

CIRCULAR

Data: 2013/08/02

Número do Processo:

Circular nº.: 3/DSEEAS/DGE/ 2013

Assunto: Orientações sobre ementas e
refeitórios escolares – 2013/2014

Para:

Inspeção-Geral da Educação e Ciência	<input checked="" type="checkbox"/>
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares	<input checked="" type="checkbox"/>
Secretaria Regional Ed. da Madeira	<input type="checkbox"/>
Secretaria Regional Ed. dos Açores	<input type="checkbox"/>
Escolas Básicas do 1.º Ciclo	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Básicas do 1.º Ciclo c/ Jard. Infância	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Básicas do 2.º Ciclo	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Básicas do 3.º Ciclo	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Básicas Integradas	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Básicas do 2.º e 3.º Ciclos c/ Ens. Sec.	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Secundárias c/ 3.º ciclo do EB	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Secundárias	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Secundárias Tecnológicas	<input checked="" type="checkbox"/>
Escolas Secundárias Profissionais	<input type="checkbox"/>
Escolas Profissionais	<input type="checkbox"/>
Est. Ens. Part. e Coop. c/ paralelismo	<input checked="" type="checkbox"/>
CIREP	<input checked="" type="checkbox"/>
Secretaria-Geral do MEC	<input type="checkbox"/>
Direções de Serviços Regionais da DGEstE	<input checked="" type="checkbox"/>

O refeitório escolar constitui um espaço privilegiado de educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social, uma vez que fornece refeições nutricionalmente equilibradas, saudáveis e seguras a todos os alunos, independentemente do estatuto socioeconómico das suas famílias.

Atendendo às responsabilidades dos Diretores dos estabelecimentos de educação e ensino na garantia do acesso de todos os alunos a refeições saudáveis e equilibradas, a presente circular e seus anexos contêm as orientações sobre ementas e refeitórios escolares a observar no ano letivo 2013/2014, quer nos refeitórios de gestão direta pelos estabelecimentos de educação e ensino, quer nos refeitórios concessionados a empresas de restauração coletiva, constando as mesmas no procedimento de contratação pública.

São dadas orientações sobre:

1. Lista de Alimentos Autorizados (Anexo1) - Sugere-se a consulta periódica da página eletrónica da Direção-Geral da Educação (<http://www.dge.mec.pt>) para informação sobre eventuais atualizações desta lista, bem como do constante no Anexo 2.
2. Capitação de alimentos a oferecer aos alunos (Anexo2).

3. Sazonalidade de frutos e hortícolas, com informação indicativa sobre os períodos mais adequados para a oferta de frutos e hortícolas.

Como principais alterações face às orientações anteriores, destacam-se:

- a) orientações mais detalhadas sobre os alimentos autorizados;
- b) orientações mais precisas sobre composição das refeições;
- c) orientações mais detalhadas sobre componentes da ementa;
- d) referência à monitorização dos refeitórios;
- e) atualização das capitações de alguns dos alimentos, estabelecendo, valores precisos para as crianças da educação pré-escolar e para os alunos do 1.º CEB.

A presente Circular revoga as Circulares n.º 14/DGIDC/2007 e 15/DGIDC/2007 sobre Refeitórios Escolares e Normas Gerais de Alimentação e as Circulares n.º 25/92 e n.º 28/92 do ex-IASE.

Contamos com a colaboração das Direções dos Agrupamentos de Escolas/Escolas Não Agrupadas, para a aplicação das presentes orientações, tendo em vista a promoção de hábitos alimentares saudáveis bem como do sucesso educativo dos alunos.

