

GUIA DIGITAL

Refeições escolares, alimentação e nutrição na Região do Algarve

A BRIGADA DOS 10
OS 10 PRINCÍPIOS
DA DIETA MEDITERRÂNICA

FUNDO
AMBIENTAL

 **AMAL**
Comunidade Intermunicipal do Algarve



REPÚBLICA
PORTUGUESA

AMBIENTE E
AÇÃO CLIMÁTICA

Vagari
L D A



Introdução 4

Conceitos 8

A Dieta Mediterrânica 9

Programa de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar 13

A Governança 16

Sistema Alimentar Sustentável 18

Implementação 20

Passo 1: mobilização, sensibilização e educação da comunidade escolar 21

Passo 2: criação de um Grupo de Trabalho nas escolas ou agrupamentos escolares 25

Passo 3: adequação das ementas, quantificação das necessidades e organização das compras de alimentos 27

Passo 4: adoção, pelo Conselho Municipal de Educação, da agenda de promoção de Sistemas Alimentares Sustentáveis 28

Passo 5: informar, identificar e apoiar os produtores de alimentos 29

Conclusão 32

Referências 34

Anexo 1: 38

Ementas baseada nos produtos da Dieta Mediterrânica

Anexo 2: 68

Atividade lúdica para a promoção dos 10 princípios + 1 da Dieta Mediterrânica

Anexo 3: 78

Outros alimentos típicos da região do Algarve com base na Dieta Mediterrânica



Introdução

Este guia para a promoção de refeições escolares na região do Algarve enquadra-se no âmbito do projeto **A BRIGADA DOS 10 – OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA**, promovido pela Comunidade Intermunicipal do Algarve (AMAL) e financiado pelo Fundo Ambiental, que pretende complementar e dar continuidade às iniciativas desenvolvidas pelo projeto SISTEMAS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS (SAS), que decorreu de 2021 a 2023.

Importa referir que, promover refeições escolares mais sustentáveis contribui para a construção de um programa mais abrangente de alimentação, saúde e nutrição escolar na região e, em última análise, para um sistema alimentar mais sustentável.

O desenvolvimento de um SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL é, por isso, um processo que possui múltiplos pontos de entrada e pode ser faseado.

A AMAL, no âmbito do projeto SAS, optou por fortalecer a participação da agricultura familiar no fornecimento da alimentação escolar na região do Algarve, privilegiando particularmente os produtos que fazem parte da DIETA MEDITERRÂNICA, como a batata-doce IGP, os legumes e frutas locais (citrinos) e o pescado.

Esta iniciativa visava incentivar os circuitos curtos de abastecimento, valorizar os produtos dos agricultores locais e privilegiar os modos de produção mais sustentáveis que desempenham um papel na estruturação e referenciação dos produtos locais.

No projeto **A BRIGADA DOS 10** opta-se por disseminar o uso de produtos da Dieta Mediterrânica nas escolas e fortalecer as capacidades de produção de refeições com produtos locais inseridos nessa dieta para aumentar a literacia alimentar e melhorar progressivamente a qualidade nutricional da alimentação fornecida aos alunos de diferentes níveis de ensino.

Tratando-se da região nacional onde a DIETA MEDITERRÂNICA se afigura como património particularmente relevante, é importante ter presente que este património só se expressa (do ponto de vista dos benefícios na saúde e do fortalecimento dos agricultores familiares) se forem promovidos os **10 Princípios da Dieta Mediterrânica e mais um: o do modo de produção e transformação desses alimentos**.

Este guia, destinado à comunidade escolar, é composto por três partes:

1. **Conceitos:** nesta secção são descritos diversos conceitos essenciais para a compreensão do mesmo, incluindo DIETA MEDITERRÂNICA, PROGRAMAS DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR e SISTEMAS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS.
2. **Implementação:** esta parte envolve um passo-a-passo, que apresenta as diversas etapas para a possível implementação de um PROGRAMA REGIONAL DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR.
3. **Anexos I, II e III** com sugestões de ementas baseadas na DIETA MEDITERRÂNICA e material didático para atividade nas escolas.



Conceitos



A Dieta Mediterrânica

A DIETA MEDITERRÂNICA teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, ou que por ele são influenciados, estimando-se que tenha surgido há mais de 8500 anos, quando o clima dessa região se estabilizou.

Em Portugal, a presença dos Romanos e a invasão árabe tiveram uma forte influência na transmissão de saberes e práticas mediterrânicos. A romanização promoveu alterações na paisagem, com o cultivo de trigo, videiras, oliveiras e árvores de fruto, aproveitando a riqueza das terras de planícies e vales. A invasão árabe reforçou essa influência, introduzindo outras culturas, como os frutos secos e árvores de citrinos (laranjeira azeda e limoeiro).

O reconhecimento da DIETA MEDITERRÂNICA começou com o *Estudo dos Sete Países*, liderado pelo cientista norte americano Ancel Keys entre 1936 e 1975. Quando os autores compararam a saúde das populações mediterrânicas com a saúde da população dos Estados Unidos da América verificaram uma menor incidência de doenças cardiovasculares. Esta melhor condição de saúde foi associada à DIETA MEDITERRÂNICA, rica em gorduras monoinsaturadas (provenientes do azeite) e com baixo consumo de gorduras saturadas.

Em 2013, a Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) reconheceu a DIETA MEDITERRÂNICA como Património da Humanidade. A candidatura foi organizada três anos antes por uma lista de sete países, com a coordenação de Portugal.

A DIETA MEDITERRÂNICA é descrita como um estilo de vida [A palavra “dieta” deriva do termo grego “diaita” que significa estilo de vida equilibrado] que contempla um modelo alimentar saudável, caracterizado pelos princípios seguintes:

1. Frugalidade e cozinha simples, tendo na sua base **preparados que protegem os nutrientes**, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal, nomeadamente de **produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos**.
3. Consumo de produtos vegetais **produzidos localmente, sazonais e frescos**.
4. Consumo de **azeite** como principal fonte de gordura.
5. Consumo baixo, a moderado, de vinho e apenas para os adultos nas refeições principais.
6. Consumo moderado de **laticínios**.
7. Utilização de **ervas aromáticas** para temperar, em detrimento do sal.
8. Consumo frequente de **pescado** e **baixo de carnes vermelhas**.
9. **Água** como principal bebida ao longo do dia.
10. **Convivialidade** à volta da mesa.

fonte: PNPAS - Direção Geral da Saúde

Em Portugal, a DIETA MEDITERRÂNICA é facilmente apresentada sob a forma da Roda dos Alimentos Mediterrânica, indicando por categoria de alimentos a quantidade mais adequada a ser consumida diariamente.

Roda da Alimentação Mediterrânica - fonte PNPAS, Direção-Geral da Saúde



Do ponto de vista nutricional, a DIETA MEDITERRÂNICA tem um baixo teor de gorduras saturadas e proteínas animais, é rica em antioxidantes, fibras e gorduras monoinsaturadas e apresenta um equilíbrio adequado de ácidos gordos ómega-6/ómega-3. Por conseguinte, os benefícios para a saúde humana podem ser explicados pelo elevado consumo de antioxidantes, fibras, ácidos gordos monoinsaturados e ómega-3, fitoesteróis e probióticos (VENTRIGLIO ET AL, 2020). Contribui assim para reduzir o risco de várias doenças, como doenças crónicas não transmissíveis (obesidade), cardiovasculares (hipertensão, ataque cardíaco), cancro e distúrbios mentais, incluindo declínio cognitivo e depressão, entre outras (MARTINI, 2019).

Contudo, sabe-se que o modo de produção afeta o conteúdo nutricional dos alimentos. De facto, um modo de produção mais intensivo pode perturbar as interações essenciais entre as plantas e os fungos do solo, reduzindo a absorção de nutrientes. É importante um solo rico e complexo para o desenvolvimento de todos os nutrientes presentes nas plantas. Estas substâncias podem ter um papel relevante na promoção da saúde e na prevenção de doenças. (POLLAN, 2009; MARIEM ET AL. 2020).

Os benefícios para a saúde não serão os mesmos se os alimentos classificados como integrantes da DIETA MEDITERRÂNICA forem produzidos de forma não sustentável. Por produção sustentável entende-se a integração em sistemas biodiversos, sem ou com reduzido uso de fatores de produção inorgânicos, processamento nulo ou reduzido e com acesso através de cadeias curtas de abastecimento e apoiando os agricultores familiares. Neste contexto, parece relevante acrescentar **mais um “princípio”**:

11. Consumir produtos da DIETA MEDITERRÂNICA provenientes de modos de produção e de transformação sustentáveis.

Tanto o projeto SISTEMAS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS (SAS) como **A BRIGADA DOS 10** ou outras iniciativas em curso na região, focam-se em componentes do sistema alimentar. Mas para ser possível, de forma coerente e integrada, apoiar os produtores a adequarem a sua oferta, fortalecer as capacidades da comunidade escolar para escolhas alimentares mais saudáveis, gerir as compras públicas, desenhar e concretizar ementas utilizando produtos da DIETA MEDITERRÂNICA, será necessário congregiar esforços para construir um PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR, tema desenvolvido em seguida.



Programa de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar

Os PROGRAMAS DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR têm-se destacado, em muitos países, como o melhor instrumento para atingir um conjunto amplo de objetivos. Tendo no seu cerne as compras públicas de alimentos, eles podem e devem incluir ações complementares, que, por um lado, sensibilizem e estimulem toda a comunidade escolar a adotar dietas mais saudáveis e, por outro, apoiem os produtores na adoção de tecnologias mais sustentáveis.

Os PROGRAMAS DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR têm quatro benefícios:

1 Diminuição da insegurança alimentar e nutricional. Um Programa de Alimentação Saúde e Nutrição Escolar garante o fornecimento de, pelo menos, uma refeição saudável e adequada a todos os alunos, incluindo de famílias em situação de maior vulnerabilidade. Segundo dados da Eurostat (2023), cerca de 2 milhões de portugueses (4,8% da população) não conseguem fazer uma refeição completa – isto é, com carne, peixe ou equivalente vegetariano – a cada dois dias.

2 Promoção da Educação Alimentar. As escolas desempenham um papel fundamental na promoção da Educação Alimentar, reduzindo, por exemplo, o consumo de produtos ricos em açúcares, produtos calóricos e com baixa qualidade nutricional, fomentando o consumo de fibras, frutas e legumes. Estas boas práticas alimentares podem também diminuir os riscos para a saúde associados à alimentação. Note-se que, na região do Algarve, 27,7% da população infantil, entre os 6 e os 8 anos, apresenta excesso de peso. A prevalência de obesidade para a mesma faixa etária é de 11,5% (cosi Portugal, 2022).

