

Linhas orientadoras para a  
alimentação nas escolas do 2º, 3º  
ciclo e secundárias da Região  
Autónoma da Madeira

**Direcção Regional de Educação**

**Setembro 2006**

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	5
Gestão.....	5
Nutrição e Alimentação .....	6
OBJECTIVOS.....	8
EMENTAS.....	9
Variedade .....	9
Produtos da época .....	9
Apresentação .....	10
ALMOÇO.....	11
Sopa.....	11
Prato.....	12
Pão.....	12
Sobremesa.....	13
Bebida.....	13
Serviço .....	13
CULINÁRIA .....	15
LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS .....	17
CONSIDERAÇÕES .....	19
Pessoal .....	19
Refeitórios .....	19
Sensibilização .....	20
LANCHES .....	21
Bufetes Escolares.....	21



## **INTRODUÇÃO**

### **Gestão**

A gestão das cantinas pode ser da responsabilidade da própria escola ou concessionada a uma empresa de restauração colectiva, situação cuja frequência tem vindo a aumentar significativamente.

Em ambos os casos, a constituição da refeição é a mesma: sopa, prato, pão, sobremesa e água. Nos casos de gestão directa, é à escola que cabe definir as suas ementas e a orgânica funcional de apoio ao serviço de refeições, enquanto nos casos de gestão concessionada – efectuada através de concurso – é a empresa que pode decidir sobre as ementas a praticar. Neste último caso, a orgânica funcional de apoio ao serviço de refeições é sujeita a um caderno de encargos.

Em qualquer das situações atrás mencionadas cabe ao conselho executivo providenciar o correcto funcionamento de todo o circuito, implementando-o no primeiro caso ou fiscalizando-o em ambos os casos. A função dos órgãos de gestão é fundamental na avaliação sistemática das refeições efectivamente servidas.

A Direcção Regional de Educação, consciente do papel importante que as escolas devem assumir na aquisição de hábitos alimentares saudáveis, apresenta um conjunto de estratégias e linhas orientadoras a observar em todas as escolas de 2º e 3º ciclos e Secundárias durante o ano lectivo 2006/2007, de forma a adequar a alimentação servida nas escolas às necessidades dos alunos. No entanto, compete à direcção do estabelecimento de ensino determinar quais os alimentos que, por serem supérfluos ou prejudiciais à Saúde, não devem fazer parte das ementas escolares nem vendidos na escola.

Assim sendo, as cantinas e os bufetes escolares deverão contribuir para reforçar positivamente comportamentos alimentares saudáveis na infância e na adolescência que conduzirão a um melhor estado de saúde, e conseqüentemente a uma diminuição dos custos que a comunidade despende nessa área, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos que a integram.

## **Nutrição e Alimentação**

As opções alimentares na infância e na adolescência têm um impacto marcante na saúde e qualidade de vida dos adultos e da comunidade em que estes se inserem.

Se, por um lado, um organismo nutrido de uma forma equilibrada tem condições para resistir aos factores externos potencialmente agressivos e causadores de doença, por outro, muitas doenças crónicas com forte peso nas despesas de saúde (tais como diabetes, doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro, obesidade, entre outras) terão menos condições para se manifestarem, dado serem frequentemente resultantes de práticas alimentares inadequadas e de um estilo de vida em que a actividade física é escassa.

Durante a infância e a adolescência, vários são os factores que favorecem uma integração adequada de hábitos alimentares saudáveis. Um dos factores que concorre (ou, pelo menos, deveria concorrer) para esses hábitos é a escola.

A escola assume, hoje em dia, um papel fundamental não só na identificação de valores comuns mas também na transmissão das “regras”, atitudes e hábitos. Neste contexto, a escola e outras instituições envolvidas na educação de crianças e jovens, devem assumir-se como importantes veículos promotores de hábitos alimentares saudáveis.

Mas, será que as escolas conseguem consciencializar os seus alunos para a importância da alimentação nas suas vidas?

É importante uma melhor coordenação entre o fornecimento de produtos alimentares aos alunos e a mensagem transmitida aos mesmos, para que não subsistam contradições entre as mensagens de educação alimentar dadas na sala de aula e a oferta de alimentos utilizada nas escolas. A influência que a escola exerce nos alunos extravasa o contexto da sala de aula.

Uma alimentação saudável não é necessariamente cara, na medida em que é possível dispor de uma grande gama de alimentos, aproveitando-os entre si, de forma a enriquecer o seu valor alimentar.

Contactar com uma gama de diferentes produtos alimentares estimula o gosto pela variedade e ajuda as crianças e jovens a não rejeitarem alimentos. Eis o papel fundamental das cantinas escolares!

A família poderá ter um papel preponderante na promoção de uma alimentação saudável na escola e deverá ser informada das vantagens que a escola pode ter na aquisição de comportamentos alimentares saudáveis.