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor-Geral

Fernando Egídio Reis

ANEXOS:

Anexo 1 – Lista de Alimentos Autorizados

Anexo 2 – Capitação de alimentos

Anexo 3 – Sazonalidade de Frutos e Hortícolas

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES – 2013/14

INDICE

1. Confeção de géneros alimentícios	2
2. Empratamento dos alimentos	2
3. Composição da Refeição	3
4. Componentes da Ementa	4
5. Elaboração de Ementas	6
6. Ementas alternativas	6
7. Monitorização das Ementas Escolares	6
8. Função pedagógica do refeitório	7
9. Legislação aplicável	7
Anexo 1 – Lista de Alimentos Autorizados	8
Anexo 2 – Capitação dos Alimentos	23
Anexo 3 – Sazonalidade de Frutos e Hortícolas	48

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES – 2013/14

1. Confeção de géneros alimentícios

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

- a) as ementas aprovadas pela direção do agrupamento/escola, elaboradas com base na Lista dos Alimentos Autorizados (Anexo 1) e as Capitações previstas (Anexo 2), no agrupamento/escola com refeitório de exploração direta;
- b) as ementas definidas no procedimento de contratação pública, no agrupamento/escola com refeitório concessionado.

1.2 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.

2. Empratamento dos alimentos

No processo de empratamento devem ser escrupulosamente cumpridas as quantidades de alimentos correspondentes às capitações estabelecidas (Anexo 2) e a apresentação deve ser apelativa.

3. Composição da Refeição

A ementa diária é composta pelos seguintes componentes:

<p>a) Sopa</p>	<p>Sopa de hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.</p> <p>Canja e/ou sopa de peixe, no máximo 1 vez por mês.</p>
<p>b) Prato de carne ou de pescado</p>	<p>Prato de carne ou de pescado, em dias alternados.</p>
<p>c) Acompanhamento glucídico</p>	<p>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).</p>
<p>d) Hortícolas e/ou saladas</p>	<p>Os 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.</p> <p>Para a seleção das três variedades devem ter-se como referência, as seguintes opções:</p> <p>Crus: tomate, alface, cenoura, beterraba, couve roxa, pepino, rabanete, pimento, rúcula, chicória, couve lombarda.</p> <p>Confeccionados: milho, nabo, ervilhas, couve-de-bruxelas, couve lombarda, curgete, brócolos, feijão-verde, couve-flor, cenoura, grelos, nabiças, couve portuguesa, pimento, etc.</p> <p>Para além dos hortícolas crus, os hortícolas confeccionados deverão sempre que possível fazer parte do acompanhamento dos pratos (Ex: salmão grelhado com batata cozida e brócolos; atum com salada russa, etc.).</p> <p>Para tempero, deverão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagem adequada ao tempero.</p>
<p>e) Pão</p>	<p>1 pão de mistura (confeccionado no próprio dia), embalado, de acordo com o Anexo 1.</p>
<p>f) Sobremesa</p>	<p>Constituída diariamente por fruta variada,</p>

preferencialmente da época (Anexo 3), no mínimo de 3 variedades, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.

Simultaneamente com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.

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.

g) Água

A água é a única bebida servida.

Não poderá ser permitido o consumo de qualquer outra bebida nos refeitórios escolares

4. 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
Canja		1		Mensal
Sopa de peixe		1		Mensal
Prato que inclua leguminosas	1		1	Semanal
Prato de aves ou criação	1			Semanal

Prato de peixe à posta			1	Semanal
Prato de carne tipo: bife/costeleta/escalope/ carne assada ou estufada fatiada			1	Semanal
Pratos com carne ou peixe fracionados (picado, lascado ou cortado(a) em pequenas porções)		2		Semanal
Pratos que incluam ovo			2	Mensal
Ementa com inclusão de fritos		1		Quinzenal
Água a)				Diária

- a)** No sentido de fomentar o consumo, devem facultar-se dispositivos de acesso à água, reforçando, se necessário, o número de jarros disponíveis nas mesas do refeitório ou, e se possível e em local adequado, um sistema de tomeira acionada por pedal ou automaticamente.

Sugere-se que se incorporem, nas ementas, de forma gradual até atingir uma frequência mínima de uma vez em cada duas semanas, 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 gradual da dose de sal por alternativas (ervas aromáticas, por exemplo).

