

Rede de Bufetes Escolares Saudáveis

Ano Letivo 2011/2012

OBJETIVOS GERAIS

- ✓ Aumentar o consumo de alimentos saudáveis pela comunidade escolar;
- ✓ Envolver a comunidade educativa e não educativa nas atividades;
- ✓ Incentivar o intercâmbio entre as escolas da RBES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aumentar a variedade de alternativas “saudáveis” disponíveis no bufete dos alunos:

- Água simples ou aromatizada com limão e **Chá/infusão de ervas aromáticas**;

- **Leite**: simples e em **Batidos** com frutos;

- **Iogurtes** sólidos e líquidos;

- **Sumos naturais** de frutos/vegetais;

- **Sumos 100%**;

- **Fruta fresca** e **Salada de fruta**;

- **Frutos secos**;

- **Pipocas** não aromatizadas;

- Pão pouco refinado em **Sandes** (enriquecidas com vegetais crus ou pouco cozinhados) com manteiga, fiambre, queijo, carne, peixe e ovo (cozidos ou assados);

- **Bolos de leite e croissants** (não folhados) enriquecidos com vegetais crus ou pouco cozinhados;

- **Sopa** e **Saladas**;

- **Quiches** à base de vegetais e/ou frutos.

2. Reduzir a variedade e a quantidade dos seguintes alimentos:

- **Bolos de pastelaria**, sem creme. Podem optar por **bolos secos preparados na escola**, nomeadamente bolos de iogurte, de fruta, de cenoura, entre outros vegetais

(no máximo seis variedades por dia);

- **Chocolate de leite**

(no máximo três variedades por dia);

- **Leite aromatizado**

(chocolate, baunilha, entre outros);

- **Barras de cereais** com fruta e/ou frutos secos, sem chocolate na sua composição (no máximo três variedades por dia);

- **Flocos de cereais** (devem ter baixo teor de açúcar e gordura);

- **Bolachas e biscoitos** (devem ser pouco doces e de preferência em embalagens individuais com peso máximo de 50g);

- **Gelados** de leite e/ou iogurte e/ou fruta (no máximo três variedades por dia).

NOTA

Os produtos a despromover não deverão ser disponibilizados em máquinas de venda automática;

Não disponibilizar nos bufetes e máquinas de venda automática os alimentos indicados na Resolução do Governo Regional nº 1013/2008, artigo 8º (já foram retirados em janeiro de 2005 dos bufetes das escolas aderentes).