12 | Pão**

Produtos	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				Observações
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Broa</b> (ex.: milho, centeio)	35 g	35 g	60 g	60 g	
<b>Pão de mistura</b>	25 g	25 g	45 g	45 g	

**Tabela 13 | Outros Produtos**

Produtos	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				Observações
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
<b>Iogurte</b> natural ou de aromas, sólido	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml	
<b>Doce de colher</b> (ex.: leite-creme, pudim, aletria, gelatina, gelado de leite, arroz doce, rabanadas)	75 g	75 g	150 g	150 g	
<b>Leite</b> (para sobremesa doce)	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
<b>Açúcar</b> (para sobremesa doce)	4 g	4 g	6 g	6 g	
<b>Queijo</b> (para omeletes, por exemplo)	15 g	20 g	25 g	30 g	
<b>Queijo vegano</b>	15 g	20 g	25 g	30 g	
<b>Bebida de soja</b>	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
<b>Leite de coco</b>	25 ml	25 ml	50 ml	50 ml	

Azeitonas		6 g	6 g	6 g	
-----------	--	-----	-----	-----	--

## Anexo B | Ementas vegetarianas | Fichas técnicas, com capitações

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca, ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- deve-se, sempre que possível, fornecer a mesma fonte de hidratos de carbono (arroz, massa banana, etc.) das restantes ementas, de modo a otimizar e rentabilizar recursos. Para tal, há que garantir que nenhum produto de origem animal foi adicionado à fonte de hidratos de carbono em causa (como manteiga, leite, caldos de carne ou de peixe...);
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (apenas alternativas vegetais).

As seguintes propostas de ementas são meramente sugestivas, e têm como referência as capitações para o 2.º e 3.º Ciclo.

### Proposta V1 Empadão de Legumes

#### Confeção:

- Cozer as lentilhas e escorrer.
- Num tacho colocar o azeite, a cebola e o alho e deixar alourar. Juntar o alho-francês cortado em juliana, a cenoura ralada, os brócolos picados, os cogumelos laminados e a polpa de tomate; deixar estufar. Juntar as lentilhas cozidas e temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta.
- Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida de soja, um pouco de azeite e noz-moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de legumes e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional do Empadão de Legumes						
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE	
Batata	250 g	6,3 g	48 g	0 g	217 kcal	
Cogumelos	125 g	2,3 g	0,6 g	0,6 g	17 kcal	
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal	
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal	
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal	
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal	
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal	
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal	
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal	
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-	
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-	
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-	
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-	
Bebida de soja (sem açúcar)	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal	
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal	
<b>TOTAL</b>		21,8g	69,6g	9,6g	451 kcal	
		19,3%	61,6%	19,1%		

### Proposta V2

Massa Siciliana (espaguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)

#### Confeção:

- a. Cozer a massa até ficar al dente.
- b. Num tacho colocar o azeite, o alho-francês e o alho picado e deixar alourar. Juntar o grão e deixar cozinhar por 5 a 10 minutos, mexendo. Retirar do lume, misturar a massa, os orégãos e o manjeriço.
- c. Antes de servir, juntar no prato as azeitonas e o tomate-cereja.

Composição nutricional da Massa Siciliana					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	60 g	11,4 g	30,8 g	3 g	196 kcal
Esparguete	50 g	4,6 g	35,5 g	1 g	169 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas	30 g	0,4 g	0 g	5,6 g	52 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		17,7 g 14,1 %	55,6 g 55,6%	16,9 g 30,3%	502 kcal

**Proposta V3 Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)**

**Confeção:**

- a. Levar a cozer em água ou em tabuleiro perfurado a vapor a batata cortada em cubos e os restantes legumes em pedaços pequenos. Misturar o feijão vermelho, previamente cozido, e o milho-doce. Temperar com azeite, orégãos e pimenta. Juntar a salsa picada antes de servir.

Composição nutricional da Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Ervilhas	30 g	6,8 g	14,8 g	1 g	95 kcal

<b>Cenoura</b>	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Feijão vermelho cozido</b>	50 g	10,9 g	23,3 g	0,7 g	143 kcal
<b>Feijão-verde</b>	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
<b>Milho</b>	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
<b>Couve-flor / Brócolos</b>	80 g	3 g	2,7 g	0,2 g	25 kcal
<b>Pimento variado</b>	60 g	1 g	1,7 g	0,4 g	14 kcal
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		26,5g 21,9%	71,9g 59,5%	9,9g 18,6%	482 kcal

**Proposta V4 Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto**

**Confeção:**

- a. Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate e o feijão (previamente cozido); temperar com cominhos e pimentão doce; deixar cozinhar até ficar macio e no final misturar os coentros picados.
- b. Numa frigideira com um fio de azeite, grelhar os cogumelos cortados aos quartos com alho picado; temperar com um pouco de molho de soja.
- c. Servir com arroz e salada.

**Composição nutricional dos Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto**

<b>Ingrediente</b>	<b>Capitação</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC</b>	<b>Gord.</b>	<b>VE</b>
<b>Cogumelos brancos, frescos, inteiros</b>	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
<b>Feijão preto cozido</b>	50 g	11,2 g	30,8 g	0,9 g	176 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal

<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Coentros</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Polpa de tomate</b>	10 g	0,2 g	0,6 g	vest.	3 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Cominhos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Molho de soja</b>	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Arroz</b>	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		19,6g	97g	8,9g	546 kcal
		14,3%	71%	14,7%	

**Proposta V5**

**Seitan de cebolada com batata corada e brócolos**

**Confeção:**

- a. Cortar a batata em quartos e levar a assar com um fio de azeite, até corar. Cozer os brócolos.
- b. Cortar o seitan em fatias finas ou tirinhas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, um pouco de molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce, orégãos e pimenta. Levar ao lume e saltear por 10 minutos, mexendo. Retirar.
- c. Na mesma frigideira, alourar a cebola cortada em tirinhas. Deitar sobre o seitan e servir com as batatas assadas e os brócolos cozidos ou salteados.

**Composição nutricional de Seitan de cebolada com batata corada e brócolos**

<b>Ingrediente</b>	<b>Capitação</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC</b>	<b>Gord.</b>	<b>VE</b>
<b>Batata</b>	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
<b>Cebola</b>	50 g	0,4 g	1,6 g	0,2 g	10 kcal
<b>Seitan</b>	60 g	13,6 g	2,1 g	0,9 g	71 kcal
<b>Molho de soja</b>	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-

<b>Brócolos</b>	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		20,7 g	43,3g	8,4g	333 kcal
		25%	52,2%	22,8%	

**Proposta V6 Lasanha de legumes**

**Confeção:**

- Escaldar os espinafres e escorrer.
- Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar a cenoura ralada, o pimento picado, o alho-francês cortado em juliana, as ervilhas (ou as lentilhas vermelhas demolidas por 20 minutos), a polpa de tomate e as nozes picadas; deixar refogar e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta. Adicionar os espinafres e envolver.
- À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com noz-moscada.
- Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, os legumes, o tomate cortado às rodelas e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até dourar.

Composição nutricional da Lasanha de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Lasanha (sem ovo)</b>	3 placas	9,2 g	58 g	2,6 g	292 kcal
<b>Espinafre</b>	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
<b>Pimento</b>	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
<b>Cenoura</b>	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
<b>Ervilhas ou lentilhas vermelhas</b>	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
<b>Nozes</b>	10 g	0,9 g	0,5 g	6,7 g	66 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal

<b>Polpa de tomate</b>	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
<b>Tomate</b>	30 g	0,3 g	1,5 g	0,1 g	8 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Noz-moscada</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Farinha de trigo</b>	10 g	0,8 g	7,4 g	0,1 g	34 kcal
<b>Bebida de soja</b>	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>	22,5 g 15,4%	82,6 g 56,6 %	18,1 g 28%	583 kcal	

### Proposta V7 Jardineira de legumes

#### Confeção:

- a. Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada, o alho e a folha de louro e deixar refogar. Juntar o tomate e o pimento picado e envolver. Adicionar a batata cortada aos cubos, a cenoura, as ervilhas, o feijão-verde e deixar cozer com um pouco de água por alguns minutos. Por fim, juntar o grão previamente cozido e retificar o tempero com pimentão-doce e pimenta.
- b. Antes de servir, juntar azeitonas pretas picadas.