5. Elaboração de Ementas

- a) A ementa deverá ser acompanhada pela respetiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, a respetiva capitação e valor calórico 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/SPARE/apresentacao.php>
- b) A ficha técnica deve estar arquivada em pasta própria, nos refeitórios escolares, para consulta;
- c) As ementas semanais devem ser afixadas em local visível e disponibilizadas na página do agrupamento/escola;
- d) A introdução de determinados componentes ou modos de confeção está sujeita às indicações de frequência, indicadas no ponto 4.

6. Ementas alternativas

Podem ser servidas ementas alternativas, quando devidamente justificadas por prescrição clínica, mantendo sempre que possível a matéria-prima (ou sucedâneos¹) da ementa do dia.

7. Monitorização das Ementas Escolares

Para efeitos de monitorização do cumprimento destas orientações, deve recorrer-se ao documento “Oferta Alimentar em Meio Escolar – Lista de Verificação para as Direções das Escolas/Agrupamentos”, da Direção-Geral da Educação (novembro de 2012), e que pode ser consultada em: <http://www.dgidec.min-edu.pt/educacaoosaudef/index.php?s=directorio&pid=1>.

¹ Alergias Alimentares – Referencial, DGE (2012)

8. Função pedagógica do refeitório

Considerando o papel fulcral dos hábitos alimentares na saúde humana considera-se importante a definição de estratégias de acompanhamento dos alunos no período de refeição.

9. 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.

ANEXO 1

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 seguintes ingredientes:

1.5.1 – Hambúrgueres

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 soja 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 soja 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) A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação.
- b) 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 a utilizar 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.

2 - CARNE DE PORCO

Ser proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

2.1 - Pernas ou pás

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.

2.2 - Bife de porco

Fresco, refrigerado ou congelado, proveniente de perna limpa.

2.3 - Assar

- Perna limpa;
- Pá limpa;
- Lombo.

2.4 - 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.

3 - CARNE DE CARNEIRO E/OU BORREGO

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

4 - 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.

5 - 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 coxo-femural e inferiormente a 2 cm acima da articulação tíbio-társica. 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”.

5.1 - Perú

- Inteiro;
- Coxas;
- Peito/Bifes.

5.2 - Pato

- Inteiro;
- Coxas;
- Bifes.

5.3 - Frango

- Inteiro;
- Coxas;
- Peito/Bifes.

6 - PRODUTOS DE SALSICHARIA

Estes produtos 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 corado 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.

7 – SALGADOS PRÉ-PREPARADOS CONGELADOS

- Provenientes de contratantes com o sistema HACCP instalado.

7.1 - 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.

7.2 - Pastéis de bacalhau

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

8 - OVOS

- **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.

- **Ovo em natureza**

Servidos apenas sob a forma de cozidos.

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

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.

As embalagens grandes (mais de 30 ovos), mesmo que contenham ovos acondicionados em embalagens pequenas, devem ter um rótulo que não seja inutilizado no ato de abertura da embalagem, contendo as indicações citadas anteriormente, em letras perfeitamente legíveis e visíveis. Os ovos devem ser armazenados, dentro das suas caixas de transporte, em local bem ventilado, nunca perto de produtos que transmitam cheiros, como, por exemplo, o bacalhau seco, fruta, etc.

9 - 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 – quando submetido à temperatura de -35°C , de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18°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

- Cozer: Pescada (de n.º 3 a n.º 5), pargo legítimo, mero; corvina, cheme, maruca, abrótea, bacalhau seco, badejo.
- 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, pampo, cardeal, 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%.

- Grelhar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, filetes de pescada, besugo, salmão, sardinha, cavala, dourada, robalo, lulas, chocos e bacalhau seco.
- Fritar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, pescada (de n.º 3 a n.º 5), pescadinha, bacalhau seco, 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%.
- 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, bacalhau.
- Arroz: bacalhau, polvo, lulas, tamboril ou de peixe (p.ex.pescada/maruca e miolo de camarão).
- Salada Russa: atum, peixe (filetes de pescada e miolo de camarão)
- Feijão-frade com atum e ovo.
- Grão com bacalhau e ovo.