3 Melhoria do aproveitamento escolar. O sucesso escolar é influenciado pela alimentação. Refeições saudáveis e equilibradas contribuem para o desenvolvimento cognitivo, promovem o aumento da assiduidade, melhoram o desempenho escolar e favorecem a comunicação entre alunos e professores.

4 Sustentabilidade e redução da pegada ecológica. As compras públicas de alimentos locais tendem a favorecer sistemas de produção mais sustentáveis e em maior harmonia com os ecossistemas, seja por favorecerem o acesso dos produtores locais ao mercado, seja por privilegiarem modos de produção mais sustentáveis (como o modo de produção biológico). Recorde-se que o sistema alimentar global é responsável por cerca de 25 a 34% do total de emissões de gases de efeitos estufa (CRIPPA ET AL., 2021).

Num contexto de descentralização, a construção de um PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR envolve, necessariamente, os municípios que assim inserem a alimentação escolar como componente de um programa de transformação do sistema alimentar local.

Porque estes programas implicam vários atores e uma coordenação de longo prazo, é importante construir uma arquitetura adequada para a sua governança, aspeto tratado em seguida.



A Governança

As compras públicas de alimentos destinados a refeições escolares, como referido anteriormente, podem servir como alavanca para um programa de transformação dos sistemas alimentares.

A reorientação dos recursos públicos para apoiar produtores locais, em particular agricultores e outros produtores de alimentos familiares, estimula outros atores públicos e privados a orientar as suas ações em consonância com esta.

Por exemplo, o setor de saúde pode dirigir as suas ações de educação nutricional aos jovens beneficiados pela alimentação escolar. Já o setor agrícola pode dar prioridade aos agricultores envolvidos no fornecimento das escolas, nas suas atividades de apoio técnico.

De todo o modo, é importante lembrar que a necessidade de uma intervenção multissetorial coloca-se de forma orgânica, isto é, o aumento da procura de alimentos a nível local gera inevitavelmente problemas de logística e de produção do lado da oferta. Pode gerar também, problemas de aceitação por parte da procura. Assim, é sempre necessária a intervenção de várias áreas setoriais do Estado.

Além disso, exigirá espontaneamente a necessidade de investimento e intervenção de atores privados, como por exemplo, a ampliação da capacidade de produção por parte de agricultores, ou a participação de associações locais na valorização da DIETA MEDITERRÂNICA junto dos jovens.

A multiplicidade de atores implica a criação de formas de coordenação entre eles, para uma maior coerência e eficácia e torna a governança um elemento central no Programa.

A experiência internacional mostra que a governança multinível (desde a Escola à região passando pelo Município) é um item fundamental do processo.

A criação de órgãos com a participação de diversas áreas setoriais do governo e organizações da sociedade civil – isto é, multissetorial e multi-atores – é essencial para a promoção de um PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR.

Esta arquitetura de governança começa naturalmente nas Escolas.

Grupos de professores, outros funcionários (cozinha e compras), representantes de pais e encarregados de educação podem reforçar a sua coordenação e participação nas decisões que afetam a alimentação. Estes Grupos de Trabalho sobre Alimentação Escolar são arranjos flexíveis importantes. Neles, estão, normalmente, pessoas que participam (ou deveriam participar) nos Conselhos Municipais de Educação, tema abordado em seguida.

O processo de descentralização administrativa do Estado português atribui aos municípios a gestão do ensino básico e secundário. Para tal, os municípios devem criar um Conselho Municipal de Educação com competências para deliberar em matéria de saúde, de ação social escolar e, também, alimentação, conforme a legislação vigente (DL nº21/2019, de 30 de janeiro).

Desta forma, a colocação da Alimentação Escolar como tema permanente da agenda de trabalho destes Conselhos será um passo importante na construção de uma arquitetura multinível adequada. Estes Conselhos poderão ser reunidos regionalmente em modalidade a aprofundar.

Um PROGRAMA REGIONAL DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR poderá por isso integrar um amplo leque de parceiros a nível local, regional e nacional.

Pode eventualmente ser gerido por uma Comissão de Coordenação e (ou) Comunidade Intermunicipal (CIM) mas deve, necessariamente, envolver as áreas setoriais relevantes do Estado na região, nomeadamente e pelo menos, da educação, da agricultura, do meio ambiente e da saúde.



Sistema Alimentar Sustentável

Como se mencionou antes, um PROGRAMA REGIONAL DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR contribui para um SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL.

Este envolve um conjunto de elementos e atividades que se relacionam num contexto e território específicos, com a finalidade primeira de assegurar uma alimentação adequada para os seus habitantes, sem comprometer esse mesmo direito para as gerações futuras.

O sistema alimentar abrange diversas atividades, incluindo a produção, o processamento, a distribuição, a preparação, o consumo (confeção e assimilação nutricional) e a questão do desperdício dos alimentos.

Devido às suas características, um sistema alimentar opera dentro de contextos sociais, políticos, económicos e ambientais, sendo simultaneamente influenciado pelos mesmos. A sua articulação depende também de outros subsistemas, como por exemplo, a energia, a educação, o comércio, o ambiente, a saúde, etc.

De uma forma geral, as diferentes componentes dos sistemas alimentares podem concretizar-se em diferentes escalas espaciais, desde o nível local, ao nacional e internacional.

Segundo o Painel de Alto Nível de Peritos do Comité Global de Segurança Alimentar das Nações Unidas (HLPE, 2020), os sistemas alimentares sustentáveis são:

- » **Produtivos e prósperos:** para garantirem a disponibilidade de alimentos suficientes;
- » **Equitativos e inclusivos:** para garantirem o acesso de todas as pessoas aos alimentos e aos meios de vida dentro desse sistema;

- » **Empoderadores e respeitadores:** para garantirem o agenciamento de todas as pessoas e grupos, incluindo os considerados em situação de maior vulnerabilidade;
- » **Resilientes:** para garantirem estabilidade diante de choques e crises;
- » **Regenerativos:** para garantirem a sustentabilidade em todas as suas dimensões;
- » **Saudáveis e alimentícios:** para garantirem a utilização e correta absorção de nutrientes.

Este sistema tem benefícios sociais, económicos, ambientais e culturais, facilitando o acesso a alimentos frescos, sazonais e nutritivos, o que contribui genericamente para uma alimentação mais saudável.

Também melhora os rendimentos, o nível de vida dos agricultores e outros produtores de alimentos, contribuindo para a fixação da população e o desenvolvimento da economia rural.

Tende também a alicerçar-se sobre formas de agricultura menos intensivas, capazes de assegurar a proteção do solo, além de reduzirem a necessidade de consumo de combustíveis fósseis e a emissão de gases com efeito de estufa durante as etapas de transformação e transporte. Por fim, contribui para valorizar a identidade dos territórios rurais e a gastronomia tradicional, o que potencia a valorização dos conhecimentos e da cultura local.

Implementação

Como já referido, a implementação progressiva de um PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR e a promoção de um SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL dependem da mobilização e coordenação de um conjunto amplo de atores.

Alguns passos concretos permitem caminhar nesse sentido e são resumidamente indicados de seguida.



Passo 1: mobilização, sensibilização e educação da comunidade escolar

Será na Comunidade Escolar que tudo começa, através da mobilização, sensibilização e educação alimentar. Neste sentido, o PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E SAÚDE ESCOLAR deve ter uma componente de mobilização, sensibilização e educação da comunidade escolar na qual podem ser envolvidos diversos atores. Neste guia, no Anexo II apresenta-se material para o início destas atividades nas Escolas.

São, contudo, muitos e variados os potenciais papéis dos atores relevantes nessa comunidade como em seguida se ilustra:

Alunos

Para os alunos, a educação alimentar permite a compreensão dos alimentos que consomem, incluindo os seus benefícios e riscos para a saúde, como também os impactos socioambientais. Tal valorização da alimentação é, então, porta de entrada para uma vida mais saudável e sustentável e, simultaneamente, um processo de revalorização de hábitos culturais e da própria construção da cidadania, sobretudo se estes forem envolvidos nas decisões da Escola relativamente a este tema.

É, portanto, um processo de fortalecimento da participação cidadã, da identidade alimentar, da saúde e da autoestima.

Nutricionistas

Têm um papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis nas escolas, intervindo na oferta alimentar, mas também na educação alimentar, por meio de:

1. **Formação e sensibilização dos funcionários das escolas**, como professores e pessoal de cozinha, em questões relevantes relacionadas com a alimentação saudável e sustentável, através de ações de formação, por exemplo.
2. **Participação em aulas**, dando e/ou reforçando a importância de uma alimentação saudável e equilibrada em disciplinas que já incluem a questão da alimentação, como o Estudo do Meio (para o 1.º Ciclo), as Ciências da Natureza e as Ciências Físicas e Naturais (para os 2.º e 3.º Ciclos) ou em disciplinas abrangentes (como Educação para a Cidadania, Geografia, etc.), capacitando os alunos a fazerem escolhas alimentares mais informadas e saudáveis.
3. **Realização de campanhas de sensibilização**, distribuindo e afixando, nos refeitórios e noutros locais da escola, materiais informativos sobre alimentos saudáveis (cartazes com a Roda dos Alimentos Mediterrânica, por exemplo) mas também sobre as questões do desperdício alimentar e/ou organizando eventos especiais, como semanas temáticas (ex: Semana da DIETA MEDITERRÂNICA), palestras e *workshops* para toda a comunidade escolar, incluindo os pais e encarregados de educação.
4. **Acompanhamento individualizado**, fornecendo consultas para os alunos que necessitem de orientação mais específica.

Embora a presença de nutricionistas nas escolas em Portugal não seja ainda uma norma, esta situação está em evolução. Em 2012 foi publicada a Resolução da Assembleia da República (n.º 67/2012) que previa a criação da figura do nutricionista escolar, responsável pela implementação e aplicação de uma política alimentar escolar estruturada e sustentável.

Em 2016, a Ordem dos Nutricionistas propôs a criação da figura do nutricionista escolar, recomendando a presença de pelo menos um nutricionista por agrupamento. Em 2020, o Orçamento de Estado aprovou o reforço de nutricionistas nas escolas públicas, através da contratação de 15 nutricionistas para o Ministério da Educação (CEIDSS, 2021).