Composição nutricional da Jardineira de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Batata</b>	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
<b>Ervilha</b>	40 g	9 g	19,8 g	0,5 g	120 kcal
<b>Feijão-verde</b>	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Tomate</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Pimento</b>	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal

<b>Grão-de-bico</b>	40 g	7,6 g	20,6 g	2 g	131 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Folha de louro</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Azeitonas pretas picadas</b>	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
<b>TOTAL</b>		22,6g 17,8%	77,7g 61,4%	11,7g 20,8%	506 kcal

### Proposta V8 Feijoada com cogumelos

#### Confeção:

a. Numa panela, colocar o azeite, a cebola, o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura cortada em rodelas finas e a couve em pedaços; mexer e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar os cogumelos laminados, o feijão previamente cozido e um pouco da água da cozedura. Temperar com pimentão-doce e cominhos. Deixar apurar e no final juntar o chouriço cortado em rodelas e salsa picada. Servir com arroz.

Composição nutricional da Feijoada com cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Feijão branco (ou vermelho) cozido</b>	100 g	6,6 g	14,6 g	0,5 g	89 kcal
<b>Cogumelos Pleurotus</b>	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
<b>Couve-coração</b>	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Chouriço de soja</b>	40 g	6,4 g	10,6 g	2,4 g	90 kcal

<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate maduro</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Folha de louro</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimentão doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Cominhos</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Arroz</b>	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
<b>Funcho</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Coentros</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		22,1g	80,5g	11 g	509 kcal
		17,4%	63,2%	19,4%	

### Proposta V9      Esparguete à Bolonhesa

#### Confeção:

- a. Demolhar a soja por 30 minutos e escorrer; depois cozer em água com sal e escorrer bem.
- b. Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, as ervilhas e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar a soja, temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos, e deixar apurar. Juntar água se necessário.
- c. Cozer o esparguete. Misturar o preparado e juntar as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional do Esparguete à Bolonhesa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Esparguete</b>	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
<b>Soja fina</b>	50 g	6,2 g	2,8 g	3,7 g	15 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal

<b>Tomate</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Folhas de Louro</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimento vermelho</b>	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
<b>Cogumelos</b>	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
<b>Ervilhas</b>	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Manjeriço</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeitonas pretas</b>	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
<b>TOTAL</b>		20,3g	61,6g	17,4g	429 kcal
		18,9%	57,4%	23,7%	

### Proposta V10 Bifes de tofu com arroz de legumes

#### Confeção:

- Preparar o arroz com cebola, alho, tomate, cenoura e ervilhas.
- Cortar o tofu em fatias bem finas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho seco moído, pimentão-doce, orégãos e manjeriço. Levar a lume brando por 10 minutos, virando as fatias.

#### Composição nutricional de Bifes de tofu com arroz de legumes

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Arroz</b>	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>Tomate</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Ervilhas</b>	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal

<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Tofu</b>	100 g	8,5 g	0,7 g	4,4 g	76 kcal
<b>Molho de soja</b>	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Manjerição</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		20,2 g	81 g	16,3 g	495 kcal
		16,3%	65,2%	29,5%	

### Proposta V11 Rancho vegetariano

#### Confeção:

- a. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e alourar. Juntar o tomate, o louro, a couve lombarda em pedaços, a cenoura às rodelas, a curgete e a beringela cortada em cubos; deixar refogar. Juntar o grão previamente cozido e um pouco da água da cozedura e temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos.
- b. Juntar o macarronete e acrescentar a água necessária à cozedura (ou cozer separado e misturar no final).

Composição nutricional do Rancho vegetariano					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Cebola</b>	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate maduros</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Grão-de-bico cozido</b>	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
<b>Couve lombarda / coração de boi</b>	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Curgete</b>	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Beringela</b>	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
<b>Pimentão-</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-

doce					
<b>Manjeriço</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Folha de louro</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Massa tipo macarrone</b>	50 g	6,1 g	35,5 g	1 g	175 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		18,8g	62,2g	8,7g	400 kcal
		18,7%	61,9%	19,4%	

### Proposta V12 Salada de três feijões

#### Confeção:

- Colocar o azeite, o sumo de limão, a polpa de tomate, o vinagre de malte e o cebolinho picado numa grande tigela e bater até obter uma mistura homogénea. Reservar.
- Cozer o feijão-verde em água a ferver durante 4-5 minutos até ficar tenro.
- Juntar o feijão-verde, o feijão-de-soja e o feijão-vermelho ao molho, mexendo tudo.
- Adicionar os tomates, as chalotas e o queijo vegano a mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Temperar.
- Dispor as folhas verdes mistas para salada em seis pratos de servir. Colocar a salada de três feijões nos pratos e guarnecer com cebolinho picado e tostas “croutons”.

Composição nutricional da Salada de três feijões					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Limão</b>	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
<b>Polpa de tomate</b>	10 g	0 g	0,6 g	0 g	3 kcal
<b>Vinagre de malte</b>	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
<b>Cebolinho</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Feijão verde</b>	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
<b>Feijão vermelho</b>	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal

<b>Feijão de soja</b>	30 g	9,8 g	5,5 g	5,8 g	113 kcal
<b>Tomate</b>	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
<b>Queijo vegano</b>	30 g	0 g	6,4 g	7 g	89 kcal
<b>Chalotas</b>	40 g	1 g	6,8 g	0 g	31 kcal
<b>Pão (croutons)</b>	40 g	4,5 g	29,1 g	1,5 g	148 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		27,8g	74,6g	20,3g	593 kcal
		18,7%	50,4%	30,9%	

### Proposta V13 Lasanha de quinoa

#### Confeção:

- a. Cozinhar a quinoa conforme as instruções da embalagem. Quando estiver pronta, colocar num prato de forno untado com azeite.
- b. Numa frigideira, refogar a cebola e os alhos picados num pouco de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, juntar os cogumelos laminados e deixe que cozinhem por 5 minutos em lume brando. Adicionar depois o molho de tomate, envolver bem e temperar.
- c. Numa taça misturar o queijo vegano e o manjeriço picado.
- d. Colocar um pouco de molho de tomate por cima da quinoa, em seguida fazer uma camada de rodela de courgette e outra com a mistura de queijo e manjeriço.
- e. Dispor os espinafres por cima e em seguida verter o restante molho. Polvilhar com o queijo vegano ralado e levar ao forno a 180° C por cerca de 40 minutos ou até a courgette estar cozinhada.

Composição nutricional da Lasanha de quinoa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Quinoa</b>	70 g	9,1 g	48,2 g	4,1 g	266 kcal
<b>Cebola</b>	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Cogumelos</b>	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
<b>Molho de tomate</b>	15 g	0,2 g	0,7 g	1,3 g	15 kcal
<b>Queijo vegano</b>	60 g	0 g	12,8 g	14 g	177 kcal

<b>Manjeriço</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Curgete</b>	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Espinafre</b>	120 g	3,1 g	1 g	1 g	25 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		15,2 g	66,4 g	26 g	560 kcal
		10,8%	47,4%	41,8%	

### Proposta V14 Legumes à Brás

#### Confeção:

- Numa panela com um fio de azeite, saltear a cebola e o alho-francês cortados em tirinhas. Juntar depois a cenoura em tirinhas ou ralada.
- Cozer levemente as batatas em palitos finos, sem as deixar desfazer, e juntá-las aos legumes. Misturar o feijão cozido e o creme de soja. Temperar com açafrão-das índias e orégãos, envolver bem e retirar do lume.
- Juntar a salsa picada e as azeitonas antes de servir.