9.4 - BACALHAU SECO E SALGADO

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

9.5 - ATUM

- Atum em pedaços, em latas individuais ou até 2 quilos, de utilização imediata.

9.6 - MOLUSCOS

- Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoas, mexilhão e berbigão), congelados.

10 - ARROZ

- Do tipo extralongo, agulha.
- Do tipo carolino (exclusivamente para a confeção de arroz doce).

11 - MASSAS ALIMENTÍCIAS (simples e/ou tricolor)

- Cotovelos e massa riscada;
- Esparguete;
- Massa miúda (pevide, estrelinha, letras, cuscus);
- Macarrão;
- Búzios;
- Espirais / Fusilli;
- Aletria;
- Lasanha;
- Canelones.

12 - LEGUMINOSAS SECAS

De boa qualidade (que cozam dentro de uma hora).

- Feijão: preto, branco amanteigado, catarino, frade ou vermelho;
- Grão;
- Favas: frescas ou congeladas;
- Ervilhas: descascadas, frescas ou congeladas;
- Lentilhas.

13 - FARINHA DE TRIGO

- De 1.^a qualidade, em embalagens não superiores a um quilo.

14 - 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 com leite quando as orientações do fabricante assim o refiram.

15 - HORTÍCOLAS

- Frescos, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 3 , e/ou congelados.

16 - SALADAS E FRUTAS

No caso de saladas e frutas, para consumo em cru, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 3., devem ser utilizados os processos de desinfeção 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.

17 - ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

- Sal, limão, 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, pimentão-doce.

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

18 - COGUMELOS

- Inteiros ou laminados, de utilização imediata.

19 - AZEITONAS

- Inteiras ou laminadas, de utilização imediata.

20 - AZEITE FINO

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

21 - BANHA

- Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

22 - ÓLEO REFINADO

- Óleo de amendoim, refinado. Passível de reutilização desde que realizados os controlos adequados e, simultaneamente, existam recipientes adequados à sua conservação entre frituras.
- Óleo de girassol, refinado na fritura, é de utilização única.

23 - SAL IODADO

Higienizado grosso, em sacos de plástico de 1 Kg.

24 - TOMATE PELADO E POLPA DE TOMATE

- Em latas /frascos de 1 Kg/1 l ou superior, de utilização imediata.

25 - LEITE DE VACA

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

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.

A gelatina deverá ser confeccionada na própria escola.

28 - PUDIM

O pudim poderá ser (caseiro) ou de preparação instantânea.

Em qualquer dos casos deverá ser confeccionado na própria escola.

29 - MOUSSE DE CHOCOLATE OU DE FRUTOS

A mousse poderá ser (caseira) ou de preparação instantânea.

Em qualquer dos casos deverá ser confeccionada na própria escola.

30 - IOGURTE

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

Valor energético máximo: 100 kcal por 100 g.

31 - NATAS

Ultrapasteurizadas

32 - PÃO DE MISTURA

- Pão cozido no dia de entrega, com capitação de 45 g.

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 (para utilização exclusiva em açordas).

33 - PÃO RALADO

Em pacotes de 1 kg.

34 - BROA

Broa de milho.

35 - AÇÚCAR

Em pacotes de 1 kg.

36 - MAIONESE

- Pasteurizada, em doses individuais.

ANEXO 2
CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 1 - FRUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Alperce / Damasco	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades
Ameixa	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades
Ananás / Abacaxi	130 g 1 rodela	170 g 1 rodela
Banana	150 g 1 unidade	150 g 1 unidade
Cereja	120 g 1 taça	150 g 1 taça (almoçadeira)
Citrinos:		
Clementina/Tangerina	170 g 2 unidades	170 g 2 unidades
Laranja	170 g 1 unidade	170 g 1 unidade
Figo	120 g 2 unidades	120 g 2 unidades
Kiwi	120 g 2 unidades	120 g 2 unidades
Maçã	170 g 1 unidade	170 g 1 unidade
Melancia	180 g 1 fatia	250 g 1 ou 2 fatias

