

Alimentação no Agrupamento de Escolas do Crato

Ano letivo
2021/2022

Crato, 14 de março de 2022

Patrícia Marques

Técnica Superior de Nutrição Humana e
Qualidade Alimentar do Município do Crato

ÍNDICE

1.	REGIME DE LEITE E FRUTA ESCOLAR.....	3
2.	REFEITÓRIO ESCOLAR	4
2.1	EMENTAS SEMANAIS	4
2.2	CAIXAS DAS SUGESTÕES	7
2.3	MARCAÇÃO DE REFEIÇÕES.....	7
2.4	PREÇO DAS REFEIÇÕES.....	8
3.	BUFETE ESCOLAR	9
3.1	SUPLEMENTOS ALIMENTARES (LANCHE)	9
3.2	LANCHES PRÉ-ESCOLAR	9
4.	HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR.....	11
4.1	HIGIENIZAÇÃO DE MÃOS.....	11
4.2	SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS QUE PROVOCAM ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS	12
5.	EDUCAÇÃO ALIMENTAR	13
5.1	SESSÕES DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE	13
5.2	PROJETO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DA ECO-ESCOLAS	14
5.3	COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO.....	14
5.4	OUTRAS	15

1. REGIME DE LEITE E FRUTA ESCOLAR

No âmbito do Regime da União Europeia de Distribuição de Fruta, Hortícolas e Leite Escolar, com o apoio financeiro e logístico da Câmara Municipal do Crato, são fornecidas frutas e leite simples, aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo do Agrupamento de Escolas do Crato.

A Câmara Municipal do Crato também disponibiliza diariamente fruta fresca a todos os alunos do 2º e 3º ciclo do Agrupamento.

A fruta é higienizada e disponibilizados, juntamente com o leite escolar, todas as manhãs, nas salas de aula.

No caso dos alunos que, no início do ano letivo, entreguem declarações médicas de alergias ou intolerâncias alimentares, é disponibilizada uma alternativa.

Esta iniciativa tem como objetivo incentivar as crianças ao consumo de fruta e leite, contribuindo assim para criação de hábitos alimentares saudáveis.



2. REFEITÓRIO ESCOLAR

O refeitório escolar constitui um serviço de ação social escolar, destinado a assegurar aos utentes uma alimentação equilibrada, saudável e segura, em ambiente condigno, completando a função educativa da escola.

A gestão do refeitório escolar é da competência da Câmara Municipal do Crato, em colaboração com o Diretor do Agrupamento. Em conformidade com o ponto 1 do artigo 35º do Decreto-Lei n.º 21/2019 de 30 de janeiro, é atribuído aos Municípios a gestão do fornecimento de refeições em refeitórios escolares dos estabelecimentos de educação pré-escolar e ensino básico.



As refeições servidas no refeitório escolar são confeccionadas na cozinha situada no Agrupamento e fornecidas aos alunos, pessoal docente e pessoal não docente do Agrupamento de Escolas do Crato e da Escola Profissional Agostinho Roseta com Polo no Crato.

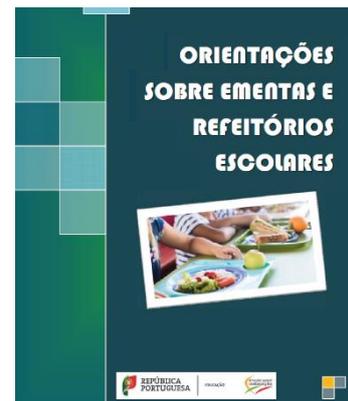


2.1 EMENTAS SEMANAIS

No refeitório escolar do Agrupamento de Escolas do Crato estão disponíveis diariamente a ementa regular, ementa vegetariana (conforme previsto na Lei N.º 11/2017 de 17 de abril) e dietas personalizadas para alunos com necessidades de cuidados especiais na sua alimentação (alergia, intolerância alimentar ou outros). Neste último caso, os encarregados de educação devem entregar a declaração que comprova essa situação ao titular/diretor de turma.

