

TABELA 6 - CARNE (continuação)

| PRODUTOS                                               | CAPITAÇÕES <sup>1</sup><br>(em peso bruto) |                   | OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|-------------|
|                                                        | JI                                         | 1.º CEB           |             |
| <b>Porco:</b>                                          |                                            |                   |             |
| - em costeletas                                        | 110g                                       | 120g              |             |
| - em entrecosto                                        | 120g                                       | 130g              |             |
| - em entremeada                                        | 100g                                       | 110g              |             |
| - em lombo                                             | 85g                                        | 90g               |             |
| - perna                                                | 90g                                        | 100g              |             |
| <b>Vaca/Vitela:</b>                                    |                                            |                   |             |
| - lombo, rabadilha,<br>pojadouro, pá, nispo,<br>fralda | 85g                                        | 90g               |             |
| - ganso                                                | 90g                                        | 95g               |             |
| - cachaço                                              | 90g                                        | 95g               |             |
| - alcatra                                              | 90g                                        | 95g               |             |
| - acém                                                 | 105g                                       | 115g              |             |
| - aba/rosbife                                          | 90g                                        | 95g               |             |
| - em costeleta                                         | 95g                                        | 110g              |             |
| - lombo                                                | 85g                                        | 95g               |             |
| - peito                                                | 95g                                        | 110g              |             |
| - bife                                                 | 85g                                        | 95g               |             |
| <b>Para cozido à portuguesa:</b>                       |                                            |                   |             |
| - porco                                                | 40g                                        | 50g               |             |
| - vaca                                                 | 40g                                        | 50g               |             |
| <b>Para feijoada/rancho:</b>                           |                                            |                   |             |
| - porco                                                | 30g                                        | 40g               |             |
| - vaca                                                 | 30g                                        | 40g               |             |
| <b>Almôndegas</b>                                      | 90g                                        | 90g               |             |
|                                                        | 3 unidades de 30g                          | 3 unidades de 30g |             |

<sup>1</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.

TABELA 6 - CARNE (continuação)

| PRODUTOS                                      | CAPITAÇÕES <sup>1</sup><br>(em peso bruto) |                          | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------|-------------|
|                                               | JI                                         | 1.º CEB                  |             |
| <b>Hambúrgueres</b>                           | 80g<br>1 unidade de 80g                    | 80g<br>1 unidade de 80g  |             |
| <b>Croquetes</b>                              | 60g<br>2 unidades de 30g                   | 60g<br>2 unidades de 30g |             |
| <b>Rissóis</b>                                | 60g<br>2 unidades de 30g                   | 60g<br>2 unidades de 30g |             |
| <b>Carne desfiada</b><br>(ex.: arroz de pato) | 120g                                       | 125g                     |             |
| <b>Carne picada</b><br>(ex.: empadão)         | 85g                                        | 90g                      |             |
| <b>Alheira</b>                                | -                                          | 100 g<br>½ unidade       |             |
| <b>Bacon</b>                                  | -                                          | 8 g                      |             |
| <b>Chouriço de carne</b>                      | -                                          | 10g                      |             |
| <b>Farinheira</b>                             | -                                          | 10g                      |             |
| <b>Presunto</b>                               | -                                          | 10g                      |             |

<sup>1</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.

TABELA 7 - OVO

| PRODUTOS                                               | CAPITAÇÕES<br>(em peso bruto) |                        | OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------|
|                                                        | Jl                            | 1.º CEB                |             |
| Ovo em natureza,<br>inteiro                            | 53g<br>1 ovo, Classe S        | 63g<br>1 ovo, Classe M |             |
| Ovo pasteurizado<br>cozido                             | 56g                           | 65g                    |             |
| Ovo pasteurizado<br>inteiro<br>(líquido, gema + clara) | 56 ml                         | 65 ml                  |             |

TABELA 8 - GORDURAS E ÓLEOS

| PRODUTOS     | CAPITAÇÕES<br>(em peso bruto) |         | OBSERVAÇÕES |
|--------------|-------------------------------|---------|-------------|
|              | Jl                            | 1.º CEB |             |
| Azeite para: |                               |         |             |
| - sopa       | 1 ml                          | 1 ml    |             |
| - prato      | 3 ml                          | 5 ml    |             |
| Óleo vegetal | 3 ml                          | 5 ml    |             |
| Natas        | 10 ml                         | 15 ml   |             |