ANEXO 2
CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS
TABELA 1 - FRUTOS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Melão	170 g 1 fatia	220 g 1 ou 2 fatias
Meloa	180 g ¼ meloa	240 g ½ meloa
Morango	120 g 1 taça	150 g 1 taça (almoçadeira)
Nêspera	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades
Pera	170 g 1 unidade	170 g 1 unidade
Pêssego / Nectarina	120 g 1 unidade	160 g até duas unidades
Uva de mesa	130 g 1 taça	170 g 1 taça (almoçadeira)

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Abóbora para: - Sopa (base) - Sopa (não base)	60 g 40 g	60 g 40 g	
Agrião para: - Salada mista - Sopa (não base)	25 g 40 g	35 g 40 g	
Alface para: - Salada mista - Sopa (base) - Sopa (não base)	30 g 40 g 30 g	40 g 40 g 30 g	
Alho	q.b.	q.b.	
Alho francês para: - Sopa (base) - Sopa (não base)	50 g 40 g	50 g 40 g	
Batata para: - Assar - Cozer - Fritar - Jardineira/Caldeirada - Puré - Salada russa - Sopa	200 g 200 g 200 g 150 g 200 g 150 g 50 g	270 g 270 g 270 g 200 g 270 g 200 g 60 g	No caso de batata nova, retira-se à capitação indicada 10%
Beringela para: - Guarnição mista	40 g	40 g	
Beterraba para: - Salada mista	30 g	40 g	
Brócolos para: - Guarnição mista - Sopa (não base) - Salada mista	45 g 40 g 35 g	60 g 40 g 45 g	
Caldo verde para - Sopa (não base)	40 g	350 g	

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Cebola para: - Arroz - Estufados/Assados - Sopa (não base) - Tempero - Ceboladas	20 g 25 g 25 g 10 g 30 g	20 g 25 g 25 g 10 g 40 g
Cenoura para: - Arroz - Guarnição mista - Jardineiras/Estufados - Salada mista - Salada russa - Sopa (base) - Sopa (não base)	30 g 40 g 40 g 30 g 50 g 45 g 30 g	30 g 50 g 40 g 40 g 50 g 45 g 30 g
Cogumelos para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	50 g 40 g	50 g 40 g
Couve-de-bruxelas para: - Guarnição mista	30 g	40 g
Couve-flor para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	45 g 40 g	60 g 40 g
Couves (Lombarda, Galega, Repolho, Coração, etc...) para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	60 g 40 g	80 g 40 g
Couve portuguesa para: - Guarnição mista - Sopa (não base) - Arroz	75 g 40 g 30 g	100 g 40 g 30 g
Couve roxa para: - Salada mista	25 g	30 g

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Curgetes para: - Guarnição mista - Sopa (base) - Sopa (não base)	40 g 50 g 30 g	40 g 50 g 30 g
Ervilhas para: - Arroz - Guarnição base - Guarnição (leguminosas/hortícolas) - Jardineiras - Salada russa - Sopa (base) - Sopa (não base)	30 g 75 g 50 g 45 g 50 g 55 g 30 g	30 g 100 g 50 g 45 g 50 g 55 g 35 g
Espargos para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	60 g 30 g	80 g 30 g
Espinafres para: - Esparregado - Guarnição base - Sopa (não base)	120 g 150 g 40 g	160 g 200 g 40 g
Favas para: - Guarnição base - Sopa (não base)	75 g 50 g	100 g 50 g
Feijão-verde para: - Guarnição mista - Jardineira - Sopa (não base)	40 g 40 g 40 g	50 g 40 g 40 g
Feijão seco para: - Arroz - Guarnição mista - Sopa (não base)	20 g 40 g 40 g	20 g 60 g 40 g
Grelos para: - Arroz - Guarnição base - Sopa (não base)	40 g 90 g 40 g	40 g 120 g 40 g