O pessoal de cozinha

O pessoal de cozinha é responsável pela preparação e serviço das refeições escolares, desempenhando assim um papel significativo na promoção de boas práticas alimentares. Seguem alguns exemplos de incentivos para reforçar este papel:

1. **Trabalhar em conjunto com os nutricionistas**: podem colaborar na elaboração das ementas, incluindo ingredientes locais e sazonais, e propondo opções variadas de pratos. Isso permite que os alunos experimentem diretamente alimentos frescos e característicos da região, como os da DIETA MEDITERRÂNICA.
2. **Ações de formação**: capacitar o pessoal de cozinha com formações sobre os benefícios de uma alimentação saudável e sustentável, realçando, por exemplo a importância de consumir produtos locais, de privilegiar os agricultores familiares e valorizar os circuitos curtos, bem como entender os benefícios da DIETA MEDITERRÂNICA, entre outros. Promover também formações que abordem a preparação e confeção de pratos saudáveis e saborosos, incluindo técnicas de confeção de pratos vegetarianos, de redução do desperdício alimentar, entre outras. Isso pode incluir a combinação criativa de ingredientes locais, como por exemplo a utilização das leguminosas em substituição da carne, pescado ou ovos. Estas formações podem assim reforçar a confeção de pratos diversificados que contribuam para um menu escolar interessante e atrativo, e a transmissão de conhecimento aos alunos.

Os professores

Os professores podem contribuir a promoção da educação alimentar e participar ativamente na mobilização de toda a comunidade escolar através da:

- 1. Integração da temática da alimentação nas disciplinas:** os professores podem incluir conceitos de educação alimentar em várias disciplinas, como ciências, educação física, história, geografia, ciências naturais, entre outras. Isto permite que os alunos aprendam sobre alimentação e nutrição de forma continuada.
- 2. Introdução de atividades práticas e lúdicas:** isto pode incluir, por exemplo, oficinas de aprendizagem para ensinar a escolher os alimentos, visitas a produtores, feiras e mercados locais, organização de piqueniques, pesquisa de receitas tradicionais e locais que permitam reavivar pratos que recuperam dietas tradicionais como a Mediterrânica.

Pais e encarregados de educação

As associações de pais e encarregados de educação já participam regularmente nestes processos, mas podem envolver-se, também, nas ações de formação, práticas e lúdicas. Contribuir em casa para aprofundar a temática da alimentação discutida na Escola é certamente importante para reforçar conhecimentos adquiridos

Para todos será importante recordar que a alimentação adequada é um direito humano fundamental.

Uma escola mobilizada e promotora de hábitos alimentares saudáveis contribui para a sua promoção e realização progressiva.

A criação de um Grupo de Trabalho sobre Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar em cada estabelecimento de ensino deverá contar com a representação de todos estes atores.



Passo 2: criação de um Grupo de Trabalho nas escolas ou agrupamentos escolares

Cada escola ou agrupamento deve criar um Grupo de Trabalho para a Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar. Este Grupo de Trabalho pode ser composto pelos seguintes membros:

- » Diretor da escola/agrupamento de escolas;
- » Representante do município;
- » Professores;
- » Nutricionistas;
- » Cozinheiros e colaboradores da cozinha;
- » Encarregados de educação;
- » Alunos (em escolas com ensino secundário);
- » Agricultores familiares locais (nos casos em que for viável).

O principal coordenador e porta-voz do Grupo de Trabalho será o diretor da Escola ou do agrupamento escolar da área do seu município; contudo, em caso de impedimento, poderá delegar este cargo a outro membro do grupo de trabalho. Alguns participantes podem ser membros do Conselho Municipal de Educação o que contribui para reforçar a ligação entre o Grupo de Trabalho e aquele órgão Municipal.

Cada Grupo de Trabalho pode ter as seguintes finalidades/responsabilidades:

1. Reunir de acordo com a periodicidade definida pelos seus membros, em função da sua agenda de trabalho;
2. Reunir antes de uma reunião do Conselho Municipal de Educação para discussão de eventuais propostas a apresentar naquele órgão;
3. Elaborar o seu plano de trabalho anual ou plurianual;

4. Supervisionar as compras de alimentos destinados às refeições escolares;
5. Recomendar ao Conselho Pedagógico alterações ao Projeto Pedagógico do Agrupamento de Escolas ou Escola não agrupada, acerca da temática da alimentação;
6. Fazer recomendações aos agricultores para adequar a oferta local de alimentos às necessidades do Agrupamento/Escola;
7. Sensibilizar a comunidade escolar para a necessidade de consumo de alimentos produzidos localmente;
8. Organizar ações de capacitação destinadas aos responsáveis e colaboradores dos refeitórios escolares;
9. Organizar sessões de literacia alimentar destinadas a alunos, em todos os níveis de ensino, e docentes.



Passo 3: adequação das ementas, quantificação das necessidades e organização das compras de alimentos

Os Grupos de Trabalho em cada escola/agrupamento escolar podem participar do processo de aquisição de alimentos. Isto implica a revisão das ementas das refeições escolares, o apoio no processo de aquisição de alimentos e a supervisão das entregas.

A revisão das ementas corresponde à introdução de produtos e receitas locais baseadas na DIETA MEDITERRÂNICA. No entanto, esta revisão não deve apenas ter em vista a qualidade dos alimentos, mas também a capacidade de fornecimento por parte dos produtores locais, especialmente em relação aos agricultores familiares. Para isso, é importante procurar incluir o maior número possível de produtos locais sazonais nas compras das escolas, e fixar metas para isso é um bom princípio. Afinal, procura-se, progressivamente, não apenas melhorar a qualidade nutricional das refeições servidas nas escolas, mas simultaneamente fortalecer modelos sustentáveis de produção, dinamizar a economia e valorizar a cultura local.

[O Anexo I apresenta algumas sugestões de ementas que incorporam produtos e receitas da DIETA MEDITERRÂNICA, atendendo aos critérios da DGESTE. O Anexo III menciona outros produtos baseados nessa dieta.]

Após a revisão das ementas, o grupo pode acompanhar o processo de aquisição.

A aquisição dos alimentos tem de respeitar o Código de Contratos Públicos (CCP). O projeto SISTEMAS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS, implementado pela AMAL em 2021/22, recomendou a celebração de acordos-quadro entre os fornecedores – agrupados por tipo de produto –, permitindo aos agrupamentos de escola adquirirem alimentos por consulta prévia.

A cada entrega de produtos locais, o Grupo de Trabalho em cada escola ou agrupamento escolar deve verificar a quantidade e a qualidade dos produtos entregues. Recomenda-se, se for aplicável em cada contexto, a preparação de fichas de avaliação para o efeito. Esta avaliação é importante para que o Grupo possa fazer recomendações de melhoria e identificar necessidades de articulação entre os membros dos Conselhos Municipais de Educação, onde se espera que participe através de um representante.



Passo 4: adoção, pelo Conselho Municipal de Educação, da agenda de promoção de Sistemas Alimentares Sustentáveis

O Conselho Municipal de Educação pode funcionar como mecanismo facilitador da implementação de um PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR em cada município. Para que isto venha a acontecer é importante colocar o tema de forma permanente na agenda de trabalho do Conselho e estabelecer uma ligação com o Grupo de Trabalho em cada escola ou agrupamento escolar (ver Passo 2).

Cabe ao Conselho Municipal de Educação:

1. Apoiar a criação de Grupos de Trabalho de Alimentação, Saúde e Nutrição escolar em cada escola ou agrupamento de escolas do município;
2. Articular a ação de todos os seus membros, visando a melhoria da alimentação escolar, no sentido da construção de um programa amplo e integrado;
3. Fomentar a procura de soluções inovadoras para enfrentar os problemas encontrados na aquisição, distribuição e preparação de alimentos produzidos localmente;
4. Organizar eventos de promoção da Alimentação, Saúde e Nutrição Escolares no município.



Passo 5: informar, identificar e apoiar os produtores de alimentos

Um futuro PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR terá um impacto maior sobre a economia local se adquirir os alimentos de pequenos e médios produtores. Isto, contudo, implica desafios de escala e logísticos que, em regra, se impõem aos programas deste tipo. Por essa razão, a ação coordenada de todos os atores e mecanismos atrás mencionados deve ter em atenção que sem o fortalecimento dos produtores na região do Algarve não será possível ter um Sistema Alimentar mais sustentável no Algarve.

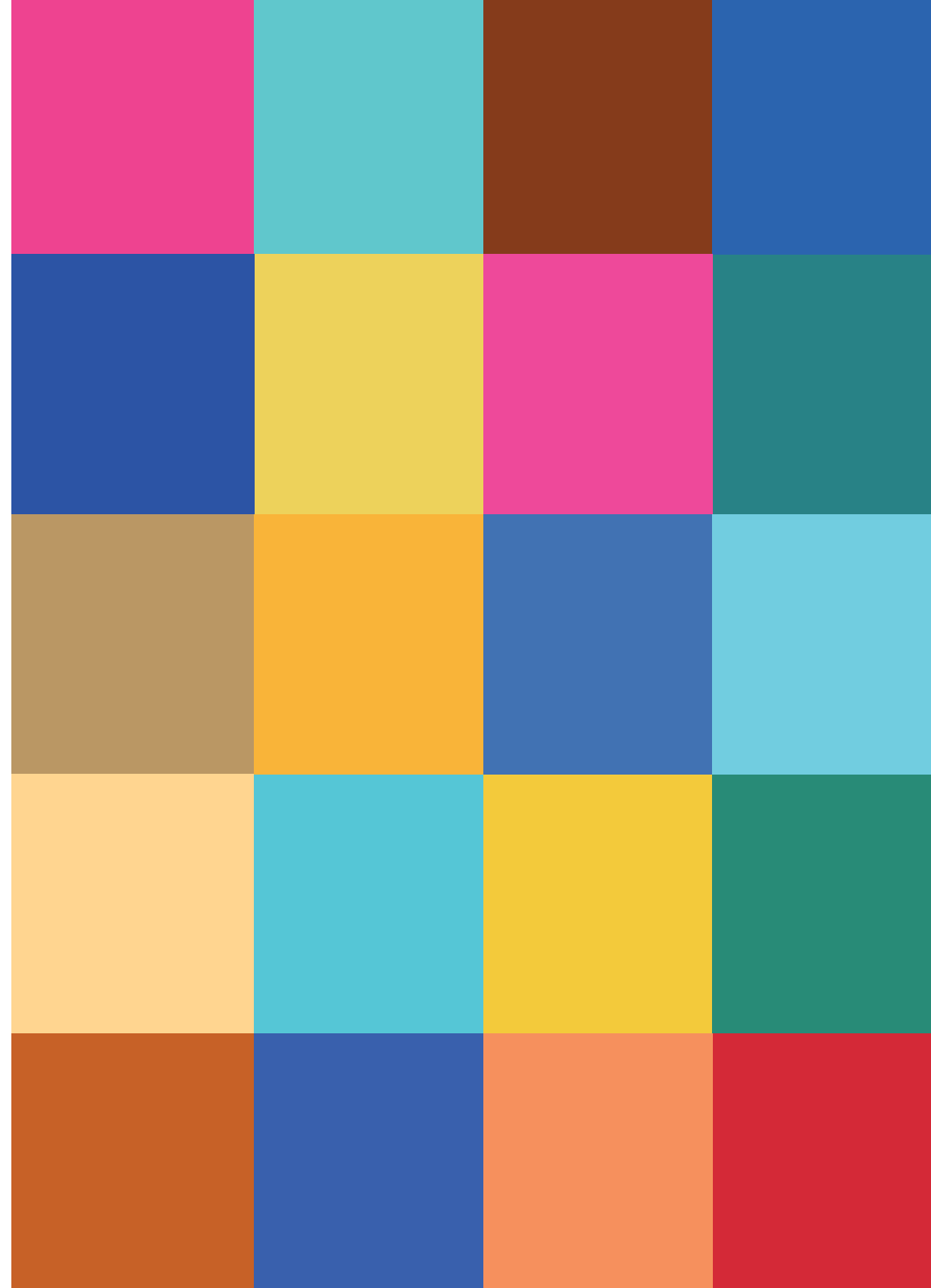
Mas os agricultores não são todos iguais e os que podem ser fortalecidos através das compras públicas precisam ser bem identificados.