## OBJECTIVOS

Objectivos **nutricionais** para cantinas e bufetes escolares:

- a) **Aumentar o consumo de fibras**
- b) **Aumentar o consumo de hidratos de carbono complexos**
- c) **Aumentar o consumo de vitaminas e minerais**
- d) **Reduzir o consumo de açúcar de adição**
- e) **Reduzir o consumo de gorduras sobretudo saturadas:**
- f) **Reduzir o consumo de sal**

Os objectivos nutricionais acima mencionados, a nível **alimentar**, correspondem ao seguinte:

**Aumentar o consumo de:** cereais e seus derivados não refinados ou pouco refinados, leguminosas frescas e secas, produtos hortícolas e frutos frescos e secos.

**Diminuir o consumo de:** doces, refrigerantes, margarinas, manteiga, carne vermelha, bolachas, bolos, gelados, chocolates, fritos, (rissóis, croquetes, folhados, panados), produtos pré-confeccionados, pizzas, fumados e enchidos (cachorros quentes).

**Substituir:** o sal por ervas aromáticas e evitar o consumo de alimentos salgados. Ex.: batata frita, amendoins com sal e outros aperitivos.

## **EMENTAS**

Na elaboração das ementas, devem ser tomados em conta os seguintes aspectos:

### **Variedade**

A escola deverá preocupar-se em romper a monotonia, procurar o efeito surpresa e obter uma apresentação que surpreenda as crianças e adolescentes. A variedade na alimentação é a principal forma de garantir as necessidades do organismo em nutrientes e de evitar o excesso de ingestão de eventuais substâncias com risco para a saúde, por vezes, presentes em alguns alimentos.

A criatividade das ementas assume-se de extrema importância no sucesso de educação alimentar. As ementas poderão ser beneficiadas com excelentes combinações, nomeadamente com a introdução de frutos frescos ou secos nos cozinhados, tais como, “arroz com frutos secos”, “carne com laranja”, “saladas com legumes e frutos”, “saladas com legumes crus misturados com legumes cozinhados” ou mesmo saladas em que as leguminosas secas ou cereais, como o arroz e massa, possam estar presentes.

### **Produtos da época**

Atendendo a que em determinadas épocas do ano, alguns produtos se encontram mais caros ou menos disponíveis no mercado, estes deverão ser substituídos por outros ou adquiridos de outras formas. O feijão verde fresco, por exemplo, em determinadas épocas do ano poderá ser substituído por outros produtos hortícolas mais baratos, ou mesmo por feijão verde congelado.

Os legumes congelados podem ser uma boa opção quando não houver muita disponibilidade.

É importante não repetir a mesma ementa durante o mês.

### **Apresentação**

A ementa semanal deverá estar afixada em local bem visível e o aspecto gráfico da ementa deve ser trabalhado e atractivo.

## ALMOÇO

A composição da ementa diária é a seguinte:

### Sopa

Constituição:

- Hortícolas (legumes ou hortaliças) – mínimo 150g “per capita” (parte edível) de produtos variados;
- Cereais e seus derivados e/ou leguminosas secas e/ou tubérculos (se optar por colocar na mesma sopa leguminosas secas, tubérculos e cereais/seus derivados deverá reduzir a quantidade de cada um dos ingredientes referidos.
- Azeite;
- Carne ou peixe ou ovo (opcional) – mesmo pequenas quantidades (no máximo a inclusão de 30g edível destes géneros) implicará reduzi-los depois no prato.

A sopa é um importante legado cultural e gastronómico e um hábito fundamental numa alimentação saudável. O seu consumo apresenta benefícios funcionais, com repercussões imediatas e a longo prazo na saúde. Favorece a digestão, disponibiliza uma grande variedade nutricional, e proporciona grande segurança higio-sanitária. **Pela sua riqueza nutricional, deverá ser promovida nas escolas e ser muito variada.**

## Prato

Cada prato deverá ser constituído por:

- Carne ou pescado ou ovo. – Alternados e no máximo 120 g “per capita”  
– parte edível

Se a refeição, quer seja prato ou sopa, for enriquecida com leguminosas secas, a quantidade de carne deverá ser reduzida. É necessário eliminar as suas gorduras visíveis;

- Cereais ou tubérculos e/ou leguminosas secas – evitar repetir os acompanhamentos na semana e sobretudo em dias seguidos;
- Hortícolas – O prato deverá obrigatoriamente ser enriquecido com produtos hortícolas, cozidos e/ou crus, adequados à ementa, confeccionados à parte ou misturados com os cozinhados, como por exemplo *massa com legumes estufados com peixe ou carne; farinha de milho cozido com vários legumes servido com peixe*. A quantidade de hortícolas no prato deve ser no mínimo de 150g.