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Grão-de-bico para: - Guarnição base - Sopa (não base)	60 g 40 g	80 g 40 g
Juliana para: - Sopa (não base)	80 g	80 g
Lentilhas para: - Sopa (não base)	25 g	25 g
Milho para: - Guarnição mista - Salada mista	25 g 35 g	30 g 45 g
Nabiça para: - Guarnição mista - Sopa (não base)	75 g 50 g	100 g 50 g
Nabo (cabeça) para: - Salada mista - Guarnição mista - Sopa (não base)	20 g 20 g 20 g	20 g 20 g 20 g
Pepino para: - Salada mista	30 g	35 g
Pimento para: - Arroz - Caldeirada - Salada mista - Sopa	10 g 10 g 20 g 5 g	10 g 10 g 25 g 5 g
Rabanete para: - Salada mista	10 g	15 g
Rúcula para: - Salada mista	30 g	40 g

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Tomate para:		
- Arroz	35 g	35 g
- Estufados/Assados	35 g	35 g
- Salada mista	40 g	50 g
- Sopa (base)	60 g	60 g
- Sopa (não base)	40 g	40 g

(Capitações em bruto)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 3 – ARROZ E MASSAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Arroz para:		
- Doce	20 g	20 g
- Guarnição base	60 g	80 g
- Guarnição + leguminosas/hortícolas	45 g	60 g
- Sopa	5 g	5 g
Massas para:		
- Guarnição base	60 g	80 g
- Guarnição mista	40 g	50 g
- Canelones	2 “tubos”	3 “tubos”
- Lasanha	3 placas (em média)	3 placas (em média)
- Sopa com hortaliça	15 g	15 g
- Sopa sem hortaliça	20 g	20 g

(Capitações em bruto e cru)

ANEXO 2
CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 4 - PESCADO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Sopa de peixe	50 g	50 g	
Abrótea (s/ cabeça) - Sem ovo - Com ovo	130 g 110 g	170 g 140 g	Com 1 ovo cozido
Arinca (s/ cabeça)	110 g	170 g	
Atum de conserva - Salada mista - Salada com maionese - Arroz - Massa	 75 g 75 g 75 g 120 g	 100 g 100 g 100 g 150 g	Os valores apresentados são com o atum escorrido Com 1 ovo cozido Com 1 ovo cozido Com 1 ovo cozido (picado)
Bacalhau - Arroz - Assar/Gratinar - Cozer com ovo - Cozer sem ovo - Estufado/Caldeirada - Fritar - Gomes de Sá - À Brás - Pataniscas - Pastéis (industriais) - Meia desfeita de bacalhau com ovo	 130 g 140 g 105 g 130 g 130 g 130 g 115 g 110 g 100 g (3 unidades) 100 g (3 unidades) 100 g	 170 g 190 g 140 g 170 g 170 g 170 g 150 g 130 g 130 g (≥ 4 unidades) 130 g (≥ 4 unidades) 130 g	 Com 1 ovo cozido Com ½ ovo Com 1 ovo Com ½ ovo
Badejo (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Besugo (s/ cabeça)	150 g	200 g	
Caldeirada	150 g	200 g	3 espécies no mínimo
Carapau	165 g	220 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidro e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 4 – PESCADO (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Cardeal (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Cheme (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Corvina (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Dourada	150 g	200 g	
Maruca (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Mero (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Palmeta (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Pampo (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Pargo (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Peixe-espada (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Perca (s/ cabeça)	130 g	170 g	
Pescada (n.º 3 a n.º 5) (s/ cabeça)	130 g	170 g	Com ½ ovo
- P/ Salada do mar	115 g	150 g	
- P / Arroz	130 g	170 g	
- Filetes/Lombos	125 g	165 g	
- Filetes de pescada panados	1 unidade (≈130 g)	1 unidade (≈150 g)	
- Barrinhas de pescada panadas	4 unidades (≈120 g)	5 unidades (≈150 g)	
Raia			
- Filetes sem pele	125 g	165 g	
Salmão (s/ cabeça)	135 g	170 g	
- Lombos	125 g	165 g	
Sardinha	160 g	210 g	
Solha (s/ cabeça)	130 g	170 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidro e da quantidade de gelo.