#### Composição nutricional dos Legumes à Brás

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Alho-francês</b>	40 g	1,4 g	1,2 g	0,1 g	11 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Cogumelos</b>	40 g	0,7 g	0,2 g	0,2 g	5 kcal
<b>Batata</b>	160 g	4 g	30,7 g	0 g	139 kcal
<b>Creme de soja</b>	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
<b>Feijão branco cozido</b>	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
<b>Azeitona preta</b>	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
<b>Açafrão-das-índias</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Salsa</b>	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal

<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		18,7 g	59,1 g	14 g	437 kcal
		17,1%	54,1%	28,8%	

### Proposta V15 Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura

**Confeção:**

- a. Triturar o grão-de-bico cozido (bem escorrido) na picadora ou com a varinha mágica.
- b. Cozer a batata-doce, esmagar e juntar ao grão; misturar a cebola picada, a salsa picada e a linhaça moída; temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta e mexer. A massa deve ficar espessa e moldável; se necessário, juntar um pouco de pão ralado.
- c. Retirar porções de massa, moldar em forma de hambúrguer e passar por pão-ralado. Grelhar numa frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar. Servir com arroz de cenoura.

Composição nutricional de Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Grão-de-bico cozido</b>	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
<b>Batata doce</b>	50 g	0,5 g	14,2 g	0 g	59 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Salsa</b>	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
<b>Linhaça moída</b>	5 g	0,9 g	vest.	0 g	4 kcal
<b>Cominhos</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimentão doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pão ralado</b>	10 g	1,1 g	7,2 g	0,2 g	35 kcal
<b>Arroz</b>	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
<b>Cenoura</b>	15 g	0,1 g	0,7 g	0 g	3 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		15,3 g	80,8g	9,6g	471 kcal
		13%	68,8%	18,2%	

## Proposta V16 Caçarola de legumes de Inverno

### Confeção:

- a. Preparar as batatas, a pastinaca e a abóbora. Cortar a abóbora em pedaços um pouco maiores e a pastinaca e as batatas em pedaços mais pequenos. Cozer os legumes num tacho com água a ferver, 8 minutos ou até ficarem macios. Escorrer e dispor os legumes cozidos no fundo de um prato de ir ao forno, fundo e grande.
- b. Num tacho, derreter o creme vegetal em lume brando. Juntar a farinha e cozinhar 1 minuto, mexendo sempre. Retirar do lume e deitar gradualmente a bebida de soja. Levar o tacho de novo ao lume, deixar ferver, mexendo sempre até engrossar e ferver mais 1 minuto. Juntar a noz-moscada e a pimenta e cobrir os legumes com este molho.
- c. Aquecer o forno a 180º C.
- d. Para fazer a cobertura: misturar o pão ralado com a amêndoa, espalhar sobre os legumes e pôr algumas nozes pequenas de creme vegetal. Levar ao forno 30 minutos ou até dourar.

Composição nutricional da Caçarola de legumes de Inverno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Batata</b>	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
<b>Pastinaca</b>	60 g	0,7 g	10,8 g	0,2 g	48 kcal
<b>Abóbora</b>	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
<b>Feijão manteiga cozido</b>	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
<b>Creme vegetal</b>	15 g	vest.	0,1 g	11 g	99 kcal
<b>Farinha de trigo</b>	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
<b>Bebida de soja</b>	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
<b>Noz-moscada</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pão ralado</b>	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
<b>Amêndoa ralada</b>	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
<b>TOTAL</b>		21,1g	68,2g	19,6g	534 kcal
		15,8%	51,1%	33,1%	

### Proposta V17 Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja, ananás e azeitonas)

**Confeção:**

- a. Cozer a massa até ficar al dente.
- b. Cozer os brócolos até ficarem al dente e salteá-los num tacho com azeite e alho.
- c. Numa taça, misturar as massas cozidas, os brócolos, o feijão cozido, o tomate-cereja cortado em metades, o ananás em pedaços, as azeitonas picadas, as avelãs e as nozes picadas. Temperar com azeite e orégãos e misturar o manjeriço fresco ou a salsa picada.

Composição nutricional da Massa Primavera					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Massa espiral</b>	50 g	6 g	35,5 g	1 g	175 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Tomate</b>	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
<b>Feijão papo-de-rola ou Feijão manteiga, cozido</b>	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
<b>Azeitona preta</b>	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
<b>Ananás</b>	80 g	0,4 g	7,6 g	0,2 g	34 kcal
<b>Nozes</b>	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	69 kcal
<b>Avelãs</b>	10 g	1,4 g	0,6 g	6,6 g	68 kcal
<b>Manjeriço fresco ou Salsa</b>	10 g	vest.	vest.	0 g	0 Kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		19,1 g	65,3 g	22,3 g	538 kcal
		14,2%	48,5%	37,3%	

### Proposta V18 Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz

**Confeção:**

- a. Demolhar os nacos de soja em água quente por 30 minutos e escorrer bem.
- b. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento em pedacinhos, a cenoura picada e a soja; envolver bem e refogar por 10 minutos.

c. Juntar o feijão cozido, um pouco da água da cozedura e o milho-doce. Temperar com pimentão-doce, cominhos e uma pitada de piri-piri e deixar cozinhar até ficar macio.

d. No final, adicionar os coentros picados e servir com arroz.

Composição nutricional de Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Soja em nacos ou Soja fina	30 g	9,9 g	5,5 g	5,8 g	114 kcal
Cebola	50 g	0,5 g	1,6 g	0,1 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cenoura	60 g	0,4 g	2,6 g	0 g	12 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Milho-doce	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Piri-piri ou malagueta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros ou Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
<b>TOTAL</b>		27,4g	81,7g	14,6g	568 kcal
		19,3%	57,6%	23,1%	

### Proposta V19

### Couscous de legumes / vegetais

#### Confeção:

a. Cortar as cebolas em rodela finas. Num tacho, aquecer parte do azeite, juntar cebolas e cozinhar em lume médio durante 3 minutos ou até a cebola ficar macia, mexer de vez em quando. Juntar o pó de malagueta e gengibre e cozinhar mais 1 minuto, mexendo.

b. Juntar o pau de canela, as cenouras, as pastinacas e o caldo e misturar tudo muito bem com as especiarias e a cebola. Tapar e deixar ferver. Reduzir o lume e cozer, tapado, 5 minutos, até os legumes estarem quase macios.

c. Juntar a abóbora, a couve-flor e as curgetes e ferver mais 10 minutos. Misturar o grão-de-bico, os coentros e a salsa; cozinhar, destapado, 5 minutos. Retirar o pau de canela.

d. Colocar o couscous numa tigela, cobrir com água a ferver. Deixar repousar cerca de 5 minutos, juntar o resto do azeite e mexer com um garfo. Pôr uma camada de couscous em cada prato e cobrir com os legumes.

<b>Composição nutricional dos Couscous de legumes / vegetais</b>					
<b>Ingrediente</b>	<b>Capitação</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC</b>	<b>Gord.</b>	<b>VE</b>
<b>Couscous</b>	80 g	3 g	18 g	0,2 g	86 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,4 g	1,2 g	0 g	6 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
<b>Pastinacas</b>	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
<b>Abóbora</b>	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
<b>Couve-flor</b>	50 g	1,9 g	1,7 g	0,1 g	15 kcal
<b>Curgete</b>	50 g	0,8 g	1 g	0,2 g	9 kcal
<b>Grão-de-bico cozido</b>	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
<b>Coentros</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Açafrão</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Canela</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Gengibre</b>	0,5 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Malagueta</b>	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		22,2 g 18,3%	73 g 60,1%	11,7 g 21,6%	485 kcal

**Proposta V20**

**Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu**

**Confeção:**

- a. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Acrescentar o arroz, os grelos, o feijão (previamente cozido), a água e deixar cozer.
- b. Cortar o tofu em cubinhos pequenos. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce e orégãos, envolvendo bem. Levar a lume baixo e mexer por 5 minutos; retificar o tempero se necessário.
- c. Servir o malandrinho de feijão com os cubinhos de tofu.