Utilizar uma grande variedade de produtos hortícolas (folhas, ramas, raízes, talos, legumes) e leguminosas frescas. Evitar repetir produtos hortícolas sobretudo em dias seguidos.

Os produtos hortícolas apresentam variadíssimas cores que constituem um atractivo para a sua utilização na alimentação das crianças e jovens.

## Pão

- 50 g de pão de mistura. O pão poderá ser fornecido em fatias para evitar desperdícios.

## **Sobremesa**

- Fruta variada de preferência da época.

Simultaneamente com a fruta poderá ainda haver salada de fruta (sem adição de açúcar e/ou refrigerante).

O doce e a geleia não deverão estar presentes. Todavia, poderão abrir-se excepções em dias especiais e festivos.

## **Bebida**

- Água (única bebida permitida).

## **Serviço**

As escolas deverão fornecer refeições de qualidade, sem esquecer a função pedagógica da alimentação, pelo que o pessoal que se encontra na distribuição deverá sensibilizar os alunos, através da persuasão, para a aquisição da **refeição completa** levando-os a pôr no tabuleiro, sem indagar previamente se o aluno pretende ou não a sopa ou os legumes.

Durante o serviço deverão ter-se alguns cuidados, nomeadamente, não encher os pratos e servir quantidades de comida diferente aos diferentes alunos (serve-se mais quantidade aos maiores). Deste modo, evitam-se grandes desperdícios, frequentes em algumas escolas.

Deverá existir também pessoal em serviço no refeitório para fomentar o consumo dos produtos que por vezes os alunos “dispensam”, nomeadamente a sopa e os legumes do prato;

Os alunos poderão ser servidos uma segunda vez, se o desejarem. De forma lúdica poderão ser alertados para a escolha na quantidade de sopa e prato de acordo como apetite de cada um:

Repetições possíveis:

***mini-sopa / prato,***

***sopa / prato médio,***

***sopa / prato cheio***

***dupla sopa / prato.***

Sempre que seja possível os talheres deverão estar empacotados em sacos de papel, bem como os tabuleiros deverão fazer-se acompanhar de toalhas de papel e guardanapos de papel.

## CULINÁRIA

As refeições devem ser confeccionadas com alimentos em óptimo estado higio-sanitário, de boa qualidade, dentro do prazo de validade e de acordo com as boas técnicas de confecção.

Os géneros que não satisfaçam as condições sanitárias e qualitativas, devem ser rejeitados e não poderão entrar na confecção de refeições.

Nas ementas deverão ser utilizados cozidos, estufados (com tudo em cru) e assados sem gordura.

**Não são permitidos os fritos nas ementas escolares.** Algumas preparações culinárias tornar-se-ão mais saudáveis se forem preparadas no forno nomeadamente “omeleta no forno” ou “filete de espada assada no forno”;

É expressamente proibida a utilização de caldos e sopas concentradas, molhos, corantes, bicarbonato de sódio e semelhantes.

**É expressamente proibido o aproveitamento de géneros alimentares confeccionados noutras refeições.**

Não deverão ser utilizados produtos pré-confeccionados tipo rissóis, croquetes e semelhantes;

Quando o prato a confeccionar incluir carne moída, esta deverá ser comprada em peça e moída no momento antes de cozinhar, desde que exista equipamento apropriado e **exclusivo** para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação. Não é permitida, em caso algum, a utilização da descascadora de batatas, mesmo que possua os acessórios destinados para aquele fim, a fim de evitar contaminações cruzadas.

A utilização de ovos de galinha deverá ser restringida ao essencial. E devem igualmente ser consumidos bem cozinhados. Poderão ser utilizados, como alternativa, os ovos pasteurizados ou ultrapasteurizados (omoletas no forno).

O consumo de gorduras deverá ser moderado; todos os alimentos de origem animal devem ser cuidadosamente limpos de peles e gorduras visíveis.

Para a confecção utilizar de preferência o azeite; não é permitida a utilização de margarinas e manteiga.

O azeite para consumo em cru terá de ser virgem extra.

O uso do sal deverá ser substituído pelo recurso à utilização de ervas aromáticas na confecção das ementas.

Os agriões não poderão ser servidos crus, devendo ser sempre servidos cozinhados.

Os vegetais a servir crus, em saladas (tomate, pepino, pimento, cenoura, beterraba, alface, etc.) deverão ter elevada turgescência. Os hortícolas a consumir em cru deverão ser sujeitos a desinfeção com produto próprio para o fim, e mediante procedimento adequado.

## **LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS**

### **1. Pescado**

Abrótea, atum, bacalhau, cavala, chicharro, cherne, dourada, espada, garoupa, lulas, maruca, pargo, pescada, polvo, solha e vermelhão.

### **2. Carne**

Borrego, peru, carneiro, coelho, frango, galinha, pato, peru, porco e vaca.