As ementas semanais regular e vegetariana são publicadas na plataforma GIAE ([GIAE ONLINE](#)) e afixadas na escola em local visível, com antecedência mínima de dois dias úteis relativamente ao dia em que serão servidas refeições escolares.

As ementas semanais são elaboradas pela Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, em colaboração com as duas cozinheiras do Agrupamento, atendendo [Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares 2018 | Direção-Geral da Educação \(mec.pt\)](#). Salienta-se que, além de serem seguidas as orientações, também existe a necessidade de averiguar os pratos mais económicos, utilizar produtos das arcas com capacidade de conservação mais reduzida, planear a ementa consoante os dias de entrega das encomendas, tempo de descongelamento dos alimentos, entre outros.



As refeições confeccionadas na cantina respeitam as regras de uma alimentação saudável, ou seja, contribuem para uma refeição equilibrada, completa e variada. As refeições têm uma quantidade equilibrada de alimentos, tendo em conta a idade e as necessidades energéticas de cada criança, de acordo com as capitações estipuladas para cada ciclo de ensino.

As refeições são completas e variadas, ou seja, fornecem todos os nutrientes através da utilização dos diversos alimentos presentes na Roda dos Alimentos, alternando sempre as principais fontes proteicas (carne e peixe – no caso da ementa regular; leguminosas e seitan – no caso da ementa vegetariana) e de hidratos de carbono (massa, arroz e batata).

A refeição da ementa regular é composta por uma sopa, um prato de carne ou de peixe, salada fria ou legumes cozinhados, uma unidade de pão semi-integral embalado, uma peça de fruta fresca ou uma sobremesa doce/iogurte (uma vez por semana) e água. O fornecimento do prato de peixe ou carne não é de considerar como alternativa na mesma ementa, mas sim em dias diferentes.



Seguem algumas das orientações para as ementas regulares escolares:

Componente da ementa	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
Prato que inclua leguminosas			1	Semanal
Prato de aves ou criação	1			Semanal
Prato de pescado não fracionado ^[9]			1	Semanal
Prato de carne não fracionado ^[10]			1	Semanal
Pratos com carne ou peixe fracionados (picado, lascado ou cortado(a) em pequenas porções)		2		Semanal
Pratos que incluam ovo			1	Quinzenal
Pratos que incluam produtos de salsicharia		1		Mensal
Ementa com inclusão de fritos		1		Quinzenal
Fruta da época em natureza	1			Diário
Sobremesa doce ou fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

2.2 CAIXAS DAS SUGESTÕES

É dado o privilégio aos alunos, pessoal docente e não docente e encarregados de educação de colocarem sugestões para a melhoria do serviço do refeitório e bufete escolar, através de Caixas de Sugestões espalhadas pela escola ou através do e-mail patricia.marques@ebi.cm-crato.pt.

Estas caixas são abertas no final de cada mês e as sugestões são analisadas cuidadosamente, como forma de serem efetuadas nos casos que sejam exequíveis.

Tem sucedido serem colocadas em prática ementas sugeridas por alunos e encarregados de educação. Salienta-se que as mesmas são revistas primeiramente pela Técnica de Nutrição e pelas cozinheiras do Agrupamento.



2.3 MARCAÇÃO DE REFEIÇÕES

O acesso ao refeitório é realizado mediante reserva prévia da refeição. Os utentes devem carregar previamente o cartão multiusos na papelaria da escola, com o valor em monetário, ou online na plataforma própria, sendo que esta última dispõe de 4 formas de pagamento: MB Way, MB Multibanco, Visa e Mastercard.

A reserva da refeição é realizada através da plataforma própria disponível online, para os alunos, docente e não docentes e encarregados de educação ou no quiosque situado ao lado da papelaria escolar, utilizando neste último o cartão multiusos.

As refeições regulares (de carne ou peixe) devem ser reservadas, pelo menos, no dia anterior ao que se pretende usufruir da mesma. É possível efetuar a reserva da refeição regular até às 11:00 horas do próprio dia, mediante um acréscimo de uma taxa adicional, definida anualmente por despacho superior.