Composição nutricional do Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu						
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE	
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal	
Feijão vermelho cozido	40 g	4,4 g	9,3 g	0,3 g	58 kcal	
Grelos	40 g	1 g	1 g	0,2 g	10 kcal	
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal	
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal	
Tomate	35 g	0,3 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal	
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal	
Tofu	50 g	4,2 g	0,3 g	2,2 g	38 kcal	
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal	
Alho seco moído	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-	
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-	
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-	
<b>TOTAL</b>		14,3g 14,5%	54,6g 55,5%	13,1 g 30%	394 kcal	

**Proposta V21 Feijão-verde com tomate**

**Confeção:**

- a. Retirar as pontas ao feijão-verde e cortar ao meio. Cozer em água a ferver durante 3 minutos, passar por água fria para manter a cor e reservar. Picar os tomates e manter o líquido.

b. Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começar a alourar. Salpicar com açúcar e deixar caramelizar. Adicionar o vinagre e cozinhar 1 minuto. Juntar os tomates e o líquido, o manjeriço fresco, as azeitonas e pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o feijão-verde e deixar aquecer. Servir guarnecido com folhas de manjeriço.

c. Acompanhar com arroz de ervilhas.

Composição nutricional do Feijão-verde com tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Tomate	100 g	0,8 g	3,5 g	0,3 g	20 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Cebola	70 g	0,7 g	2,2 g	0,1 g	13 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Açúcar	5 g	0 g	5 g	0 g	20 kcal
Vinagre balsâmico	2 ml	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas picadas	50 g	0,7 g	0 g	9,3 g	87 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		14,6 g	87,9g	20,8g	598 kcal
		9,8%	58,9%	31,3%	

### Proposta V22 Fettucini com natas e cogumelos

#### Confeção:

- Cozer a massa até ficar al dente e misturar um fio de azeite.
- Num tacho, colocar o azeite, a cebola cortada em tirinhas e o alho picado e deixar alourar. Juntar as ervilhas, os cogumelos e a cenoura ralada e saltear por alguns minutos. Juntar o creme de soja e os coentros picados e envolver. Retirar do lume.

c. Antes de servir, juntar as azeitonas picadas.

Composição nutricional do Fettucini com natas e cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa Fettucini	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Cogumelos	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	27 kcal
Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		15,1g	64,5g	15,2 g	456 kcal
		13,3%	56,7%	30%	

### Proposta V23 Legumes em leite de coco

#### Confeção:

- a. Aquecer o óleo numa wok ou frigideira de fundo forte. Juntar o alho, gengibre e grãos de pimenta e deixar cozinhar 30 segundos. Adicionar a beringela, a batata-doce, e a água. Cozinhar 5 minutos em lume médio e mexer com frequência. Juntar o feijão-verde, cobrir e cozinhar 4 minutos, agitar para os legumes não pegarem ao fundo. Adicionar o grão-de-bico.
- b. Deitar os espargos e o leite de coco na wok ou frigideira e cozinhar 3 minutos ou até os espargos estarem macios. Juntar os espinafres, o manjeriço e mexer até os espinafres e o manjeriço ficarem levemente macios.

Composição nutricional dos Legumes em leite de coco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Alho picado	4 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal

<b>Gengibre</b>	0,8 g	vest	vest	vest	-
<b>Grão-de-bico cozido</b>	50 g	9,5 g	25,7 g	2,5 g	163 kcal
<b>Beringela</b>	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
<b>Feijão-verde</b>	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
<b>Batata doce</b>	150 g	1,5 g	42,5 g	0 g	176 kcal
<b>Espargos</b>	100 g	2,1 g	2,7 g	0 g	19 kcal
<b>Leite de coco</b>	30 ml	0,3 g	0,8 g	5,5 g	54 kcal
<b>Espinafre</b>	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
<b>Manjeriço</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		18,8g	75,6g	19,5g	553 kcal
		13,6%	54,7%	31,7%	

### Proposta V24 Salada de grão-de-bico com legumes e nozes

#### Confeção:

- a. Cozer o grão-de-bico em água. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho-francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando. Juntar o grão-de-bico ao refogado.
- b. Salpicar com nozes picadas e servir.

Composição nutricional da Salada de grão-de-bico com legumes e nozes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Grão-de-bico</b>	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
<b>Nozes</b>	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
<b>Alho-francês</b>	80 g	1,4 g	2,4 g	0,2 g	17 kcal
<b>Cogumelos</b>	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
<b>Tomate</b>	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal

<b>TOTAL</b>	21,2 g	51,2 g	18,7 g	458 kcal
	18,6%	44,7%	36,7%	

### Proposta V25 Risotto de ervilhas e cogumelos

**Confeção:**

- a. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o arroz para *risotto* e saltear um pouco. Adicionar a água, as ervilhas e os cogumelos laminados. Temperar com pimentão-doce e manjerição ou orégãos e deixar cozer. Apagar o lume e misturar as raspas de limão.
- b. Antes de servir, misturar a salsa picada e as amêndoas laminadas.

Composição nutricional do Risotto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz Risotto	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	28 kcal
Cogumelos brancos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Amêndoa laminada	20 g	4,3 g	1,4 g	11,4 g	125 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Raspa de limão	q.b.	0 g.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		12,7g	55,5 g	19,3g	447 kcal
		11,4%	49,7%	38,9%	

### Proposta V26 Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas

**Confeção:**

- a. Para os croquetes. Escorrer o grão cozido e picar na picadora com um pouco de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar a salsa picada e a linhaça moída, e envolver

bem. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Fritar na frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

b. Preparar o arroz de ervilhas e servir com os croquetes e salada.

Composição nutricional de Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	80 g	6,7 g	13,4 g	1,7 g	96 kcal
Alheira vegetariana	50 g	1,5 g	9,2 g	5,5 g	99 kcal
Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	-
Linhaça moída	5 g	0,9 g	-	-	4 kcal
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		18,4g	84,1g	15,2 g	555 kcal
		13,5%	61,5%	25%	

**Proposta V27**

**Strogonoff de Seitan com Cogumelos**

**Confeção:**

- a. Cozer a massa até ficar al dente. Misturar um fio de azeite.
- b. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate, o seitan cortado aos cubos e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta, envolvendo bem; deixar cozinhar por 5 minutos.
- c. Juntar os cogumelos laminados e deixar refogar. No final, juntar o creme de soja e os coentros picados.
- d. Servir com a massa.

Composição nutricional do Strogonoff de Seitan com Cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Fettccuni / massa integral	80 g	9,6 g	52,8 g	1,4 g	262 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal

Seitan	100 g	22,7 g	3,5 g	1,6 g	119 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cogumelos fatiados	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Creme de soja	50 ml	1,3 g	2,7 g	8,3 g	91 kcal
Salsa ou Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		35,1 g 25,6%	62,4 g 45,6%	17,5 g 28,8%	548 kcal

**Proposta V28**

**Legumes assados no forno**

**Confeção:**

- a. Cozer as couves de bruxelas. Reservar.
- b. Aquecer previamente o forno a 210°C. Descascar e lavar as batatas, cortar ao meio e cozer durante 5 minutos. Escorrer e secar com papel de cozinha. Com uns dentes de um garfo raspar as batatas para ficarem com uma superfície irregular.
- c. Colocar as batatas num prato fundo de ir ao forno, pincelar com creme vegetal derretido misturado com o azeite e levar ao forno 20 minutos. Entretanto, descascar as cebolas e cortar as bases. Cortar a abóbora em seis pedaços a curgete e a beringela em tamanhos semelhantes e retirar o topo das cenouras e das pastinacas. Juntar às batatas, adicionar as couves de bruxelas e pincelar com a mistura do creme vegetal e levar ao forno 20 minutos. Voltar a pincelar com o molho que se vai formando e levar ao forno mais 15 minutos.