TABELA 9 - ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS E OUTROS

| PRODUTOS                       | CAPITAÇÕES<br>(em peso bruto) |         | OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------|-------------------------------|---------|-------------|
|                                | JI                            | 1.º CEB |             |
| Alecrim                        | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Cebolinho                      | 0,6g                          | 1,0g    |             |
| Coentros                       | 0,7g                          | 1,1g    |             |
| Estragão                       | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Funcho                         | 0,7g                          | 1,1g    |             |
| Hortelã                        | 0,8g                          | 1,3g    |             |
| Louro                          | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Manjeriço                      | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Orégãos                        | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Salsa                          | 0,8g                          | 1,3g    |             |
| Salva                          | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Segurelha                      | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Tomilho                        | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Açafrão                        | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Baunilha                       | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Canela                         | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Caril                          | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Colorau                        | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Cominhos                       | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Cravinho                       | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Gengibre                       | 0,4g                          | 0,8g    |             |
| Noz-moscada                    | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Pimenta                        | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Pimentão-doce                  | 0,1g                          | 0,1g    |             |
| Vinagre                        | 0,5 ml                        | 1 ml    |             |
| Limão                          | 10g                           | 10g     |             |
| Algas marinhas<br>(ex.: Kombu) | 0,6g                          | 1,0g    |             |



TABELA 10 - SAL

| PRODUTOS              | CAPITAÇÕES<br>(em peso bruto) |         | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------|-------------------------------|---------|-------------|
|                       | JI                            | 1.º CEB |             |
| <b>Sopa</b>           | ≤ 0,1g                        | ≤ 0,1g  |             |
| <b>Prato</b>          |                               |         |             |
| - conduto e guarnição | ≤ 0,2g                        | ≤ 0,2g  |             |
| - hortícolas          | -                             | -       |             |

TABELA 11 - SALICÓRNIA

| PRODUTOS               | CAPITAÇÕES<br>(em peso bruto) |         | OBSERVAÇÕES |
|------------------------|-------------------------------|---------|-------------|
|                        | JI                            | 1.º CEB |             |
| <b>Sopa</b>            |                               |         |             |
| - em natureza (fresca) | ≤ 4g                          | ≤ 4g    |             |
| - desidratada          | ≤ 0,1g                        | ≤ 0,1g  |             |
| <b>Prato:</b>          |                               |         |             |
| - conduto              |                               |         |             |
| - em natureza          | ≤ 4g                          | ≤ 4g    |             |
| - desidratada          | ≤ 0,1g                        | ≤ 0,1g  |             |
| - guarnição            |                               |         |             |
| - em natureza          | ≤ 4g                          | ≤ 4g    |             |
| - desidratada          | ≤ 0,1g                        | ≤ 0,1g  |             |
| - hortícolas           | -                             | -       |             |

TABELA 12 - PÃO

| PRODUTOS                      | CAPITAÇÕES<br>(em peso bruto) |         | OBSERVAÇÕES |
|-------------------------------|-------------------------------|---------|-------------|
|                               | JI                            | 1.º CEB |             |
| Broa (ex.: milho,<br>centeio) | 35g                           | 35g     |             |
| Pão de mistura                | 25g                           | 25g     |             |

TABELA 13 - OUTROS PRODUTOS

| PRODUTOS                                                                                                        | CAPITAÇÕES<br>(em peso bruto) |         | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-------------|
|                                                                                                                 | JI                            | 1.º CEB |             |
| logurte natural ou de<br>aromas, sólido                                                                         | 125 ml                        | 125 ml  |             |
| Doce de colher (ex.:<br>leite-creme, pudim,<br>aletria, gelatina, gelado<br>de leite, arroz doce,<br>rabanadas) | 75g                           | 75g     |             |
| Leite (para sobremesa)                                                                                          | 50 ml                         | 50 ml   |             |
| Açúcar (para sobremesa<br>doce)                                                                                 | 4g                            | 4g      |             |
| Queijo (para omeletes,<br>por exemplo)                                                                          | 15g                           | 20g     |             |
| Queijo vegano                                                                                                   | 15g                           | 20g     |             |
| Bebida de soja                                                                                                  | 50 ml                         | 50 ml   |             |
| “Leite” de coco                                                                                                 | 25 ml                         | 25 ml   |             |
| Azeitonas                                                                                                       | -                             | 6g      |             |