A construção de tipologias de agricultores poderá orientar as intervenções necessárias. Por exemplo, durante o projeto SAS, os agricultores de Algarve foram classificados em “pequenos”, “médios” e “grandes”. Não obstante, esta classificação não é útil para localizar as tipologias que devem ser envolvidas. Mais útil serão as suas relações mais ou menos bem estruturadas com o mercado, já que um futuro PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR baseado crescentemente em compras públicas a agricultores locais serve, também, para reduzir os riscos de exposição ao mercado dos agricultores familiares. Em função de trabalhos anteriores pode-se mencionar alguns tipos de produtores existentes e avaliar o interesse no seu envolvimento:

- **Agricultores “grandes”** são aqueles que têm uma relação bem estruturada com os mercados globalizados, isto é, com grandes agregadores da produção agrícola (em especial frutas) ou diretamente com redes de hipermercados. Para estes, fornecer escolas é pouco interessante – trata-se de mais um cliente. Por outro lado, a aquisição pelas escolas dos seus produtos, embora incorra em custos logísticos e de transação menores, tem menor impacto na economia local.

- **Agricultores “médios”** são aqueles que têm uma relação precária com os mercados, mas manifestam grande capacidade de empreendedorismo. São normalmente jovens, com passagem pela universidade. São também estes que apostam nos modos de produção mais sustentáveis. A aquisição dos seus produtos pode ter um grande impacto nas economias locais, uma vez que a sua elevada capacidade empreendedora está focada em gerir o elevado risco de mercado. Uma redução substancial desse risco permitir-lhes-á expandir a sua área de produção e, portanto, a importância dos modelos de produção sustentável no Algarve.
- **“Pequenos” agricultores** são usualmente agricultores envelhecidos que contam com mercados tradicionais, como feiras, para vender os seus produtos. Com menor capacidade empreendedora, o fornecimento das escolas só é viável com um forte apoio das instituições que prestam assistência técnica e financeira. De outro modo, esse fornecimento, se acontecer, vai simplesmente deslocar os produtos destinados a feiras para as escolas, contribuindo para a desorganização desses mercados.

Esta tipologia geral, construída a partir das visões dos próprios agricultores, de técnicos de associações de agricultores, de técnicos da Direção Regional de Agricultura do Algarve e de outros atores relevantes indica um caminho para fortalecer a produção local. Entretanto, esta é apenas uma aproximação genérica. Tipologias mais detalhadas e adequadas a cada município devem ser desenvolvidas por forma a estabelecer agendas de trabalho com os produtores de alimentos.





Conclusão

O projeto **A BRIGADA DOS 10** – OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA foca a importância da Dieta Mediterrânica e o seu potencial papel na construção de um sistema alimentar mais sustentável na região do Algarve.

O projeto inclui a introdução de ementas escolares baseadas nos alimentos da Dieta Mediterrânica, produzidos de forma sustentável, contribuindo assim para abordar questões relacionadas com o valor nutricional dos alimentos, a saúde, o fortalecimento dos agricultores e economias locais, assim como a preservação do meio ambiente.

Além disso, o projeto inclui uma importante componente de literacia e educação alimentar dedicada a toda a comunidade escolar, reconhecendo-se a Escola como local prioritário para a implementação de políticas e programas de sustentabilidade alimentar, em face do seu importante papel na proteção social, na inclusão, na formação de hábitos e escolhas alimentares e na incubação dos protagonistas de uma mudança que se faz necessária no sistema alimentar.

O projeto dá continuidade à anterior iniciativa de promoção de SISTEMAS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS e ambos contribuem com passos iniciais para a construção de um PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E NUTRIÇÃO ESCOLAR na região. Como se procurou indicar ao longo deste manual, esta é uma caminhada de médio e longo prazo.

Por essa razão não deve ser interrompida. A criação de um Grupo de Trabalho Intermunicipal no âmbito do projeto **A BRIGADA DOS 10** certamente contribuirá para esse objetivo.

Como também se mencionou anteriormente, a continuada mobilização dos atores mais relevantes, a coordenação entre todos e uma sempre renovada prioridade política para esse objetivo serão, também, fundamentais.

Referências

consultas a sites feitas a 16 de outubro de 2023.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO. 2023.

Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica-high.pdf

CENTRO DE ESTUDOS E INVESTIGAÇÃO EM DINÂMICAS SOCIAIS E SAÚDE. 2020.

O Papel do nutricionista na escola. <https://www.ceidss.com/wp-content/uploads/2020/06/Ebook-O-Papel-do-Nutricionista-na-Escola-1.pdf>

CRIPPA, M., SOLAZZO, E., GUIZZARDI, D. et al. "Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions". *Nature Food* 2, 198–209 (2021).

<https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9>

Dieta Mediterrânica Algarvia, 2008. <http://www.dietamediterranea.pt/sites/default/files/Dieta%20Mediterr%C3%A2nica%20Algarvia.pdf>

Educação Alimentar em Meio Escolar: Referencial para uma oferta alimentar saudável, 2006. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/educacao_alimentar_em_meio_escolar.pdf

EUROPEAN COMMISSION. 2021. *Provision of school meals across the EU: an overview of rationales, evidence, facilitators and barriers.* <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=en&pubId=8422&furtherPubs=yes>

EUROSTAT. 2023. *How many people can afford a proper meal in the EU?*

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230710-1>

FARIA, R. E SOUSA, B. 2020. "A educação alimentar em meio escolar e a

figura do nutricionista escolar". *Acta Portuguesa de Nutrição*, 20. https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2020/06/04_Artigo-Revissao.pdf

GLOBAL CHILD NUTRITION FOUNDATION (GCNF). 2022. *School Meal Programs Around the world: Results from the 2021 Global Survey of School Meal Programs.* https://gcnf.org/wp-content/uploads/2022/09/School-Meal-Programs-Around-the-World_-Results-from-the-2021-Global-Survey-of-School-Meal-Programs%C2%A9.pdf

HEALTHY EATING RESEARCH. 2023. "7 Key Findings on the Benefits of Healthy School Meals for All". *State of Childhood obesity*. <https://stateofchildhoodobesity.org/7-key-findings-benefits-of-healthy-school-meals-for-all/>

HLPE (2020). *Food security and nutrition: building a global narrative towards 2030. A report by the High-Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security*, Rome.
<http://www.fao.org/3/ca9731en/ca9731en.pdf>

MARIEM, S.B., GÁMEZ, A.L., LARRAYA, L. et al. "Assessing the evolution of wheat grain traits during the last 166 years using archived samples". *Sci Rep*, 10, 21828 (2020).
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-78504-x>

MARTINI, D. 2019. "Health Benefits of Mediterranean Diet". *Nutrients*, 11(8).
<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/8/1802/htm>

MINISTÉRIO DA SAÚDE, INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DOUTOR RICARDO JORGE, IP e outros. 2021. *Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2019*.

NEVES et al. 2020. "Património varietal de fruteiras da região do Algarve". *Actas Portuguesas de Horticultura*, 32. <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/13593/1/2020-Patrim%C3%B3nio%20varietal%20de%20fruteiras%20da%20regi%C3%A3o%20do%20Algarve.pdf>

POLLAN, M. 2009. *In Defence of Food: An Eater's Manifesto*. New York: Penguin Press.

TRICHES, R. M. 2015. "Promoção do consumo alimentar sustentável no contexto da alimentação escolar". *Trabalho educação e saúde*, 13.
<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sjp00061>

VENTRIGLIO, A., SANCASSIANI, F., CONTU, M. P., LATORRE, M., DI SLAVATORE, M., FORNARO, M. E BHUGRA, D. 2020. "Mediterranean Diet and its Benefits on Health and Mental Health: A Literature Review". *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 16: 156- 164.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7536728/#r1>

WWF. 2016. *O guia WWF para consumo de pescado, histórias por detrás do seu prato*. <https://sustentabilidadealimentar.apn.org.pt/documentos/biblioteca/GuiaConsumoPescadoWWF.pdf>



Ementas e fichas técnicas

Foram elaboradas 4 sugestões de ementas constituídas por sopa, opção de prato de carne, peixe e vegetariano e sobremesa.

A criação das receitas teve por base a sazonalidade dos ingredientes e privilegiou produtos típicos do Algarve.

Para o cálculo da adequação da composição nutricional consideram-se os valores diários recomendados para um almoço, de **energia** (entre 590 Kcal e 652,1 Kcal), **lípidos** (entre 17,3 g e 24,2 g), **hidratos de carbono** (entre 69,9 g e 100,9 g) e **proteínas** (entre 15,5 g e 46,6 g) para a faixa etária entre os 10 e os 15 anos e utilizou-se o Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares (SPARE).

Para cada uma das sugestões de ementas, apresentam-se as ementas com as respetivas informações nutricionais e as fichas técnicas para cada um dos pratos.