**Composição nutricional dos Legumes assados no forno**

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Abóbora	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
Curgete	60 g	1 g	1,2 g	0,2 g	10 kcal
Beringela	60 g	0,7 g	1,4 g	0,1 g	9 kcal

<b>Cenoura</b>	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Pastinacas</b>	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
<b>Couve de Bruxelas</b>	100 g	3,5 g	4 g	1,4 g	43 kcal
<b>Creme vegetal</b>	20 g	vest.	0,1 g	15 g	135 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		11,5 g 9,7%	57,6 g 48,7%	21,9 g 41,6%	473 kcal

### Proposta V29 Estufado de legumes com massa

#### Confeção:

- a. Cozer a massa até ficar *al dente*.
- b. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Juntar a cenoura, os brócolos, o feijão-verde e as ervilhas, e deixar cozinhar. Temperar com orégãos e pimenta. Adicionar as massas e os coentros picados no final.

#### Composição nutricional de Estufado de legumes com massa

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Massa (laços)</b>	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
<b>Cenoura</b>	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Polpa de tomate</b>	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
<b>Brócolos</b>	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
<b>Feijão verde</b>	60 g	1,1 g	2,3 g	0,2 g	15 kcal
<b>Ervilhas de quebrar</b>	60 g	1,9 g	2,3 g	0,1 g	18 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>Pimenta preta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Ervas aromáticas</b>	q.b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal

<b>TOTAL</b>	15,6 g	67,7 g	8,2 g	407 kcal
	15,3%	66,5%	18,2%	

### Proposta V30 Jardineira de castanhas

**Confeção:**

- a. Cozer as batatas em água a ferver durante 20 minutos, ou até estarem macias por dentro. Escorrer bem e reservar. Entretanto, cozinhar os restantes ingredientes numa frigideira durante 10 minutos, mexendo sempre. Adicionar as batatas escorridas à frigideira e cozinhar durante 10 minutos, mexendo e pressionando os ingredientes com a parte de trás de uma colher.
- b. Acrescentar algumas azeitonas pretas e servir de imediato a jardineira, acompanhada de pão.

Composição nutricional da Jardineira de castanhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola vermelha	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Ervilhas de quebrar	30 g	0,9 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Brócolos	30 g	1 g	0,5 g	0,3 g	8 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Milho doce	20 g	0,6 g	3,8 g	0,2 g	19 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Caldo de vegetais	75 ml	vest.	vest.	vest.	-
Castanha	50 g	1,6 g	19,9 g	0,6 g	91 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pão	30 g	2,5 g	17,2 g	0,7 g	85 kcal
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
<b>TOTAL</b>		13,5 g	85,2 g	14 g	519 kcal
		10,4%	65,4%	24,2%	

### Proposta V31 Tagliatelli com soja e molho de tomate

#### Confeção:

- Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem. Cozer o *tagliatelli* até ficar al dente; no final, misturar um fio de azeite.
- Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro e refogar. Juntar a soja (demolhada e escorrida), a cenoura picada, o pimento picado e o feijão-verde em pedacinhos; temperar com tomilho, orégãos e pimenta. Adicionar um pouco de água e deixar estufar.
- Servir o *tagliatelli* envolvido no preparado da soja.

Composição nutricional do Tagliatelli com soja e molho de tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tagliatelli	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cebola	80 g	0,6 g	4,4 g	0 g	20 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate bem maduro	150 g	1,2 g	5,3 g	0,5 g	31 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomilho	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		26,2 g	78,2 g	17 g	571 kcal
		18,4%	54,8%	26,8%	

### Proposta V32 Empadão de lentilhas e legumes

#### Confeção:

- a. Cozer as lentilhas e reservar.
- b. Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, a cenoura ralada e o alho-francês, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, cominhos, orégãos e pimenta, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.
- c. Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida vegetal, um pouco de azeite e noz moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de lentilhas e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional de Empadão de lentilhas e legumes					
Ingredientes	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Lentilhas verdes ou castanhas</b>	80 g	7,2 g	13,3 g	0,2 g	86 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Folha de louro</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimento vermelho</b>	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Cominhos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Noz moscada</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Batata</b>	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
<b>Bebida de soja (sem açúcar)</b>	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		15,7 g	61,2 g	8,6 g	387 kcal
		16,3%	63,6%	20,1%	

### Proposta V33 Medalhões de tofu com sementes de chia

#### Confeção:

- Numa taça esmagar e misturar muito bem todos os ingredientes. Moldar medalhões e levar ao forno numa forma untada com azeite ou alourar com um pouco de azeite numa sertã.
- Servir acompanhado de uma salada de feijão-verde cozido e esparguete cozido.

#### Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Pão ralado	15 g	1,8 g	11 g	1 g	60 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Gérmen de trigo	5 g	1,2 g	2,6 g	0,5 g	20 kcal
Molho de soja	5 ml	0,4 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Sementes de chia	10 g	2,1 g	4,2 g	3,2 g	54 kcal
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Esparguete	40 g	4,8 g	28,4 g	0,8 g	140 kcal
<b>TOTAL</b>		26,5 g	55,8g	19,6g	505 kcal
		21%	44,1%	34,9%	

### Proposta V34 Tortilha de tofu e legumes no forno

#### Confeção:

- Alourar a cebola picada no azeite e refogar todos os legumes aos pedaços pequenos. Temperar e reservar.
- Numa taça, colocar o tofu esmagado e adicionar a farinha, o azeite, a salsa picada, as sementes, a água, as algas, o gengibre e as azeitonas. Misturar bem. Adicionar os legumes escorridos e misturá-los até formarem uma massa homogénea. Colocar a massa numa forma untada com azeite. Assar em forno pré-aquecido a cerca de 180.ºC por 45 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.
- Servir com arroz branco.

### Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Tofu</b>	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
<b>Algas marinhas</b>	1 g	0,1 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Beringela</b>	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
<b>Curgete</b>	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Brócolos</b>	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Azeitonas pretas picadas</b>	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
<b>Gengibre</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	0,1 g	vest.	0 kcal
<b>Sementes de linhaça</b>	10 g	1,8 g	2,9 g	4,2 g	57 kcal
<b>Farinha de trigo ou centeio integral</b>	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
<b>Pimenta preta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Arroz</b>	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
<b>TOTAL</b>		24,6g 16,6%	69,7g 46,9%	24.1g 36,5%	597 kcal

### Proposta V35 Lasanha de Soja e Espinafres

#### Confeção:

- a. Escaldar os espinafres e escorrer.
- b. Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.
- c. Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o pimento e o louro e refogar. Acrescentar a cenoura ralada, os cogumelos e a soja (previamente cozida e escorrida). Temperar com pimentão-doce, orégãos, tomilho e pimenta, e deixar refogar por 10 minutos.
- d. À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

e. Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, o preparado da soja, o espinafre e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até a massa estar cozida e o topo dourar.