TABELA 14 - PRATO, OPÇÃO VEGETARIANA

| PRODUTOS                                                            | CAPITAÇÕES <sup>1, 2</sup><br>(em peso bruto) |       | OBSERVAÇÕES |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------------|
|                                                                     | Jl                                            | 1ºCEB |             |
| <b>Ervilha em grão:</b><br>- crua ou congelada                      | 130g                                          | 160g  |             |
| <b>Fava em grão:</b><br>- crua ou<br>ultracongelada                 | 130g                                          | 160g  |             |
| - seca                                                              | 40g                                           | 50g   |             |
| <b>Feijão em grão (ex.,<br/>branco, vermelho,<br/>preto, frade)</b> |                                               |       |             |
| - crú                                                               | 130g                                          | 160g  |             |
| - seco                                                              | 70g                                           | 70g   |             |
| <b>Grão de bico seco</b>                                            | 40g                                           | 50g   |             |
| <b>Lentilha seca</b>                                                | 40g                                           | 50g   |             |
| <b>Soja (granulada seca)</b>                                        | 40g                                           | 50g   |             |
| <b>Seitan<sup>3</sup></b>                                           | 40g                                           | 50g   |             |
| <b>Tofu</b>                                                         | 120g                                          | 140g  |             |

<sup>1</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>2</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.

<sup>3</sup>O seitan, não sendo uma leguminosa, funciona do ponto de vista nutricional, como equivalente em aporte proteico.

**ANEXO B**  
**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 de Lei nº323-F/2000, de 20 de dezembro (identificação do animal, país de origem, de abate e desmancha) apresentada em meia carcaça, quarta 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 seguintes ingredientes:

#### 1.5.1 - Hambúrgueres

Percentagem de carne  $\geq$  80%:

- A fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser  $\geq$  70%.

- No caso de hambúrgueres de aves, a percentagem de carne deverá ser  $\geq$  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  $\geq$  a 80%:

- A fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser  $\geq$  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 - No caso de empadão, bolonhesa, lasanha, canelones e rolo de carne:

A carne a utilizar poderá ser picada na cozinha da escola, tendo obrigatoriamente de nele ser consumida, desde que se verifiquem as seguintes condições:

a) A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação, não sendo permitida, em caso algum, a utilização da descascadora de batatas, mesmo que possua os acessórios destinados para aquele fim, para evitar contaminações cruzadas.

b) A existência de zona de preparação da carne picada exclusivamente destinada a esse fim, distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe. Não é permitida a preparação da carne picada em simultâneo com outro tipo de carne, na mesma zona.

c) A peça de carne que será utilizada para picar deverá obedecer aos parâmetros apresentados no número 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 um 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.

## **2 - CARNE DE PORCO**

Ser 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:

- Serem selecionadas do cachaço, lombo e pé em percentagem equitativa,
- Terem corte por processo standardizado, ou manual correto, desde que tenham a parte óssea com os músculos correspondentes.

## **3 - 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).

#### 4 - CARNE DE COELHO

As carcaças deverão ser provenientes de matadouros oficialmente aprovados, em estado refrigerado ou congelado. 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. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data de preparação e aprovação sanitária.

#### 5 - CARNE DE AVES

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

##### - 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 desprovidos de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha 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, seccionados superiormente ao nível da articulação coxofemoral e interiormente a 2 cm acima da articulação tibiotársica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotuladas.

##### - Bifes:

Obtidos exclusivamente por corte dos peitorais, devendo assumir o aspeto laminado, sem fragmentos de ossos 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  $\geq$  a 80%.

##### 5.1 - Peru

- Inteiro;
- Coxas;
- Peito/bifes;

##### 5.2 - Pato

- Inteiro;
- Coxas;
- Bifes.

### 5.3 – Frango

- Inteiro;
- Coxas;
- Peito/bifes

## 6 - PRODUTOS DE SALSICHARIA

Estes produtos apenas deverão ser utilizados para 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%, 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.

## 7 - SALGADOS PRÉ-PREPARADOS CONGELADOS

### 7.1 - Croquetes de carne

Com um teor de carne de bovino, ou bovino e suíno,  $\geq$  a 50% de diâmetro igual ou inferior a 3cm.

### 7.2 - Pastéis de bacalhau

Devem ser de fabrico industrial, ultracongelados, respeitando a legislação em vigor.

Com um teor de bacalhau igual ou superior a 30%, de diâmetro  $\leq$  a 3cm.

## 8 - OVOS

a) **Ovo pasteurizado** (aplicação geral) – ovo inteiro, gema e clara.

Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante. Não podem permanecer nas caixas de transporte, devendo ficar bem visível o seu prazo de validade.

b) **Ovo em natureza** – servidos apenas sob a forma de cozidos.

Ovos de galinha de categoria A – Tamanho L (peso  $\geq$  63g e  $<$  73g)

Podem ser uma ou mais marcas distintas, indicando:

- Categoria de qualidade;
- Código do centro de embalagem;
- Categoria de peso;
- Data de durabilidade mínima;
- Menção ovos lavados.