CHEF JOÃO DIAS

Anexo 1

Ementas baseadas nos produtos da Dieta Mediterrânica

Sugestão Inverno (dezembro a março)

	PRATOS	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (POR 100G)			
			ENERGIA (KCAL)	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	LÍPIDOS (G)
SOPA	Creme de cenoura, funcho e beterraba guarnecida com couve-lombarda		52	2	8	1
PEIXE	Filete de dourada grelhado ao limão e salsa, batata às rodelas alourada e legumes salteados	Peixe	290	21	22	12
CARNE	Jardineira de frango	Sulfitos	106	7	8	4
VEGETAR.	Jardineira de tofu e ovo escalfado	Soja, Ovo, sulfitos	80	5	7	3
SOBREMESA	Maçã		64	0	13	1
	Pera*		47	1	9	1
Total (por porção c/ sopa, peixe e sobremesa)			648/619*	37	70/63*	20
Total (por porção c/ sopa, carne e sobremesa)			658/629*	34	72/66*	21
Total (por porção c/ sopa, vegetariano e sobremesa)			648/619*	32	73/67*	20/19*

Sugestão Primavera (março a junho)

	PRATOS	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (POR 100G)			
			ENERGIA (KCAL)	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	LÍPIDOS (G)
SOPA	Creme de abóbora, guarnecido com amêndoas e acelgas	Frutos casca rija	59	2	7	3
PEIXE	Massada de peixe e pimento	Peixe, sulfitos	135	13	11	4
CARNE	Aba de vaca estufada com cogumelos, arroz de feijão-verde e salada de alface, beldroegas e tomate	Sulfitos	111	8	10	4
VEGETAR.	Estufado de feijão-manteiga, arroz pilaf e salada de alface, beldroegas e tomate	Sulfitos	124	4	18	3
SOBREMESA	Tangerina		44	1	9	0
	Maçã assada com mel e canela*		68	0	14	1
Total (por porção c/ sopa, peixe e sobremesa)			639/661*	43/42*	67/22*	17/18*
Total (por porção c/ sopa, carne e sobremesa)			619/641*	33/32*	70/75*	19
Total (por porção c/ sopa, vegetariano e sobremesa)			622/644*	18/17*	87/93*	16/17*

Sugestão Verão (junho a setembro)

	PRATOS	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (POR 100G)			
			ENERGIA (KCAL)	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	LÍPIDOS (G)
SOPA	Sopa fria de melancia, pepino, cebola-roxa e coentros	Frutos casca rija	59	1	7	3
PEIXE	Cataplana de tamboril e choco, salada algarvia	Peixe, sulfitos	207	13	24	6
CARNE	Bife de frango grelhado, arroz de cenoura, salada algarvia	Sulfitos	202	16	18	6
VEGETAR.	Salteado de cogumelos, brócolos e grão-de-bico, arroz de cenoura, salada algarvia		159	5	19	6
SOBREMESA	Fatia de melão		30	1	6	0
	Laranja do Algarve*		82	2	15	0
Total (por porção c/ sopa, peixe e sobremesa)			616/631*	32	80/83*	16
Total (por porção c/ sopa, carne e sobremesa)			629/645*	41*	69/72*	18
Total (por porção c/ sopa, vegetariano e sobremesa)			618/634*	17/18*	85/87*	19

Sugestão Outono (setembro a dezembro)

	PRATOS	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (POR 100G)			
			ENERGIA (KCAL)	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	LÍPIDOS (G)
SOPA	Sopa de courgette, chuchu, espinafres, guarnecida com couve repolho		41	2	4	2
PEIXE	Carapau grelhado alimado, estufadinho de chicharo ou lentilhas, salteado de legumes e salada	Peixes	183	16	16	5
CARNE	Guisado de coelho, estufadinho de chicharo, salteado de legumes e salada	Sulfitos	184	13	17	6
VEGETAR.	Estufado de chicharo ou lentilhas, salteado de legumes e salada	Sulfitos	323	18	40	8
SOBREMESA	Figos		79	1	16	1
	Uvas*		81	0	18	1
Total (por porção c/ sopa, peixe e sobremesa)			646/656*	43/42*	68/71*	18
Total (por porção c/ sopa, carne e sobremesa)			644/655*	40/39*	66/70*	20
Total (por porção c/ sopa, vegetariano e sobremesa)			626/637*	26	79/83*	17

Fichas Técnicas | Sugestão Inverno (dezembro a março)

Creme de cenoura, funcho e beterraba guarnecida com couve-lombarda

INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Batata crua	50 g	45	10	1	0
Cenoura crua	40 g	10	2	0	0
Funcho fresco	15 g	5	0	0	0
Beterraba crua	15 g	3	1	0	0
Couve-lombarda crua	30 g	8	1	1	0
Cebola crua	30 g	6	1	0	0
Sal	2 g	0	0	0	0
Azeite	2 ml	18	0	0	2
Total (100g)		52	8	2	1
Total (por porção)		95	15	2	2

Preparação e confeção

1. Descascar as cebolas, batatas, cenouras e beterrabas. Juntar água e deixar cozinhar os legumes sem tavar a panela. Triturar o creme, juntar a couve e temperar de sal.
2. Numa panela levar a refogar em azeite todos os legumes cortados em *mire-poix*, exceto a couve-lombarda.
3. Cortar em juliana a couve previamente lavada.
4. Ferver por 5 minutos e desligar.

Alergénios: nenhuns.

Filete de dourada grelhado ao limão e salsa, batata às rodelas alourada

INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Dourada crua	130 g	217	0	17	9
Alho cru	5 g	4	1	0	0
Salsa fresca	2 g	0	0	0	0
Sumo de limão fresco	10 ml	3	0	0	0
Sal	2 g	0	0	0	0
Total (100g)		150	0	17	9
Total (por porção)		224	1	26	13
Batata crua	145 g	131	28	4	0
Azeite	2 ml	18	0	0	2
Sal	2g	0	0	0	0
Total (100g)		100	19	2	1
Total (por porção)		149	28	4	2

Preparação e confeção

1. Lavar e descascar as batatas. Cortar na mandolina as batatas às rodelas e levá-las ao forno (160°C) durante 30 minutos temperadas com sal, louro, azeite e um pouco de água. Ir mexendo de 15 em 15 minutos.
2. Grelhar a dourada com sal grosso. Quando estiver grelhada, temperá-la com um pouco de sumo de limão e alho picado, adicionar a salsa picada e reservar num tabuleiro coberto com folha de alumínio.

Acompanhamento de salada na página 48.

Alergénios: peixe.

Legumes salteados					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Feijão-verde fresco cru	60 g	19	2	1	0
Brócolos crus	70 g	22	1	2	1
Alho francês cru	50 g	13	1	1	0
Azeite	2 ml	18	0	0	2
Total (100g)		40	3	2	2
Total (por porção)		72	4	4	3

Preparação e confeção

1. Lavar todos os legumes. Num tacho, saltear em azeite o alho francês cortado às rodelas finas, de seguida juntar o feijão-verde e os brócolos previamente escaldados (mergulhar os legumes numa panela com água a ferver cerca de 3 minutos e retirá-los de imediato para um recipiente com água gelada).

Alergénios: nenhuns.

Esta receita é do acompanhamento do Filete de dourada.

Jardineira de frango					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Frango inteiro c/ pele	120 g	241	0	24	16
Cebola crua	25 g	5	1	0	0
Tomate cru	35 g	8	1	0	0
Batata crua	150 g	135	29	4	0
Ervilhas, grão, congeladas cruas	45 g	31	3	2	0
Salsa fresca	2 g	0	0	0	0
Cenoura crua	40 g	10	2	0	0
Alho cru	5 g	4	1	0	0
Vinho verde branco	5 ml	3	0	0	0
Sal	1 g	0	0	0	0
Azeite	2 ml	18	0	0	2
Total (100g)		106	8	7	4
Total (por porção)		455	37	30	18

Preparação e confeção

1. Cortar o frango em pedaços.
2. Descascar as batatas, cenouras e cebolas. Cortar aos cubos as batatas e as cenouras e picar a cebola - reservar tudo separado.
3. Num tacho largo, corar em azeite o frango em lume alto e retirar.
4. Refogar a cebola na gordura do frango, juntar o alho picado e o louro. Refrescar com vinho branco, juntar o tomate cortado aos pedaços, a cenoura e a batata (tudo com um intervalo de 3 minutos). Adicionar água até cobrir, tapar, baixar o lume e deixar cozinhar cerca de 15 minutos.
5. Acrescentar as ervilhas lavadas (não podem estar congeladas), a salsa picada, temperar de sal e ferver aproximadamente 5 minutos.

Alergénios: sulfitos.

Jardineira de tofu e ovo escalfado					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Ovo (de galinha) inteiro	53 g	79	0	7	6
Tofu simples	180 g	139	1	15	8
Batata crua	150 g	135	29	4	0
Cenoura crua	40 g	10	2	0	0
Ervilhas, grão, congeladas cruas	45 g	31	3	2	0
Cebola crua	25 g	5	1	0	0
Tomate cru	35 g	8	1	0	0
Vinho verde branco	15 ml	9	0	0	0
Alho cru	2 g	1	0	0	0
Salsa fresca	4 g	1	0	0	0
Sal	1 g	0	0	0	0
Azeite	3 ml	27	0	0	3
Total (100g)		80	7	5	3
Total (por porção)		445	37	28	17

Preparação e confeção

1. Temperar o tofu com azeite, sal, salsa e alho - reservar.
2. Descascar as batatas, cebolas e cenouras e cortá-las aos cubos.
3. Num tacho com azeite refogar a cebola, adicionar o alho e o louro. Refrescar com vinho branco. Juntar a cenoura, depois a batata e o tomate em pedaços. Cobrir com água e tapar, diminuir o lume e deixar cozinhar por 15 minutos.
4. Numa frigideira, "fritar" o tofu e reservar. Após os 15 minutos juntar o tofu às batatas, temperar com salsa picada e sal e deixar cozinhar por 10 minutos.
5. Num tabuleiro fundo encher com água a 3/4 e levar ao forno a 70°C. Quando tiver atingido os 70°C colocar os ovos com muito cuidado para não partirem e deixar cozinhar 40 minutos. Abrir então um ovo e verificar se já está no ponto ideal (tem que estar com a clara branca e compacta, e a gema líquida).

Alergénios: soja, ovo, sulfitos.

Maçã/Pera					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Maçã crua com casca	170 g	109	23	0	1
Total (100g)		64	13	0	1
Total (por porção)		109	23	0	1
Pera crua com casca	170 g	80	16	1	1
Total (100g)		47	9	0	0
Total (por porção)		80	16	1	1

Preparação e confeção

1. Preparar, lavar e desinfetar a fruta segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

Alergénios: nenhuns.