Composição nutricional de Lasanha de Soja e Espinafres					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Lasanha sem ovo	2 placas (35 g)	4,2 g	25 g	0,7 g	123 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,2 g	10 g	18 g	22 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Espinafre	150 g	3,9 g	1,4 g	1,4 g	34 kcal
Bebida de soja sem açúcar	120 ml	4,4 g	0,5 g	2,6 g	43 kcal
Farinha de trigo	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Oregãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Tomilho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>	25,4g 22,8%	45,7g 40,9%	18 g 36,3%	447 kcal	

### Proposta V36 Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)

#### Confeção:

- a. Cozer o feijão-frade e escorrer.
- b. Cozer a batata, a cenoura, o pimento e o feijão-verde em cubinhos, e escorrer.
- c. Misturar o feijão-frade com os legumes cozidos e juntar a cebola picada, a salsa picada e o tomate-cereja cortado em metades. Temperar com azeite, sumo de limão e orégãos.

d. Antes de servir, juntar as azeitonas e as nozes.

Composição nutricional de Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-frade cozido	100 g	8,8 g	18,1 g	0,7 g	114 kcal
Cebola	10 g	0,1 g	0,3 g	0 g	2 kcal
Batata	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomate-cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Azeitonas	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Sumo de limão	q. b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		16 g 15%	53,1 g 48,6%	16,7 g 36,4%	428 kcal

**Proposta V37 Bolonhesa de lentilhas**

**Confeção:**

- a. Cozer as lentilhas e reservar.
- b. Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, o alho-francês e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.
- c. Cozer o esparguete. Misturar o preparado e servir.

Composição nutricional de Bolonhesa de lentilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lentilhas verdes ou castanhas	80 g	7,2 g	13,3 g	0,2 g	84 kcal

<b>Cebola</b>	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Folha de louro</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimento vermelho</b>	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
<b>Cogumelos</b>	50 g	0,9 g	0,2 g	0,2 g	7 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Manjerição</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Esparguete</b>	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
<b>TOTAL</b>		16,7 g	63,3 g	8,8 g	400 kcal
		16,7%	63,3%	20%	

### Proposta V38 Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros

#### Confeção:

- a. Levar água num tacho ao lume até ferver. Adicionar os legumes e deixar cozer ou levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite, temperar e levar a estufar.
- b. De seguida colocar os legumes, o milho e a amêndoa num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno. No final retificar os temperos.
- c. Por fim gratinar a batata com um fio de azeite, com salsa e coentros.

#### Composição nutricional dos Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Couve</b>	80 g	1,9 g	1,6 g	0,2 g	16 kcal

<b>Cenoura</b>	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
<b>Curgete</b>	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Pimentos variados</b>	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
<b>Milho doce</b>	80 g	2,6 g	15,1 g	0,9 g	79 kcal
<b>Amêndoas laminadas</b>	25 g	5,5 g	5 g	12,6 g	155 kcal
<b>Broa</b>	80 g	7 g	43 g	1,1 g	210 kcal
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		19,3g	70,7g	22,3g	561 kcal
		13,8%	50,4%	35,8%	

### Proposta V39 Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados

#### Confeção:

- a. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.
- b. Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolido e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz e adicionar salsa e/ou coentros.
- c. Para os legumes assados: Fazer camadas das fatias de beringela num passador, temperando cada camada e deixar escorrer no lava- louça durante 20 minutos. Depois passar por água corrente, escorrer bem e enxugar com papel de cozinha. Aquecer o forno a 220º C.
- d. Colocar as fatias de beringela, as curgetes, os pimentos, a cebola, as cenouras e o tomate num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar ligeiramente com azeite e assá-los durante cerca de 30 minutos ou até ficarem ligeiramente castanhos e as peles dos pimentos estarem queimadas.
- e. Transferir os legumes para uma travessa. Se desejar, pelar os pimentos e deitar fora as peles. Aproveitar o molho do tabuleiro e deitar sobre o assado. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima. Quando estiverem à temperatura ambiente, misturar a salsa fresca e as nozes (picadas).

#### Composição nutricional do Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Arroz</b>	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal

<b>Lentilhas</b>	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
<b>Cebola</b>	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate</b>	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
<b>Beringela</b>	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
<b>Curgete</b>	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Pimentos variados</b>	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Nozes</b>	15 g	2,5 g	0,5 g	10,1 g	103 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		19,4g	89g	16,3g	579 kcal
		13,4%	61,3%	25,3%	

### Proposta V40 Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)

#### Confeção:

- Cozer as batatas e as cenouras cortadas em quartos ou cubinhos; escorrer.
- Numa panela com azeite, refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate, o alho francês e o feijão cozido (ou o seitan cortado em cubinhos) e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar as batatas e cenouras e envolver. Temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta.
- Dissolver a farinha na bebida vegetal e levar ao lume até engrossar. No final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.
- Colocar o preparado dos legumes num tabuleiro, cobrir com o creme, polvilhar com a amêndoa ralada e levar ao forno até gratinar.

#### Composição nutricional do Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Batata</b>	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal

Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Feijão manteiga cozido ou Seitan	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja sem açúcar	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		19,2g	48,8g	12,8g	388 kcal
		19,8%	50,3%	29,9%	

### Anexo C | Ementas mediterrâneas | Fichas técnicas, com capitação

#### Proposta M1 Arroz ao forno

#### Confeção:

- a. Cozer o arroz.
- b. Num tabuleiro refratário, misturar o arroz cozido com os restantes ingredientes, exceto o queijo. Cobrir com papel-alumínio e levar ao forno (médio), por cerca de 10 minutos.
- c. Retirar do forno, mexer e servir polvilhado com o parmesão e orégãos.

Composição nutricional de Arroz ao forno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Manteiga	5 g	vest.	vest.	4,1 g	37 kcal
Peito de peru cozido desfiado	100 g	23,4 g	0 g	1,3 g	105 kcal
Azeitonas pretas descaroadas	6 g	0,1 g	0 g	1,1 g	10 kcal
Milho	15 g	1,4 g.	10,5 g	0,7 g	55 kcal

<b>Queijo parmesão ralado</b>	5 g	1,9 g	0 g	1,4 g	20 kcal
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		30,2 g	49,6 g	8,8 g	399 kcal
		30,3%	49,7%	19,4%	

### Proposta M2 Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus

#### Confeção:

- Descascar a batata e cortar em rodela. Cortar o tomate em rodela. Cortar os pimentos em tiras. Picar o alho. Cortar as cebolas em meias luas.
- Colocar por camadas: amêijoas, alho, cebola, tomate, batata, chocos, pimentos, tomate, cebola, batata, carapaus pequenos inteiros, pimentão-doce, azeite, coentros e salsa. Temperar as camadas. Levar ao lume 20 minutos e deixar alourar um pouco.
- No final adicionar o tomate triturado com coentros por cima. Enfeitar com folhas de coentros.

#### Composição nutricional de Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Batata</b>	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
<b>Tomate</b>	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
<b>Pimento vermelho</b>	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
<b>Pimento verde</b>	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Cebola</b>	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
<b>Amêijoas</b>	50 g	5,9 g	1,3 g	0,5 g	33 kcal
<b>Chocos</b>	50 g	9,5 g	0 g	0,2 g	40 kcal
<b>Carapau<sup>8</sup></b>	100 g	9,9 g	0 g	0,2 g	41 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Coentro</b>	2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
<b>Salsa</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal

<sup>8</sup> composição nutricional da parte edível

<b>Molho de tomate</b>	20 g	0,2 g	1 g	1,8 g	21 kcal
<b>TOTAL</b>		31,3g	33,7g	10,3g	354 kcal
		35,5%	38,2%	26,3%	

**Proposta M3 *Frittata de curgete e ervilhas com hortelã***

**Confeção:**

- a. Pré-aquecer o forno a 200° C.
- b. Numa frigideira antiaderente e que possa ir ao forno, saltear em lume médio a cebola, a curgete em cubos pequenos e as ervilhas.
- c. Juntar o tomate partido em pedaços pequenos, temperar e deixar refogar durante 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- d. Numa tigela, misturar os ovos pasteurizados com um garfo e temperar com pimenta.
- e. Juntar aos legumes uma mão-cheia de folhas de hortelã em tiras, mexer e adicionar os ovos batidos. Deixar coagular a parte de baixo da frittata, durante 3 a 4 minutos.
- f. Levar a frigideira ao forno mais 3 a 4 minutos, para acabar de cozinhar.
- g. Decorar com folhas frescas de hortelã e acompanhar com as tostas (preparadas com pão sobranete do dia anterior).