As refeições vegetarianas devem ser reservadas com a antecedência mínima de três dias úteis.

Segue o link da página de marcação de refeições [Início | GIAE ONLINE](#).



2.4 PREÇO DAS REFEIÇÕES

De acordo com o ponto 5 do artigo 35º do Decreto-Lei n.º 21/2019 de 30 de janeiro, os preços das refeições a fornecer aos alunos, são fixados, a cada ano letivo, por despacho dos membros do Governo responsáveis pelas áreas das finanças, da educação e das autarquias locais, após consulta à Associação Nacional de Municípios Portugueses.

De acordo com o Decreto-Lei nº148/2015 de 31 de julho, os alunos apoiados pela Ação Social Escolar:

- Integrados no escalão A, terão a sua refeição (almoço) comparticipada na totalidade (100%);
- Integrados no escalão B, terão a sua refeição (almoço) comparticipada em 50%.

O preço das refeições para os adultos (pessoal docente e não docente do Agrupamento de Escolas do Crato ou de outras escolas que facultativamente frequentem o refeitório) é definido pela Portaria 421/2012.

Tipo de Utente	Valor(€)
Alunos sem escalão	1,46 €
Aluno c/ escalão B	0,73 €
Aluno c/ escalão A	Gratuito
Alunos do pré-escolar	Gratuito
Adultos (Professores/ Técnicos/Assistentes Operacionais, etc.)	4,10 €
Multa (refeição marcada depois das 11h do próprio dia)	0,30 €

As refeições para os alunos do pré-escolar são financiadas na totalidade pela Câmara Municipal do Crato.

Todos os alunos podem beneficiar da refeição em espaço escolar.

3. BUFETE ESCOLAR

O Bufete Escolar constitui um serviço suplementar ao refeitório escolar, praticando um regime que promova a adoção de hábitos saudáveis junto dos alunos.

Os alimentos disponibilizados no bufete escolar seguem as “Orientações para Bufetes Escolares” da Direção Geral de Educação e a legislação ([Bufetes escolares | Direção-Geral da Educação \(mec.pt\)](#)), nomeadamente a Circular



n.º 11/DGIDC/2007 (Recomendações para os Bufetes Escolares) e o Despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto de 2021.

Por indicação da direção do Agrupamento da Escola por vezes é disponibilizado um alimento menos saudável, como cachorro-quente, *croissant*, boleima, etc., sendo os alunos incentivados ao consumo pouco regular dos mesmos.

Alguns dos alimentos presentes no bufete escolar são: pão de mistura, pão com sementes ou pão de leite, podem ser torrados, prensados, recheados com queijo, fiambre, manteiga, atum, alface, queijo fresco, bolachas *Maria*, bolachas de milho, bolachas de arroz, bolachas de água e sal (sem pedras de sal), cereais de pequeno-almoço, iogurte sólido e líquido de aromas, iogurtes *snack Nutrégi*, opções de iogurtes magros, leite simples, leite com chocolate, opções de leite sem lactose e magro, sumos 100%, chás, café, galão...

3.1 SUPLEMENTOS ALIMENTARES (LANCHE)

Como serviço de Ação Social Escolar o bufete apoia indiretamente alunos que, por carências socioeconómicas, necessitem de um reforço alimentar. Os suplementos alimentares (lanche) são atribuídos duas vezes por dia (de manhã e de tarde) a todos os alunos com escalão A ou B, caso os encarregados de educação o solicitem.

3.2 LANCHES PRÉ-ESCOLAR

Com o intuito de tornar os lanches das crianças do pré-escolar mais saudáveis e diversificados, no início do ano letivo, elaborou-se uma ementa semanal para os lanches. Esta foi feita em conjunto pela Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar da Autarquia e as Técnicas Superiores das Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF), nomeadamente Paula Santos e Patrícia Romão.

Os encarregados de educação foram informados das alterações e foi solicitado que informassem no caso de o educando não pudesse consumir algum dos lanches definidos, como forma de serem encontradas alternativas.