ANEXO 2
CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS
TABELA 4 – PESCADO (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Tamboril - Lombos (P/ Arroz)	125 g	165 g	
Outras Espécies - Peixe médio (s/ cabeça)	135 g	170 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidro e da quantidade de gelo.

ANEXO 2
CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 5 – MOLUSCOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Chocos (limpos)	180 g	240 g
Lulas - Estufadas/Caldeirada - Arroz à Valenciana	180 g 45 g	240 g 60 g
Polvo - Arroz - Filetes/Assar	180 g 225 g	240 g 300 g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2
CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 6 – MARISCO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Amêijoia (com casca)	75 g	100 g
Berbigão (miolo – P/ incorporação)	20 g	20 g
Camarão (miolo – P/ incorporação)	25 g	25 g
Mexilhão (miolo – P/ incorporação)	20 g	20g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 30% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 7 – CARNE DE VACA – diversas utilizações

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Assar	120 g	160 g
Bife	120 g	160 g
Escalopes	120 g	160 g
Estufar sem osso	120 g	160 g
P/ Cozido à Portuguesa	45 g	60 g
P/ Feijoadá/Rancho	60 g	80 g
Arroz de carnes	60 g	80 g
Arroz à Valenciana	45 g	60 g
Jardineira	120 g	160 g
Almôndegas (industriais)	120 g (4 unidades de 30 g)	150 g (5 unidades de 30 g)
Hambúrguer (industriais)	120 g (2 unidades de 60 g)	160 g (2 unidades de 80 g)
Picada para:		
- Empadão	120 g	160 g
- Rolo de carne	120 g	160 g
- Bolonhesa	110 g	140 g
- Lasanha/Canelones	120 g	180 g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidro e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 8 – CARNE DE PORCO – diversas utilizações

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Assar/Pernil	120 g	160 g	
Assar/Lombo	120 g	160 g	
Costeletas	150 g	200 g	
Estufar	120 g	160 g	
Febras	120 g	160 g	
P/ Cozido à Portuguesa (limpa)	45 g	60 g	
P/ Feijoada/Rancho	60 g	80 g	
P/ Tortilha	60 g	80 g	Com 2 ovos
Arroz de carnes	60 g	80 g	
Arroz à Valenciana	45 g	60 g	
à Alentejana	120 g	160 g	
à Portuguesa	120 g	160 g	
Rojões	120 g	160 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidro e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 8 – CARNE DE PORCO – diversas utilizações (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Orelha/Chispe para: - Cozido à Portuguesa/ Feijoada/Rancho	20 g	30 g	
Produtos de Salsicharia p/ Cozido à Portuguesa - Chouriço de carne - Farinheira - Outros enchidos - Bacon	15 g 10 g 10 g 10 g	20 g 10 g 10 g 10 g	
Produtos de Salsicharia p/ Feijoada/Rancho/Arroz de carnes - Chouriço de carne - Farinheira - Outros enchidos - Bacon	15 g 10 g 10 g 10 g	15 g 10 g 10 g 10 g	

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 9 – AVES – diversas utilizações

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Frango			
- Assar no forno	165 g	220 g	¼ de frango
- Bife	120 g	160 g	
- Coxas	165 g	220 g	
- Estufar	165 g	220 g	
- Canja	40 g	50 g	
- P/ Cozido à portuguesa	65 g	75 g	
- Jardineira	165 g	220 g	
- Arroz de frango	165 g	220 g	
- Salada de frango (peito de frango)	90 g	120 g	
Peru			
- Assar no forno	165 g	220 g	
- Bife	120 g	160 g	
- Coxas	165 g	220 g	
- Estufar	165 g	220 g	
- Espetada (bife)	120 g	160 g	
Pato			
- Assar	200 g	270 g	
- Estufar	200 g	270 g	
- Arroz de pato	190 g	250 g	

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 10 – OVOS – diversas utilizações

PRODUTOS	CAPITAÇÕES		OBSERVAÇÕES
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.	
Ovos - Cozidos - Mexidos - Omelete/Tortilha - P/ à Braz	1 unidade 1 unidade 1 unidade 1 unidade	1 unidade 2 unidades 2 unidades 1 unidade	Em natureza Pasteurizados Pasteurizados Pasteurizados