**Composição nutricional de *Frittata de curgete e ervilhas com hortelã***

<b>Ingrediente</b>	<b>Capitação</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC</b>	<b>Gord.</b>	<b>VE</b>
<b>Ovo</b>	85 ml	10,1 g	0 g	7,9 g	111 kcal
<b>Cebola roxa picada</b>	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
<b>Curgete</b>	100 g	1,6 g	2 g	0,3 g	17 kcal
<b>Ervilhas congeladas</b>	100 g	5,3 g	7 g	0,5 g	54 kcal
<b>Tomate</b>	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
<b>Pimenta moída</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Hortelã</b>	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Tostas</b>	60 g	6,8 g	43,6 g	2,3 g	222 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		25,3g	58,5g	18,4g	500 kcal
		20,2%	46,7%	33,1%	

### Proposta M4 *Risotto de legumes*

#### Confeção:

- Limpar os cogumelos com papel de cozinha e cortá-los em pedaços. Cortar o tomate em gomos e a abóbora em cubos.
- Separar os brócolos em ramos, lavá-los e cozê-los.
- Num tacho, alourar a cebola picada no azeite. Acrescentar os cogumelos e saltear durante 1 ou 2 minutos sobre lume médio a forte.
- Juntar a abóbora e cozinhar mais 2 a 3 minutos. Temperar, juntar o arroz e deixar fritar um pouco, mexendo sempre.
- Adicionar o tomate. Continuar a mexer e, quando o arroz tiver absorvido quase todo o líquido, adicionar água a ferver, aos poucos, mexendo até o arroz estar cozinhado, mas cremoso.
- Temperar com pimenta moída no momento, adicionar os brócolos cozidos e o queijo ralado envolvendo-os bem no arroz. Polvilhar com os pinhões levemente tostados e servir imediatamente.

#### Composição nutricional de *Risotto de legumes*

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz para <i>risotto</i>	60 g	4,1 g	46,9 g	0,2 g	206 kcal
Cogumelos	90 g	1,6 g	0,5 g	0,5 g	13 kcal
Abóbora limpa	110 g	0,3 g	1,9 g	0,2 g	11 kcal
Brócolos	100 g	3,4 g	1,5 g	0,8 g	27 kcal
Cebola	20 g	0,2 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Queijo parmesão	25 g	9,4 g	0 g	7 g	101 kcal
Miolo de pinhão	10 g	3,3 g	0,5 g	5,2 g	62 kcal
<b>TOTAL</b>		22,3g	51,9g	18,9g	468 kcal
		19,1%	44,5%	36,4%	

### Proposta M5 *Chícharos com carne de porco*

#### Confeção:

- Cozer as carnes.

b. À água de cozeduras das carnes, depois destas cozidas, juntar os chicharos previamente demolhados, as batatas e a abóbora e, só no final, o arroz.

Composição nutricional de Chicharos com carne de porco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Chicharo	70 g	15,8 g	38,7 g	0,9 g	226 kcal
Batata	50 g	1,3 g	9,6 g	0 g	44 kcal
Batata doce	30 g	0,3 g	8,5 g	0 g	35 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Carne de porco	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
Arroz	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		30,9g 20,9%	89,7g 60,7%	12,1g 18,4%	591 kcal

### Proposta M6 Ensopado de frango

#### Confeção:

- Arranjar e lavar os cogumelos e cortá-los em quartos. Levar uma frigideira ao lume com uma colher de chá de azeite, deixar aquecer, juntar os cogumelos e deixá-los saltear até ficarem douradinhos. Retirar do lume e reservar.
- Arranjar e cortar o frango em pedaços. Levar um tacho ao lume com o restante azeite, deixe aquecer, juntar os pedaços de frango e deixá-los cozinhar até ficarem douradinhos de ambos os lados.
- Entretanto, descascar a cebola e os alhos e picar tudo. Lavar o alho-francês, rejeitar a parte verde (esta parte, pode ser aproveitada para a sopa) e picar a parte branca. Adicionar todos estes legumes ao tacho do frango, misturar e deixar cozinhar até a cebola ficar macia. Juntar depois o tomate pelado picado com o molho, temperar, adicionar a folha de louro e deixar cozinhar durante 30 minutos.
- Adicionar os cogumelos salteados, envolver, retirar do lume e servir decorado a gosto e acompanhar com batatas cozidas ou com fatias de pão torrado.

Composição nutricional de Ensopado de frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango*	160 g	23,4	0 g	2 g	112 kcal

	g				
<b>Cogumelos frescos</b>	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
<b>Alho-francês</b>	80 g	1,4 g	2,3 g	0,2 g	17 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate pelado</b>	20 g	0,2 g	0,7 g	0,1 g	5 kcal
<b>Azeite</b>	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
<b>Louro</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Batata</b>	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
<b>TOTAL</b>		29,2g	27,3g	12,7g	342 kcal
		34,3%	32,1%	33,6%	

\*composição nutricional da parte edível

### Proposta M7 Açorda de bacalhau

#### Confeção:

- Cozer o bacalhau em água temperada. Depois de cozido limpá-lo de peles e espinhas. Separar em lascas e reservar, assim como a água onde foi cozido o bacalhau.
- Cortar o pão em fatias finas. Picar os alhos e refogá-los no azeite. Juntar o tomate picado sem peles nem sementes e os pimentos em meias-luas. Adicionar depois o pão, envolver tudo muito bem e temperar com pimenta. Verter a água do bacalhau até o pão se desfazer.
- Retirar do lume, adicionar as lascas de bacalhau, o ovo pasteurizado e os coentros picados. Envolver tudo muito bem e se necessário retificar os temperos.
- Servir de seguida.

Composição nutricional de Açorda de bacalhau					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Bacalhau</b>	130 g	23,1 g	0 g	0,7 g	99 kcal
<b>Pão regional</b>	60 g	3,5 g	33,8 g	0,4 g	153 kcal
<b>Alho</b>	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal

Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Ovo pasteurizado	25 ml	3 g	0 g	2,4 g	34 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Coentros	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>TOTAL</b>		31,6g	38,6g	11,1g	380 kcal
		33,2%	40,6%	26,2%	

### Proposta M8 Cavalas à *ratatouille*

#### Confeção:

- a. Cortar a cebola de modo grosseiro e picar os alhos, levar ao lume com o azeite, juntar o louro e os coentros picados. Arranjar, entretanto, os pimentos e cortar em tirinhas, juntar ao refogado e deixar cozinhar uns minutos.
- b. Juntar o tomate cortado em cubinhos e deixar cozinhar até ficar tudo macio e temperar a gosto. Deitar metade desta mistura num pirex ou outro tabuleiro de ir ao forno, colocar as cavalas por cima e cobrir com o restante e regar com o molho que, entretanto, se formou.
- c. Levar ao forno pré-aquecido a 230º durante cerca de 30 minutos, dependendo do tamanho das cavalas. Servir acompanhado de batata cozida.