Segue a ementa semanal dos lanches:

Dia da Semana	Lanche		
Segunda-feira	Taça de cereais com leite	2 bolachas Maria	
Terça-feira	Pão mistura com queijo, fiambre ou manteiga	2 bolachas Maria	Leite com chocolate, leite simples, sumo néctar 100% ou iogurte líquido
Quarta-feira	Iogurte sólido	5 Bolachas de Água e Sal	
Quinta-feira	Pão de leite com queijo, fiambre ou manteiga	2 bolachas Maria	Leite com chocolate, leite simples, sumo néctar 100% ou iogurte líquido
Sexta-feira	Pão de mistura com queijo, fiambre ou manteiga	2 bolachas Maria	Leite com chocolate, leite simples, sumo néctar 100% ou iogurte líquido

4. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

O refeitório e o bufete escolar têm implementado um sistema de Segurança Alimentar baseado na metodologia HACCP, que visa a análise dos riscos e controlo dos pontos críticos, no que respeita à segurança alimentar. De acordo com a legislação aplicada para o sector (Regulamento (CE) n.º 852/2004 de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 de 28 de janeiro), existe um Manual de HACCP.

O Registo Diário do plano HACCP é realizado através da monitorização dos procedimentos de receção, temperaturas dos equipamentos de frio (refrigeração e congelação), desinfeção de saladas e fruta, controlo de óleos alimentares, temperatura de confeção, temperatura durante a distribuição, recolha de amostras testemunho e registo de verificação de limpeza.

A cada interrupção letiva são realizadas campanhas de desinfeção de forma a controlar pragas.



4.1 HIGIENIZAÇÃO DE MÃOS

Antes de se dirigirem para o refeitório escolar, os utentes lavam as mãos nos lavatórios existentes junto à entrada para o mesmo. Estes lavatórios estão apetrechados com doseadores de sabão líquido desinfetante e toalhetes para secarem de mãos.



4.2 SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS QUE PROVOCAM ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS

As substâncias e produtos que provocam alergias ou intolerâncias alimentares estão indicados nas ementas semanais.

Os Encarregados de Educação devem informar o titular/diretor de turma, por escrito, sobre as alergias e/ou intolerâncias alimentares dos seus educandos com o intuito de serem confeccionadas refeições adaptadas ao regime alimentar do mesmo.



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Os colaboradores presentes no refeitório durante as refeições, contribuem para a melhoria da educação alimentar dos alunos, recorrendo a estratégias de reforço positivo definidas, para que tenham perceção das vantagens de uma alimentação saudável.

Existe, também, uma constante sensibilização perante os alunos para uma educação de sustentabilidade e combate ao desperdício alimentar.

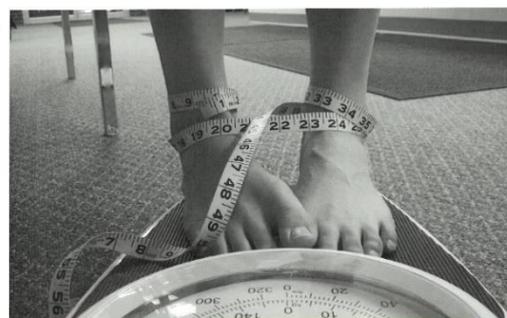
Junto dos alunos são desenvolvidas sessões de sensibilização e atividades com o intuito de promover a prática de hábitos alimentares saudáveis.

Seguem algumas das ações desenvolvidas na área da alimentação, junto dos alunos do Agrupamento.

5.1 SESSÕES DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Durante o ano letivo são dinamizadas diversas sessões de Educação para a Saúde, junto dos alunos. Alguns dos temas abordados regularmente são “A Dieta Mediterrânica” (6º e 9ºanos), os “Distúrbios alimentares: anorexia, bulimia nervosa e compulsão alimentar” (9ºano), “A Importância do pequeno-almoço” (6ºano), “Os Perigos do Açúcar” (5ºano), “A Roda dos Alimentos” (1º), entre outros.