Fichas Técnicas | Sugestão Primavera (março a junho)

Creme de abóbora, guarnecido com amêndoas e acelgas					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Abóbora crua	80 g	9	1	0	0
Batata crua	60 g	54	12	2	0
Cenoura crua	30 g	8	1	0	0
Cebola crua	25 g	5	1	0	0
Acelga crua	40 g	9	1	1	0
Amêndoa, miolo, torrada	5 g	33	0	1	3
Sal	1 g	0	0	0	0
Azeite	3 ml	27	0	0	3
Total (100g)		59	7	2	3
Total (por porção)		145	16	4	6

Preparação e confeção

1. Descascar todos os legumes, cortá-los em *mire-poix* e colocá-los numa panela. Levar a refogar com azeite.
2. Quando os legumes estiverem já cozinhados triturar a sopa com a varinha mágica.
3. Juntar as acelgas previamente lavadas, retificar o tempero e deixar ferver.
4. Assim que levantar fervura está pronta a servir. Decorar com a amêndoa laminada.

Alergénios: frutos de casca rija.

Massada de peixe e pimento					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Massa miúda crua	45 g	160	32	6	1
Pescada crua	85 g	71	0	15	1
Robalo cru	85 g	90	0	16	3
Pimento cru	20 g	5	1	0	0
Cebola crua	25 g	5	1	0	0
Alho cru	3 g	2	0	0	0
Vinho verde branco	15 ml	9	0	0	0
Coentros crus	10 g	3	0	0	0
Sal	1 g	0	0	0	0
Azeite	6 ml	54	0	0	6
Total (100g)		135	11	13	4
Total (por porção)		399	34	37	11

Preparação e confeção

1. Num tacho com água a ferver, temperada só com uma pitada de sal, dar uma pré-cozedura aos peixes cortados em pedaços. Retirar o peixe e reservar.
2. Refogar a cebola, o alho, o pimento e a folha de louro. Refrescar com vinho branco e adicionar algum caldo de peixe.
3. Juntar a massa, deixar cozer por 8 minutos, temperar com sal e um pouco de coentros.
4. Servir de imediato.

Alergénios: peixe, sulfitos.

Aba de vaca estufada com cogumelos, arroz de feijão-verde

INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Vaca p/ cozer ou estufar magra	100 g	175	0	22	10
Arroz agulha cru	40 g	139	31	3	0
Feijão-verde fresco cru	30 g	10	1	1	0
Cogumelos crus	50 g	9	0	1	0
Cenoura crua	40 g	10	2	0	0
Cebola crua	25 g	5	1	0	0
Tomate cru	35 g	8	1	0	0
Aipo cru	7 g	1	0	0	0
Salsa fresca	6 g	1	0	0	0
Vinho verde branco	5 ml	3	0	0	0
Sal	1 g	0	0	0	0
Azeite	2 ml	18	0	0	2
Total (100g)		111	11	8	4
Total (por porção)		379	36	27	12

Preparação e confeção

1. Cortar a carne aos cubos grandes e refogar em azeite. Quando esta estiver bem corada, retirar e juntar a cebola picada e a folha de louro.
2. Adicionar o alho picado, a cenoura em macedónia e por fim o tomate. Refrescar com o vinho branco, juntar os cogumelos laminados e de seguida um pouco de água e um ramo de salsa. Deixar cozer em lume baixo tapado cerca de 2h, mexendo sempre para evitar que agarre.
3. Para o arroz: picar a cebola e refogar com alho e depois acrescentar o aipo. Juntar o arroz e fritar um pouco no azeite para depois acrescentar duas vezes da quantidade de arroz em quantidade de água, juntar o feijão-verde laminado e deixar cozinhar por cerca de 10/12 min.

Acompanha com Salada de alface, beldroegas e tomate (p.56).

Alergénios: sulfitos.

Estufado de feijão-manteiga, arroz pilaf

INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Feijão manteiga cozido	75 g	80	11	6	0
Arroz agulha cru	50 g	174	39	3	0
Feijão-verde fresco cru	40 g	13	2	1	0
Cogumelos crus	50 g	9	0	1	0
Tomate cru	35 g	8	1	0	0
Alho cru	4 g	3	0	0	0
Cebola crua	25 g	5	1	0	0
Salsa fresca	3 g	0	0	0	0
Vinho verde branco	15 ml	9	0	0	0
Sal	2 g	0	0	0	0
Azeite	9 ml	81	0	0	9
Total (100g)		124	18	4	3
Total (por porção)		382	54	11	9

Preparação e confeção

1. Refogar a cebola picada, o alho, os cogumelos e o tomate. Quando estiver tudo bem refogado refrescar com vinho branco. Adicionar um pouco de água e colocar o feijão manteiga cozido e o feijão-verde laminado. Deixar cozinhar durante 7 minutos e aromatizar com salsa picada, retificando o tempero.
2. Para o arroz: refogar a cebola picada, juntar o arroz previamente lavado e fritá-lo um pouco antes de juntar a água. Cozer por 10 minutos e temperar com sal.

Alergénios: sulfitos.

Salada de alface, beldroegas e tomate
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Alface crua	40 g	6	0	1	0
Beldroega crua	35 g	5	0	0	0
Tomate cru	50 g	12	2	0	0
Total (100g)		18	2	1	0
Total (por porção)		23	2	1	0

Preparação e confeção

1. Preparar, lavar e desinfetar os legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

Esta salada acompanha as ementas “Aba de vaca estufada” (p.54) e “estufado de feijão-manteiga” (p.55).

Alergénios: nenhuns.

Maçã assada com mel e canela/ Tangerina
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Maçã com casca	140 g	90	19	0	1
Mel	2 ml	6	2	0	0
Canela moída	0,2 g	1	0	0	0
Total (100g)		68	14	0	1
Total (por porção)		97	21	0	1
Tangerina	170 g	75	15	1	0
Total (100g)		44	9	1	0
Total (por porção)		75	15	1	0

Preparação e confeção

1. Lavar as maçãs e retirar o centro com um descaroçador. Colocá-las num tabuleiro com folha de papel vegetal, colocar o mel e levar ao forno a 180°C cerca de 15 minutos. Retirar e polvilhar com canela.

2. Preparar, lavar e desinfetar a fruta segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

Alergénios: nenhuns.

Fichas Técnicas | Sugestão Verão (junho a setembro)

Sopa fria de melancia, pepino, cebola-roxa e coentros

INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Pepino cru	35 g	7	1	0	0
Cebola crua	10 g	2	0	0	0
Coentros crus	2 g	1	0	0	0
Melancia	150 g	39	8	1	0
Mel	9 ml	28	7	0	0
Vinagre	10 ml	2	0	0	0
Sal	2 g	0	0	0	0
Azeite	6 ml	54	0	0	6
Total (100g)		59	7	1	3
Total (por porção)		133	16	1	6

Preparação e confeção

1. Num recipiente, juntar todos os ingredientes cortados aos pedaços e triturar com a varinha mágica. Reservar no frio até à hora de servir.

Alergénios: sulfitos.

Cataplana de tamboril e choco

INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Tamboril cru	90 g	66	0	16	0
Choco cru	40 g	32	0	8	0
Arroz carolino branqueado cru	60 g	214	48	4	0
Cebola crua	35 g	7	1	0	0
Sal	2 g	0	0	0	0
Azeite	3 ml	27	0	0	3
Total (100g)		150	21	12	2
Total (por porção)		346	49	28	4

Preparação e confeção

1. Cortar o peixe e o choco em pequenas porções. Picar a cebola e colocar num tacho a refogar em azeite. Colocar o arroz e fritar bem. Juntar caldo de peixe e deixar cozinhar por cerca de 7 minutos.

2. Passar o arroz para um tabuleiro de forno e adicionar um pouco mais de caldo. retificar os temperos e levar ao forno por 12 minutos a 150°C com 20% de humidade. Numa frigideira selar os peixes em azeite e temperar com sal.

Acompanha com a Salada Algarvia (p.62).

Alergénios: peixes, moluscos, sulfitos.

Bife de frango grelhado, arroz de cenoura					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Peito de frango sem pele	140 g	151	0	34	2
Arroz agulha cru	45 g	156	35	3	0
Cenoura crua	30 g	8	1	0	0
Cebola crua	20 g	4	1	0	0
Alho cru	5 g	4	1	0	0
Salsa fresca	3 g	1	0	0	0
Sal	2 g	0	0	0	0
Azeite	4 ml	81	0	0	4
Total (100g)		145	15	15	2
Total (por porção)		360	38	37	6

Preparação e confeção

1. Temperar os bifes com o alho laminado, o azeite, o sal e o sumo de limão. Selar os bifes e levá-los ao forno a 180°C durante 10 minutos.
2. Para o arroz: refogar a cebola picada em azeite num tacho e juntar o arroz e a cenoura ralada. Acrescentar água e temperar, acrescentar salsa.

Acompanha com a Salada Algarvia (p.62).

Alergénios: sulfitos.

Salteado de cogumelos, brócolos e grão-de-bico, arroz de cenoura					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Grão-de-bico cozido (demolhado)	80 g	104	13	7	2
Brócolos crus	60 g	9	1	2	0
Cebola crua	45 g	9	1	0	0
Cenoura crua	30 g	8	1	0	0
Alho	5 g	4	1	0	0
Arroz agulha cru	45 g	156	35	3	0
Cogumelos crus	70 g	13	0	1	0
Sal	2 g	0	0	0	0
Azeite	4 ml	36	0	0	4
Total (100g)		102	16	4	2
Total (por porção)		349	52	13	6

Preparação e confeção

1. Refogar a cebola laminada com azeite, juntar os cogumelos, os brócolos previamente escaldados e o grão-de-bico já cozido. Temperar com sal e coentros.
2. Para o arroz: refogar a cebola picada em azeite num tacho e juntar o arroz e a cenoura ralada. Acrescentar água e temperar, acrescentar salsa.

Acompanha com a Salada Algarvia (p.62).

Alergénios: sulfitos.

Salada algarvia					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Tomate cru	50 g	12	2	0	0
Pepino cru	35 g	7	1	0	0
Cebola crua	10 g	2	0	0	0
Pimento cru	15 g	4	0	0	0
Coentros crus	3 g	1	0	0	0
Azeite	5 ml	45	0	0	5
Sumo de limão, fresco, espremido	8 ml	2	0	0	0
Sal	1 g	0	0	0	0
Total (100g)		57	3	1	4
Total (por porção)		73	3	1	5

Preparação e confeção

1. Lavar e desinfetar a os legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortá-los em cubos não muito pequenos, temperar com coentros, umo de limão, sal e azeite.

Esta salada é acompanhada as ementas “Cataplana de tamboril e choco” (p.59), “Bife de frango grelhado” (p.60) e “Salteado de cogumelos, brócolos e grão-de-bico, arroz de cenoura” (p.61)

Alergénios: nenhuns.