### **3. Ovos**

Ovos pasteurizados ou ultrapasteurizados, ovos em natureza (categoria A).

### **4. Cereais e seus derivados**

Arroz, aveia, centeio, cevada, cuscuz, farinha de milho, farinha de trigo de 1ª qualidade, massas alimentícias, milho, trigo e “cevadinha”.

### **5. Leguminosas**

**Secas** – De boa qualidade (que cozam dentro de uma hora): - Ervilhas piladas, feijão branco, feijão catarino, feijão-frade, feijão encarnado, feijão manteiga, feijão preto, favas, grão e lentilhas.

**Frescas** – Ervilhas e favas congeladas

### **6. Tubérculos e castanhas**

Batata, batata-doce, inhame, mandioca e castanhas.

## **7. Legumes frescos ou congelados**

Abóbora amarela, abóbora tenra, acelgas, agrião, alface, alho francês, alho seco, beringelas, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, coentros, couve branca, couve flor, couve roxa, couve de Bruxelas, couve galega, couve lombarda, couve picada, courgettes, espigos, espinafres, feijão verde, maçarocas, macedónia, milho doce, moganga, nabo, orégãos, pepino, pimentão, pimpinela, rabanetes, rúcula, salsa, segurelha, tomate, entre outros.

## **8. Fruta** (dar preferência à fruta da época):

Alperces, ameixa, anona, banana, cereja, citrinos, damasco, figo, kiwi, maçã, manga, melancia, melão, morango, papaia, pêra, pêra abacate, pêsego, uva, entre outros.

## **9. Outros produtos**

Azeite, óleo, sal, tomate pelado.

Atum, cavala e sardinha em azeite (enlatado) – Não é permitido o abuso destes produtos.

## CONSIDERAÇÕES

### Pessoal

O pessoal que trabalha nas cantinas escolares deverá observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua actividade, nomeadamente:

- Touca a proteger o couro cabeludo na integralidade em todas as zonas de preparação, confecção, lavagem e distribuição de refeições.
- Unhas aparadas e limpas.
- Ausência de maquilhagem e adornos (brincos, anéis, colares, pulseiras e relógio).
- Fardamento limpo sem nódoas ou sujidade aparente.

A direcção da escola deverá verificar regularmente se estas condições estão a ser cumpridas.

**Não deverá ser permitida a entrada de pessoal estranho sem bata nem touca na cozinha ou zonas de preparação.**

### Refeitórios

Sendo o refeitório um espaço pedagógico e os professores referências educativas para os alunos, é importante que estes estejam presentes durante as refeições comendo com eles. Os professores deverão também desenvolver actividades educativas, na decoração do refeitório.

Para além dos aspectos alimentares e nutricionais, o refeitório escolar deve ser um verdadeiro “centro de aprendizagem da vida em sociedade”, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Sempre que possível os alunos deverão

estar envolvidos no planeamento e preparação de ementas e produtos alimentares.

O barulho excessivo (que é uma constante nos refeitórios escolares), o controlo do que os alunos comem e a quantidade de desperdícios são os principais problemas que são necessários resolver.

### **Sensibilização**

Recomenda-se acções de sensibilização para a comunidade educativa sobre a importância da alimentação na escola. Estas e outras propostas podem e devem ser feitas às escolas através da Associação de Pais, promovendo benefícios a nível alimentar e de convívio e aproximando os pais à escola.

## LANCHES

Os lanches deverão ser variados, promovendo principalmente o queijo em detrimento do fiambre. A marmelada/compota de fruta deverá ser fornecida apenas em dias festivos. Cereais como muesli, cornflakes, flocos de aveia poderão fazer parte dos lanches. Deverão ser disponibilizadas outras alternativas de sandes, enriquecidas com legumes ou fruta, por exemplo, pão com manteiga e tomate, pão com banana;

Exemplos de lanches completos:

- a) Leite/iogurte + Pão de mistura + complemento (queijo, manteiga ou fiambre e sempre que possível enriquecido com vegetais) + fruta
- b) Cereais pouco açucarados com leite/iogurte + fruta

A escola não deverá oferecer leite com chocolate. Algumas escolas já experimentaram esta proposta com sucesso verificando-se que mesmo os alunos que não gostavam do leite branco, aprenderam a bebê-lo, já que o efeito de grupo se torna um reforço de comportamentos alimentares saudáveis.

### Bufetes Escolares

Para mais informações consultar o site: [www.madeira-edu.pt/projectos/redebufetes](http://www.madeira-edu.pt/projectos/redebufetes)

Estamos conscientes de que algumas medidas aqui propostas levarão ao encolher de ombros e ao torcer do nariz, quer por parte dos pais, quer dos professores, mas se realmente queremos inverter determinadas marchas, é bom que comecemos, mais do que a pensar, a agir diferente.