Estas sessões estão incluídas no Projeto de Educação Para a Saúde (PES) do Agrupamento e contam com a colaboração dos professores de Cidadania e Desenvolvimento e com os professores de Ciências Naturais.



OS DISTÚRBIOS ALIMENTARES SÃO GRAVES.

NÃO SEJAS REFÉM DA BALANÇA.

A tua imagem não te define,
a tua atitude sim!

Informa-te em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt>

Trabalho realizado por: Guilherme Heliodoro



5.2 PROJETO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DA ECO-ESCOLAS

A Escola inscreve-se anualmente em diversas atividades enquadradas no Projeto de Alimentação Saudável e Sustentável da Eco-Escolas. São exemplos: “O que vais lanchar?” (4ºano), “Eco-ementas/Eco-cozinheiros” (6ºano), “Brigada das Cantinas” (7ºano), “Os 10 Princípios da Dieta Mediterrânica” (4ºano), entre outros.



Ementa Mediterrânica
elaborada pelos alunos do 6ºA

4 de fevereiro de 2022 – sexta-feira

Sopa	Caldo-verde
Prato	Peixe-espada grelhado com batata vermelha cozida
Vegetais	Couve-flor e cenoura cozidas
Pão	Semi-integral
Sobremesa	Tangerina
Valor calórico	552 Kcal
Alergénicos	Trigo e peixe

Resolução aprovada em 16 de Setembro de 2010 pelo Conselho de Gestão do Agrupamento de Escolas do Crato, em sede de 1.ª reunião de 1.º ciclo de avaliação interna e externa do Plano Superior de Gestão Educativa e Qualidade da Escola.

5.3 COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Com o intuito de assinalar o Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro), são dinamizadas diversas atividades com os alunos. São exemplo, a elaboração de ementas semanais pelos alunos, a concretização dos jogos “Quantos-Queres?” sobre a alimentação e o “Jogo dos 5 Sentidos da Alimentação”, a projeção na sala de convívio de vídeos sobre os temas como a Dieta Mediterrânica, a obesidade e desperdícios alimentares, a participação no projeto pedagógico da “Rita Redshoes e a Floresta dos Legumes” e a realização de um Piquenique.



5.4 OUTRAS

Existem outras atividades, desenvolvidas ao longo do ano letivo, que estimulam a sensibilização para a prática de hábitos saudáveis e que têm obtido bons resultados junto dos alunos. Um bom exemplo é o jogo “Os Super Saudáveis”, um projeto da Liga Portuguesa Contra o Cancro, que consiste em cada criança descobrir os 'super-poderes' de vários alimentos dos grupos da Roda dos Alimentos e ser premiada sempre que consome os alimentos escolhidos para os lanches e almoços.

ALUNOS DO 1º E 2º ANOS



Dinâmica do Jogo

15 cartas colecionáveis, durante 2 semanas

15 alimentos saudáveis

5 Super poderes:
• Defesa;
• Força;
• Inteligência;
• Resistência;
• Velocidade.

Os alunos recebem a carta, se consumirem o alimento do dia.

As cartas são fornecidas no final das refeições pela Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar do Município do Crato.

Os alunos recebem no primeiro dia: 5 cartas + 1 passaporte com a explicação das regras do jogo, informação sobre cada alimento, etc.

Lanches da manhã	Dia	Alimentos a colocar nas lancheiras
1ª semana	9 nov.	Tangerina (ou clémentina ou laranja)
	10 nov.	Pão (de preferência de mistura ou farinha integral)
	11 nov.	Amendoins (ou outro fruto seco (sem sal))
	12 nov.	logurte (optar pelos baixos em açúcar e gordura)
15 nov.	Kiwi	

Almoços	Dia	Alimentos a consumir no refeitório
2ª semana	15 nov.	Ovo (mexido)
	16 nov.	Brócolos (cozidos)
	17 nov.	Espinafres (na sopa)
	18 nov.	Cenoura (no arroz)
	19 nov.	Feijão (na sopa)

REPUBLICA PORTUGUESA | CRATO | E-du. CRATO | Eco-Escolas | PES