ANEXO 2
CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 11 – COELHO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Coelho - Assar - Arroz	180 g 180 g	240 g 240 g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 12 – BORREGO / CABRITO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Borrego / Cabrito - Estufar/Caldeirada - Arroz	195 g 195 g	260 g 260 g

(Capitações em bruto e cru)

- Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10 a 25% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

ANEXO 2
CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 13 – GORDURAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Azeite		
- Sopa	3 ml	3 ml
- Estufados/Assados/Gratinados	3 ml	3 ml
- Tempero (saladas/cozidos)	5 ml	5 ml
Óleo		
- Amendoim	10 ml	10 ml
- Girassol	10 ml	10 ml

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 14 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS, MOLHOS E CONDIMENTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.
Molhos		
- Vinagre	20 g (1 unidade individual)	20 g (1 unidade individual)

ANEXO 2
CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 15 – SAL

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Sal	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 16 – OUTROS PRODUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
Leite para: - Puré - Leite creme	35 ml 200 ml	45 ml 200 ml
Açúcar	4 a 6 g	6 a 8 g
Pão - de mistura - Regional (para açordas)	45 g 115 g	45 g 150 g
Pão ralado	q.b.	q.b.
Broa	q.b.	q.b.
Farinha de trigo	q.b.	q.b.

ANEXO 2

CAPITAÇÃO DOS ALIMENTOS

TABELA 17 – SOBREMESAS DOÇES

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	
	JI / 1.º CEB	2.º e 3.º CEB / Sec.
logurtes - Aromas	125 ml	125 ml
Pudim	200 ml	200 ml
Gelatina	200 ml	200 ml
Mousse	200 ml	200 ml
Gelado de leite	150 ml.	150 ml.
Outras sobremesas	200 ml	200 ml

ANEXO 3

SAZONALIDADE DE FRUTOS E HORTÍCOLAS

Hortícolas	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Abóbora	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Acelga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Agrião	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Alface	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Batata nova	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beldroegas	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beringela	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Beterraba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Brócolos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Cebola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cebola nova			✗	✓	✓	✓	✗					
Cenoura	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Chicória	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Chou chou				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Curgete	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Couve de bruxelas	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve lombarda	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve portuguesa	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Endívias	✓	✓	✓	✗						✗	✓	✓
Ervilhas		✗	✓	✓	✓	✗						
Espargos	✗	✓	✓	✓	✗							
Espinafres	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Fava			✗	✓	✓	✗	✗					
Feijão verde			✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	

M. João Gregório, *et al* (2013). ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE. Lisboa: DGS e Edenred Portugal.

Grelos	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabiças	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabo	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Pepino	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Pimento	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Rabanete	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rábano	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Repolho	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rúcula	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Tomate	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗

Frutos Secos	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Amêndoa	✓	✓							✗	✓	✓	✓
Avelã										✗	✓	✓
Castanha										✗	✓	✓
Nozes	✗								✗	✓	✓	✓
Pinhão	✓	✓	✓									✗

Fruta	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Alperce					✗	✓	✗					
Ameixa						✓	✓	✓	✓	✗		
Amora	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ananás dos Açores	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Banana da Madeira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cereja					✗	✓	✓					
Diospiro										✓	✓	✗
Figo						✓	✓	✓	✓			
Framboesa	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Kiwi	✓	✓	✓	✗	✗						✗	✓
Laranja	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗			✗	✓	✓

Limão	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maçã	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Melancia					✗	✗	✓	✓	✓			
Melão e Meloa				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗		
Mirtilo						✗	✓	✓				
Morango	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Nêspera				✓	✓							
Pera	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pêssego						✗	✓	✓	✓	✗		
Romã									✗	✓	✓	✗
Tangerina	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗			✗	✓	✓
Uva						✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗

M. João Gregório, *et al* (2013). ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE. Lisboa: DGS e Edenred Portugal.