Fatia de melão/Laranja do Algarve					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Fatia de melão	220 g	66	13	1	1
Total (100g)		30	6	1	0
Total (por porção)		66	13	1	1
Laranja do Algarve	170 g	82	15	2	0
Total (100g)		48	9	1	0
Total (por porção)		82	15	2	0

Preparação e confeção

1. Preparar, lavar e desinfetar a fruta segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

Alergénios: nenhuns.

Fichas Técnicas | Sugestão Outono (setembro a dezembro)

Sopa de courgette, chuchu, espinafres, guarnecida com couve repolho

INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Courgette crua	50 g	10	1	1	0
Chuchu	50 g	10	1	0	0
Espinafres crus	40 g	11	0	1	0
Cebola crua	25 g	5	1	0	0
Batata crua	20 g	18	4	1	0
Couve branca crua	20 g	6	1	0	0
Sal	1 g	0	0	0	0
Azeite	3 ml	27	0	0	3
Total (100g)		41	4	2	2
Total (por porção)		87	8	3	3

Preparação e confeção

1. Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Cortar em *mire-poix* 2/3 da quantidade de legumes e colocar a refogar numa panela. Adicionar a água um pouco mais acima dos legumes.
3. Cozinhar bem os legumes e passar com a varinha mágica. Acrescentar os legumes cortados em pedaços pequenos. Temperar com sal.

Alergénios: nenhuns.

Carapau grelhado alimado com estufadinho de chícharo/lentilhas

INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Sal	1 g	0	0	0	0
Carapau cru	135 g	142	0	27	4
Sumo de limão, fresco, espremido	8 g	2	0	0	0
Lentilhas secas cruas	35 g	112	17	9	0
Cominhos	0,5 g	2	0	0	0
Coentros em pó	0,5 g	0	0	0	0
Massa de pimentão	0,5 g	0	0	0	0
Batata-doce crua	50 g	62	14	1	0
Cebola crua	10 g	2	0	0	0
Azeite	3 ml	27	0	0	3
Total (100g)		143	13	15	3
Total (por porção)		349	31	37	7

Preparação e confeção

1. Para o estufadinho: cozer o/as chícharo/lentilhas com o dobro da água, sal, cominhos, coentros em pó e pimentão-doce. Cozer a batata-doce. Refogar a cebola com azeite, adicionar o/as chícharo/lentilhas e a batata e mexer, deixando refogar por 5 minutos.

1. Para o peixe: grelhar o carapau com sal e temperar com sumo de limão.

Alergénios: peixe.

Guisado de coelho com estufadinho de chícharo/lentilhas					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Cominhos	0,5 g	2	0	0	0
Coentros em pó	0,5 g	0	0	0	0
Massa de pimentão	0,5 g	0	0	0	0
Sal	1 g	0	0	0	0
Batata-doce crua	50 g	62	14	1	0
Cebola crua	20 g	4	1	0	0
Azeite	4 ml	36	0	0	4
Alho cru	4 g	3	0	0	0
Vinho verde branco	5 ml	3	0	0	0
Salsa fresca	4 g	1	0	0	0
Coelho cru	120 g	140	0	24	5
Lentilhas secas cruas	30 g	96	14	8	0
Total (100g)		144	12	14	4
Total (por porção)		347	29	33	9

Preparação e confeção

1. Para o estufadinho: cozer o/as chícharo/lentilhas com o dobro da água, sal, cominhos, coentros em pó e pimentão-doce. Cozer a batata-doce. Refogar a cebola com azeite, adicionar o/as chícharo/lentilhas e a batata e mexer, deixando refogar por 5 minutos.

2. Para o guisado de coelho: cortar o coelho em pedaços e temperá-lo com azeite e sal. Selar o coelho num tacho e depois de selado, retirar e reservar. No mesmo tacho, refogar a cebola laminada com alho, louro e refrescar com vinho branco. Acrescentar um pouco de água e cobrir, baixar o lume para lume brando. Temperar com salsa, sal e louro. Deixar cozinhar lentamente durante 1 hora.

Alergénios: sulfitos.

Estufado de chícharo/lentilhas					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Lentilhas secas cruas	75 g	241	36	19	1
Cominhos	0,5 g	2	0	0	0
Coentros em pó	0,5 g	0	0	0	0
Massa de pimentão	0,5 g	0	0	0	0
Batata-doce crua	25 g	31	7	0	0
Cebola crua	10 g	2	0	0	0
Sal	1 g	0	0	0	0
Azeite	6 ml	54	0	0	6
Total (100g)		283	37	17	6
Total (por porção)		330	43	19	7

Preparação e confeção

1. Para o estufadinho: cozer o/as chícharo/lentilhas com o dobro da água, sal, cominhos, coentros em pó e pimentão-doce. Cozer a batata-doce. Refogar a cebola com azeite, adicionar o/as chícharo/lentilhas e a batata e mexer, deixando refogar por 5 minutos.

Alergénios: sulfitos.

Salteado de legumes e salada					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Beringela crua	40 g	8	1	0	0
Courgette crua	40 g	8	1	1	0
Cenoura crua	90 g	23	4	1	0
Cebola crua	25 g	5	1	0	0
Alho cru	3 g	2	0	0	0
Alface crua	40 g	6	0	1	0
Tomate cru	50 g	12	2	0	0
Azeite	6 ml	54	0	0	6
Total (100g)		40	3	1	2
Total (por porção)		118	9	3	6

Preparação e confeção

1. Para os legumes salteados: preparar, lavar e desinfetar os legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar os legumes em cubos e saltear em azeite e alho.

2. Para a salada: preparar, lavar e desinfetar os legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

Alergénios: sulfitos.

Figos/Uvas					
INGREDIENTES, CAPITAÇÕES E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTES	CAPITAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		ENERGIA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Figos	120 g	95	20	1	1
Total (100g)		79	16	1	1
Total (por porção)		95	20	1	1
Uvas	130 g	105	23	0	1
Total (100g)		81	18	0	1
Total (por porção)		105	23	0	1

Preparação e confeção

1. Preparar, lavar e desinfetar a fruta segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

Alergénios: nenhuns.

Anexo 2

Atividade lúdica para a promoção dos 10 princípios + 1 da Dieta Mediterrânica

Uma abordagem dinâmica e criativa para ensinar e realçar os princípios da Dieta Mediterrânica pode incluir a divulgação de materiais pedagógicos nas cantinas escolares. Neste caso foi desenvolvido um individual para ser distribuído e utilizado durante as refeições escolares.

Este individual apresenta os **10 princípios da Dieta Mediterrânica mais um**, realçando a importância do modo de produção e processamento dos produtos. Para despertar um maior interesse e curiosidade dos alunos, este material poderá ser utilizado de duas formas:

1) Jogo sem dinamização de facilitador na cantina

O individual inclui também um jogo de perguntas. Algumas já estão indicadas no material, permitindo que os alunos possam brincar respondendo individualmente ou em grupo com os colegas da mesa.

2) Jogo com dinamização de facilitador na cantina

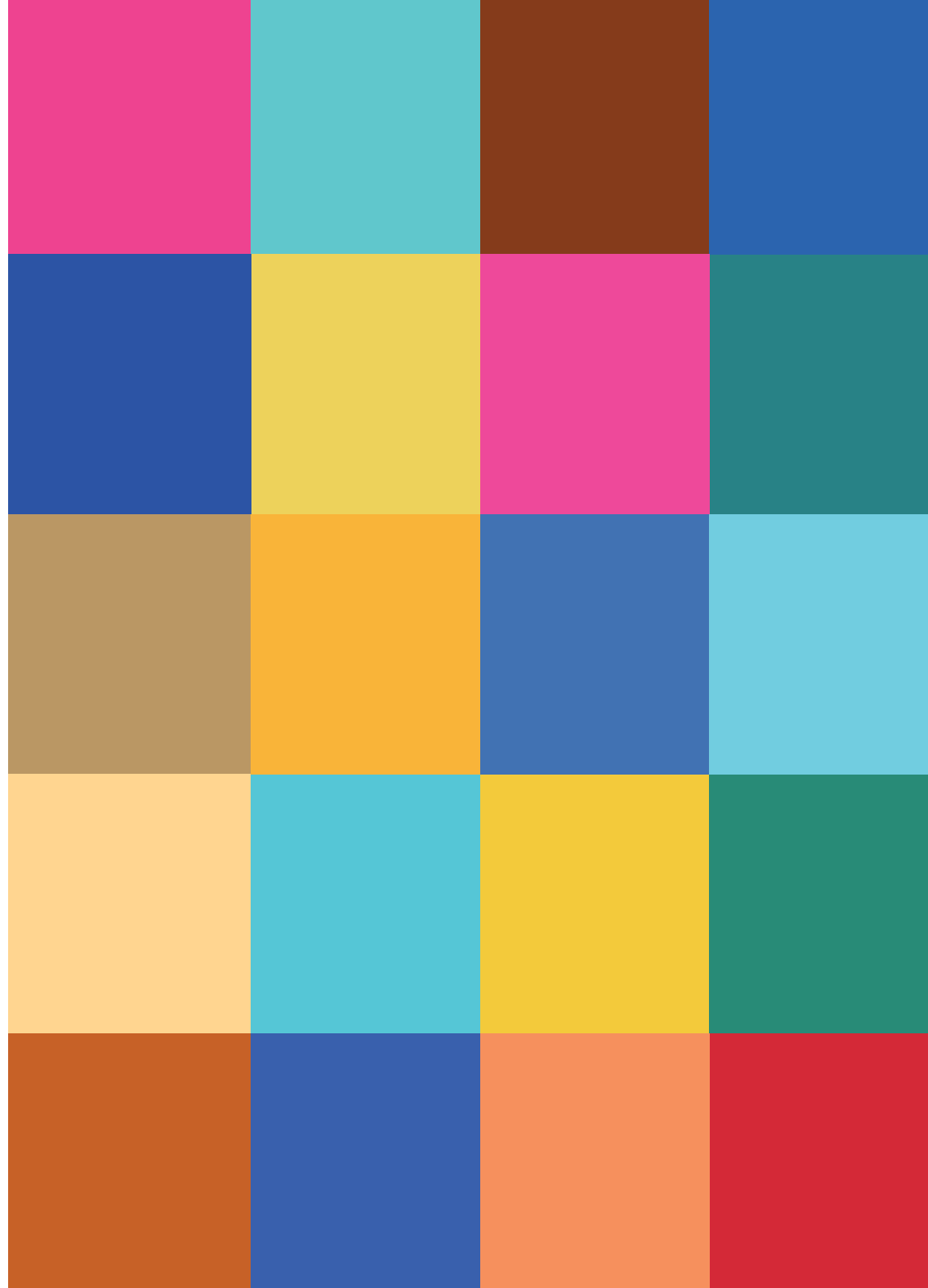
Outras perguntas podem ser dinamizadas por um facilitador para promover uma maior dinâmica e despertar a curiosidade dos alunos. Preferencialmente seria vários facilitadores circulando de mesa em mesa na cantina, motivando discussões sobre os temas seguintes:

- Identificar os alimentos que estão no individual.
- Verificar se algum deles se encontra no prato.
- Identificar as categorias dos alimentos ilustrados no individual (animais/vegetais-legumes/frutas/tubérculos/peixe/carne).
- Quantas vezes e quantos comem por semana em cada categoria.
- Mencionar alguns tipos/variedades de certos productos (ex: tomate – coração de boi, chucha, de rama, cereja, etc.).
- Saber as épocas do ano em que cada um está disponível para ser consumido.
- Saber onde nascem (nome da árvore, debaixo da terra, à superfície, etc.).