Composição nutricional de Cavalas à <i>ratatouille</i>					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cavala*	170 g	18,2 g	0 g	12,1 g	182 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Pimento verde	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-

<b>Coentros</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Batata</b>	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
<b>TOTAL</b>		23,3g	29g	19,8 g	388 kcal
		24,1%	29,9%	46%	

\*composição nutricional da parte edível

### Proposta M9 Feijoada à Lavrador

#### Confeção:

- a. Colocar o feijão de molho de um dia para o outro.
- b. Escorrer o feijão, e cozê-lo, em panela de pressão durante cerca de 40 minutos.
- c. Entretanto, descascar e picar as cebolas e levar a alourar com o azeite. Juntar o chouriço cortado em rodelas e a carne de porco cortada em bocados. Deixar a carne alourar de todos os lados. Adicionar a cenoura, descascada e cortada em rodelas e juntar o feijão cozido e respetivo caldo. Temperar com pimenta, tapar o tacho e deixar apurar durante cerca de 15 minutos. Enquanto isso, separar as folhas da couve lombarda, aparar os talos e lavá-las muito bem em água corrente. Ripar as folhas em pedaços e juntar ao feijão. Deixar cozer até a couve estar tenra.
- d. Servir acompanhado de arroz branco.

Composição nutricional de Feijoada à Lavrador					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Feijão manteiga</b>	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Carne de porco</b>	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
<b>Chouriço</b>	5 g	1,2 g	0 g	1,7 g	20 kcal
<b>Cenoura</b>	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
<b>Louro</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Couve Lombarda</b>	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal

<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Arroz</b>	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
<b>TOTAL</b>		28,5 g	59,1 g	11,7 g	455 kcal
		25%	51,9%	23,1%	

### Proposta M10 Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo

#### Confeção:

- a. Levar ao lume o azeite e juntar o alho e a cebola. Deixar alourar. Adicionar os produtos hortícolas, os rebentos de soja, os cogumelos e o milho e deixar estufar em lume brando cerca de 10 minutos. Temperar com pimenta-preta moída.
- b. Acrescentar água a ferver e deixar cozinhar 5 minutos.
- c. Juntar o arroz e deixar cozinhar em lume brando por mais 15 minutos.
- d. Abrir os ovos na calda do arroz, cobrir o tacho e deixar cozinhar por 4 minutos. Destapar e, com uma colher, envolver tudo com as sementes de sésamo e de abóbora e servir bem quente.

#### Composição nutricional de Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo

<b>Ingrediente</b>	<b>Capitação</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC</b>	<b>Gord.</b>	<b>VE</b>
<b>Arroz</b>	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
<b>Ovo</b>	1 unidade/85 g	11,1 g	0 g	9,2 g	127 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Cenoura</b>	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
<b>Alho-francês</b>	120 g	2,2 g	3,5 g	0,4 g	26 kcal
<b>Repolho</b>	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal
<b>Rebentos de soja</b>	50 g	0,5 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
<b>Cogumelos (Paris e porto belo)</b>	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
<b>Milho</b>	30 g	2,8 g	21,1 g	1,5 g	109 kcal
<b>Pimenta-preta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-

Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		24,6g	71,9g	17,1g	540 kcal
		18,2%	53,3%	28,5%	

### Proposta M11 Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos

**Confeção:**

- a. Levar a cozer o polvo em água a ferver com uma folha de louro e uma cebola. Depois de cozido, retirá-lo da água e deixar arrefecer. Cortar em pedaços.
- b. Juntar aos flocos de aveia, uma colher de chá de azeite, o colorau, a salsa, o cebolinho e a pimenta. Passar o polvo pelo preparado e levar ao forno sobre uma folha de papel vegetal.
- c. Paralelamente, levar ao lume o restante azeite (uma colher de chá) com o alho picado, a cebola em meias-luas, um pouco de água. Juntar os grelos previamente cozidos e bem escorridos e envolver tudo muito bem. Temperar. Desfazer a broa de milho. Colocar no fundo do prato, a broa desfeita e colocar por cima o polvo. Enfeitar com pimento vermelho e cebolinho.

Composição nutricional de Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Polvo*</b>	170 g	19,3 g	0 g	1,5 g	91 kcal
<b>Flocos de aveia</b>	20 g	2,7 g	12,3 g	1,2 g	71 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Grelos</b>	100 g	2,4 g	2,5 g	0,4 g	23 kcal
<b>Broa de milho</b>	50 g	2,7 g	18,6 g	0,6 g	91 kcal
<b>Pimento vermelho</b>	10 g	0,2 g	0,3 g	0,1 g	3 kcal
<b>Salsa</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Colorau</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Cebolinho</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimenta-preta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Arroz</b>	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
<b>Azeite</b>	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal

<b>TOTAL</b>	31 g	73,8g	14,1 g	547 kcal
	22,7%	54,1%	23,2%	

\*composição nutricional da parte edível

### Proposta M12 Salada de feijão-verde e frango

**Confeção:**

- a. Num recipiente grande, colocar o azeite, o vinagre e a pimenta e bater tudo muito bem com as varas de arame.
- b. Envolver a cenoura previamente cozida cortada em cubinhos, o tomate cereja em metades, o peito de frango cortado em cubos e adicionar o feijão-verde e as azeitonas laminadas.
- c. Utilizar a água de cozedura dos produtos hortícolas para cozer a massa. Misturar todos os ingredientes numa taça e regar com o molho.

Composição nutricional de Salada de feijão-verde e frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango (peito)	120 g	28,9 g	0 g	1,4 g	128 kcal
Massa penne	50 g	2,9 g	15,4 g	0,5 g	78 kcal
Feijão-verde	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
Azeitonas	10 g	0,2 g	0 g	1,8 g	17 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Vinagre	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
<b>TOTAL</b>		33,6g	20,9g	11,1g	318 kcal
		42,3%	26,3%	31,4%	

### Proposta M13 Tortilha de bacalhau comespinafres

**Confeção:**

- a. Descascar e picar alho e cebola e refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar o bacalhau demolido e desfiado e os espinafres. Envolver bem e refritar temperos.
- b. Descascar e cortar batata em cubos.
- c. Fritar, escorrer e envolver no preparado anterior. Juntar os ovos batidos com a salsa picada.
- d. Colocar num tabuleiro o preparado. Levar a forno médio até passar bem.

<b>Composição nutricional de Tortilha de bacalhau com espinafres</b>					
<b>Ingrediente</b>	<b>Capitação</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC</b>	<b>Gord.</b>	<b>VE</b>
<b>Bacalhau desfiado</b>	80 g	14,2 g	0 g	0,4 g	60 kcal
<b>Espinafre</b>	120 g	3,1 g	1 g	1,1 g	26 kcal
<b>Ovo pasteurizado</b>	85 ml	10,1 g	0 g	7,9 g	112 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Alho</b>	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Batata</b>	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
<b>TOTAL</b>		30,8g	25,2g	16,5g	372 kcal
		33,1%	27,1%	39,8%	

### Proposta M14 Ensopado de lulas com puré de batata

**Confeção:**

- a. Descascar e limpar os vegetais.
- b. Cortar a cebola em meias luas, cenoura em rodela finas, pimentos em tiras finas e picar alho.
- c. Refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar a cenoura e o pimento. Deixar refogar ligeiramente e juntar o tomate em cubos.
- d. Juntar as lulas e deixar cozer até estarem tenras.
- e. Colocar a água e o leite a ferver, temperar com noz moscada e manteiga. Juntar os flocos de puré de batata e envolver até ficar uma mistura homogénea.

Composição nutricional de Ensopado de lulas com puré de batata					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lulas limpas	170 g	18,5 g	0 g	1,1 g	84 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Salsa	2 g	0,1 g	vest.	0 g	0 kcal
Batata (para puré)	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
Leite meio-gordo	100 ml	3,3 g	4,9 g	1,6 g	47 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Pimento verde	20 g	0,3 g	0,5 g	0,1 g	4 kcal
Noz moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		26,5 g	35,5 g	10,1 g	338 kcal
		31,3%	41,8%	26,9%	