## 9 - PESCADO

Considerando as questões ambientais, a necessidade de perspetivar a alimentação de uma forma abrangente e holística e a urgência de minimizar o impacto das escolhas nos recursos marinhos, não obstante as indicações apontadas nos pontos 9.1 a 9.6, deve ser dada prioridade às espécies de pescado constantes do Anexo 5 da circular nº 3097/DGE de 08 de agosto de 2018, tendo em conta a arte de pesca usada e a área de captura.

### 9.1 - Tipos de apresentação:

- a) Inteiro eviscerado, com ou sem cabeça.
- b) Em postas – quando seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral: as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica de onde provêm.
- c) Em filetes – quando o pescado é submetido à filetagem.
- d) Em lombos.

### 9.2 - Conservação:

- a) Refrigerado;
- b) Congelado ou ultracongelado – quando submetido à temperatura de  $-35^{\circ}\text{C}$ , de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a  $-18^{\circ}\text{C}$ ; 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 afins culinários:



a) Cozer: Pescada (de n.º 3 a n.º 5); pargo legítimo, mero, corvina, cherne, maruca, abrótea, bacalhau seco e badejo;

b) Assar/ gratinar/ estufar: pargo legítimo e mulato, pescada (de n.º 3 a n.º 5), corvina, cherne, mero, maruca, solha, salmão, bacalhau seco, paloco, 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, 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, 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 50/60g, 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 e mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços, com um mínimo de três variedades.

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/PALOCO SECO E SALGADO**

No mínimo do tipo graúdo, descabeçado, eviscerado, escalado, de cura completa.

Migas a granel.

#### **9.5 - ATUM**

Atum em pedaços, em azeite ou água, em conserva, em latas individuais ou até 2 quilos e de utilização imediata.

#### **9.6 - MOLUSCOS**

Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoia, mexilhão e berbigão), congelados ou ultracongelados.

### **10 - CEREAIS SEUS DERIVADOS E TUBÉRCULOS**

#### **10.1 - ARROZ**



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

#### 10.2 - MASSAS ALIMENTÍCIAS

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

#### 10.5 - CASTANHA

Frutos de boa qualidade;

Com casca ou sem casca. Inclui congelada.

#### 10.6 - FLOCOS DE AVEIA, CENTEIO E CEVADA

De 1ª qualidade, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

#### 10.7 - OUTROS CEREAIS



De 1ª qualidade, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

#### **10.8 - FARINHA DE TRIGO**

De 1ª qualidade, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

#### **10.9 - DERIVADOS DO TRIGO**

Seitan: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250g, 500g ou 1Kg, 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.

### **11 - LEGUMINOSAS SECAS E DERIVADOS**

#### **11.1 - LEGUMINOSAS**

De boa qualidade.

- Feijão: preto, branco, manteiga, catarino, frade, encarnado ou vermelho;
- Grão-de-bico;
- Chícharo;
- Favas (frescas ou congeladas);
- Lentilhas;
- Ervilhas (descascadas, frescas ou congeladas);
- Feijão de soja.

#### **11.2 - DERIVADOS DA SOJA**

-Soja texturizada: grânulos finos e nacos. De 1.ª qualidade, em embalagens de 400g ou adequadas à quantidade necessária do género alimentício.

- Tofu: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. EM embalagens de 250g, 500g ou 1kg, 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 200g ou 250g, 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 200g.

- Alheira de tofu, alheira vegetariana ou alheira de cogumelos: enchido 100% vegetal (tipo alheira) envolto em película vegetal, em embalagem de 200g.

- Molho de soja: de boa qualidade e sem açúcar. EM embalagens de 200 ml, 250 ml ou 750ml, 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.

## **12 - HORTÍCOLAS**

Frescos, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, congeladas e/ou ultracongeladas.

## **13 - SALADAS E FRUTAS**

No caso de saladas e frutas, para consumo em cru, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, 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.

## **14 - TEMPEROS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS**

- Limão, cebola, alho.

- Ervas aromáticas como: manjerona, orégãos, tomilho, hortelã, segurelha, aipo, salsa, alecrim, coentros, estragão, funcho, salva, louro, manjericão e cebolinho.

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

## **15 - COGUMELOS**

Frescos, congelados, ultracongelados ou enlatados, inteiros ou laminados.

No caso de enlatados, deverão ser de utilização imediata.

## **16 - AZEITONAS**

Frescas ou de conserva, inteiras ou laminadas.

No caso de enlatadas, deverão ser de utilização imediata.