Outras perguntas possíveis:

- Escolher os favoritos; os que nunca experimentaram; os que comeram crus; os que comeram assados/fritos/cozidos/guisados/grelhado.
- Identificar sabores como ácido, azedo, amargo, doce, salgado, picante, insosso.
- Identificar texturas: mole, macio, cremoso, crocante, rijo, esponjoso, áspero, elástico, escorregadio.
- Identificar os alimentos que se comem frios, gelados, quentes.
- Identificar os alimentos que se transformam (purés, massa, chouriços, azeite, etc.).
- Identificar os alimentos que servem para fazer sopa.

Para incentivar maior motivação e participação, no final da atividade, os alunos recebem uma fitinha simbólica, que os reconhece como membros de **A BRIGADA DOS 10** – os 10 Princípios da Dieta Mediterrânea, intitulada **“SOU DOS 10”**.



A Dieta Mediterrânica

1. Não comas demais!
E come alimentos cozinhados de forma simples.
2. Antes comer vegetais que animais!
3. Come os vegetais frescos, na altura em que devem nascer e sempre que possível, cultivados na zona em que vives.
4. Usa azeite! É muito melhor que outras gorduras.
5. Laticínios? Só o mínimo...
6. Há ervas que cheiram bem e fazem melhor que o sal. Usa-as!
7. Come mais peixe que vaca, porco ou borrego.
8. O vinho é para os adultos... e pouco!
9. Mas tu, bebe bastante água ao longo do dia.
10. Que bom é juntarmo-nos à mesa com os amigos!

Procura alimentos que sejam produzidos localmente, sem o uso de pesticidas e, de preferência, sem serem processados.

Sabes o nome de cada um destes alimentos?

FUNDO AMBIENTAL
REPÚBLICA PORTUGUESA
AMBIENTE E AÇÃO CLIMÁTICA

AMAL
AMAL Associação para a Mobilidade e a Acessibilidade

Vagari LDA

IDENTIFICAR ALIMENTOS	CATEGORIA DOS ALIMENTOS EM FUNÇÃO DA RODA DOS ALIMENTOS MEDITERRÂNICOS	QUANTAS VEZES E QUANTOS COMEM POR SEMANA EM CADA CATEGORIA
Vagem feijão vermelho	Leguminosa	1 a 2 porções/dia
Figo roxo	Fruta	3 a 5 porções/dia
Batata-doce IPG de Aljezur	Cereais e derivados, Tubérculo	4 a 11 porções/dia
Cavala	Pescado	1,5 a 4,5 porções/dia
Coentros	Hortícolas (Ervas Aromáticas)	3 a 5 porções/dia
Grão-de-bico	Leguminosa	1 a 2 porções/dia
Tangerina mediterrânica	Fruta	3 a 5 porções/dia
Alecrim	Hortícolas (Ervas Aromáticas)	3 a 5 porções/dia
Lulas	Pescado (Marisco - Moluscos)	1,5 a 4,5 porções/dia
Alface	Hortícolas	3 a 5 porções/dia
Nabiça	Hortícolas	3 a 5 porções/dia
Azeite	Gorduras e óleos	1 a 3 porções/dia
Amêndoa	Frutos secos (Oleaginosas)	3 a 5 porções/dia

TIPOS E VARIEDADES DOS PRODUTOS	ÉPOCA DO ANO PARA CONSUMIR	ONDE NASCEM	ALIMENTOS QUE SE TRANSFORMAM / COMO PODEM SER CONSUMIDOS
Feijão verde; branco; vermelho; preto; frade; catarino; manteiga	O ano todo	À superfície	Cozido; em conserva
Verdes (Pingo-de-Mel; Leiteira; Rosa) Roxo (Bebera Preta e Branca)	Junho a setembro	Árvore Figueira	Cru; também usado em doces e sobremesas
Lira; Branca; Roxa; Laranja (Beauregard);	Setembro a dezembro	Debaixo da terra	Assada; cozida; refogada, grelhada; frita. Também usada em doces
	Maio a dezembro	Atlântico, Mediterrâneo	Grelhada; cozida; assada; em conserva
Coentro comum ou português	O ano todo	À superfície	Cru ou cozinhado (tempero)
tipo Desi e tipo Kabuli	O ano todo	À superfície	Cozido; em conserva
Tangerina Satsuma; Clementina; Híbridos	Outubro a abril	Árvore Tangerineira	Cru; também usado em sobremesas
Com flores brancas, rosas, roxas ou azuis	Todo o ano (não colher no inverno)	Arbusto	Cru
	O ano todo	Atlântico Nordeste e Mediterrâneo	Cozido; grelhado
Crespa; Lisa; Roxa; Batávia; Mimosa; Romana	Outubro a junho	À superfície	Cru
	Outubro a maio	À superfície, são as folhas do nabo	Cozida; refogada; em sopas
Extra virgem; virgem; aromatizado; refinado	O ano todo		Processo: Colheita do fruto; lavagem; moagem; trituração numa pasta oleosa; extração do azeite (a pasta é posta numa batedeira e em seguida numa centrífugadora que separa o óleo da água); classificação e armazenamento
Doce ou amarga	Setembro a fevereiro	Árvore Amendoeira	Cru, também usada em doces e sobremesas

DENTIFICAR ALIMENTOS	CATEGORIA DOS ALIMENTOS EM FUNÇÃO DA RODA DOS ALIMENTOS MEDITERRÂNICOS	QUANTAS VEZES E QUANTOS COMEM POR SEMANA EM CADA CATEGORIA
Cenoura	Hortícolas	3 a 5 porções/dia
Queijo	Lacticínios	2 a 3 porções/dia
Sopa		diariamente
Abóbora-pau	Hortícolas	3 a 5 porções/dia
Azeitona preta	Fruta	3 a 5 porções/dia
Laranja do Algarve	Fruta	3 a 5 porções/dia
Ovos	Ovos	1,5 a 4,5 porções/dia
Alho	Hortícolas	3 a 5 porções/dia
Atum em conserva	Pescado	1,5 a 4,5 porções/dia
Cebola	Hortícolas	3 a 5 porções/dia
Fava do Algarve	Leguminosa	1 a 2 porções/dia
Couve branca	Hortícolas	3 a 5 porções/dia
Sardinha	Pescado	1,5 a 4,5 porções/dia

TIPOS E VARIEDADES DOS PRODUTOS	ÉPOCA DO ANO PARA CONSUMIR	ONDE NASCEM	ALIMENTOS QUE SE TRANSFORMAM / COMO PODEM SER CONSUMIDOS
Roxa, amarela, laranja, branca e vermelha	O ano todo	Debaixo da terra	Assada; cozida; refogada; grelhada; frita; crua
Vaca; cabra; ovelha; de mistura		Do leite de cabra, ovelha ou vaca	Processo: seleção do leite; Coagulação; Mistura; Pré-coalhada; Forma e prensa; Salmoura; Maturação e refinamento
Manteiga; Menina; Hokaido; Gila; Porqueira; Esparguete	Setembro a maio	À superfície	Assada; cozida; refogada; grelhada; frita. Muito usada em doces e sobremesas
Verde; roxas; pretas	O ano todo. Apanha out. e jan./fev.	Árvore Oliveira	Cru. Processo de fermentação em água e sal.
Dão João; do Douro; Ermelo; Amaro	Outubro a maio	Árvore Laranjeira	Cru, muito usada em pratos salgados ou doces
		Galinha; Pata; Codorniz	Cozido; frito
Branco; Rosa; Roxo; Preto	Junho a outubro	Debaixo da terra	Cru; assado; cozido; refogado; grelhado; frito
Gaiado; Patudo; Voador; Rabilho; Albacora	Ano todo, em fresco de preferência de maio a outubro	Atlântico, Mediterrâneo	Cortado e cozido; depois de frio, é limpo. Embalado e embebido nos vários molhos; fechado hermeticamente em caixas cravadas e esterilizadas
Cebola doce; roxa; branca; amarela; chalota	O ano todo	Debaixo da terra	Assada; cozida; refogada; grelhada; frita ou crua
	Março e abril/maio	Superfície	Cozida
Manteiga, portuguesa, crespa, galega	Outubro a maio	Superfície	Cozida; refogada; grelhada ou crua
	Junho a outubro	Atlântico Nordeste, Mediterrâneo	Grelhada ou em conserva

Anexo 3

Outros alimentos típicos da região do Algarve com base na Dieta Mediterrânica

AZEITE

Variedade Maçanilha Algarvia, Galegas, Cordovis, Longares.

LEGUMES

Tomate, cebola, alho, abóbora, alface, nabiças, couve branca, couve-galega, espinafres, cenoura, grelo, pimentos, beldroegas.

FRUTAS (FRESCAS E SECAS)

Figos, citrinos (laranja, clementina, tangerina, toranja e limão), romã, maçã, pera, ameixa, amêndoa.

LEGUMINOSAS

Feijão, lentilha, ervilha, fava, grão-de-bico, chícharo, alfarroba.

ERVAS AROMÁTICAS

Coentro, poejo, hortelã, hortelã da ribeira, orégão, salsa, lúcia-lima, tomilho, erva-cidreira, catacuzes, acelgas, agriões, saramagos, beldroegas, espargos, cogumelos, túberas, salicórnia.

PESCADO

Abrótea (o chamado bacalhau português), anchova, bica, cantarilho, carapau, cavala, cherne, corvina, dourada, lingueirão, linguado, pargo legítimo, peixe-galo, sardinha, tamboril, ameijoa, conquilha.

CEREAIS

Milho.

Vagari
L D A

2023