## **17 - AZEITE FINO**

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

#### **18 - BANHA**

Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

#### **19 - 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.

#### **20 - SAL IODADO**

Sal com um teor de iodização de 30 a 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.

#### **21 - SALICÓRNIA**

A salicórnia é uma planta halófita, ou seja, 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, 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.

#### **22 - TOMATE PELADO E POLPA DE TOMATE**

Em latas, frascos ou embalagens de Tetra-Pack nas quantidades necessárias, de utilização imediata, sendo proibida a sua armazenagem depois de abertas.

#### **23 - LEITE DE VACA**

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



#### **24 - QUEIJO**

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

#### **25 - QUEIJOS VEGETAIS**

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

#### **26 - GELADO DE LEITE**

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

#### **27 - GELATINA DE ORIGEM VEGETAL**

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

#### **28 - PUDIM**

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

#### **29 - MOUSSE DE CHOCOLATE OU DE FRUTOS**

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

#### **30 - IOGURTE**

logurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços, peso líquido 125g.

Valor energético máximo: 100 kcal por 100g.

#### **31 - NATAS**

Ultrapasteurizadas.

#### **32 - PÃO DE MISTURA**

O pão deve possuir a seguinte composição:

- 15% de centeio farinha tipo 130;
- 35% de farinha tipo 65;
- 35% de farinha tipo 200;
- Água;
- 0,4% de sal;



- Levedura.

Pão regional.

**33 - PÃO RALADO**

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

**34 - BROA**

Broa de milho.

**35 - AÇÚCAR**

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

## ANEXO C

## Registo Diário do Funcionamento do Refeitório

ESCOLA \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

| EMENTA     |                                    |                                    |
|------------|------------------------------------|------------------------------------|
| SOPA       |                                    |                                    |
| PRATO      | PEIXE                              | CARNE                              |
|            | Peso da matéria-prima incorporada: | Peso da matéria-prima incorporada: |
| FRUTA/DOCE |                                    |                                    |

| ANÁLISE DO FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO  |     |           |    |
|--------------------------------------|-----|-----------|----|
| COMPONENTES                          | BOA | ACEITÁVEL | MÁ |
| 1. CONFEÇÃO                          |     |           |    |
| 2. QUALIDADE DOS PRODUTOS UTILIZADOS |     |           |    |
| 3. QUANTIDADE                        |     |           |    |
| 4. APRESENTAÇÃO DO SERVIÇO           |     |           |    |
| 5. EFICIÊNCIA DO SERVIÇO             |     |           |    |
| 6. APRESENTAÇÃO DO PESSOAL           |     |           |    |
| 7. HIGIENE DAS INSTALAÇÕES           |     |           |    |

| NÚMERO DE REFEIÇÕES |                | CARNE | PEIXE | TOTAL |
|---------------------|----------------|-------|-------|-------|
| ENCOMENDADAS        | DE VÉSPERA     |       |       |       |
|                     | NO PRÓPRIO DIA |       |       |       |
| SERVIDAS            |                |       |       |       |

OBSERVAÇÕES:

[Acrescentar informação relevante, sempre que as circunstâncias o justifiquem]

---



---



---



---

Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

O(A) COORDENADOR(A) DE ESCOLA

O REPRESENTANTE DA EMPRESA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NOTA: Este documento é diário e deve ser preenchido pelo representante do órgão de gestão e, no próprio dia da refeição servida e ficar em poder do órgão de gestão.



**ANEXO D**  
**Mapa de Controlo de Refeições**

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Agrupamento de Escolas:</b>    |  |
| <b>Estabelecimento de Ensino:</b> |  |

| DIA          | MÊS:                   |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
|--------------|------------------------|-------------|---|---------|-------|------------|---------------------------------|-------------|---|---------|-------|------------|
|              | REFEIÇÕES ENCOMENDADAS |             |   |         |       |            | REFEIÇÕES SERVIDAS PELA EMPRESA |             |   |         |       |            |
|              | Não Carentiados        | Carentiados |   | Adultos | Total | Assinatura | Não Carentiados                 | Carentiados |   | Adultos | Total | Assinatura |
|              |                        | A           | B |         |       |            |                                 | A           | B |         |       |            |
| 1            |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 2            |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 3            |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 4            |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 5            |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 6            |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 7            |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 8            |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 9            |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 10           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 11           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 12           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 13           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 14           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 15           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 16           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 17           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 18           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 19           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 20           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 21           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 22           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 23           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 24           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 25           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 26           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 27           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 28           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 29           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 30           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| 31           |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |
| <b>Total</b> |                        |             |   |         |       |            |                                 |             |   |         |       |            |