



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DAS EMENTAS

### ELABORAÇÃO DE EMENTAS

Na elaboração das ementas a praticar nos refeitórios dos estabelecimentos de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, a Câmara Municipal de Montijo teve em consideração vários aspetos, tais como conceitos de alimentação saudável, gastronomia local, adequação às faixas etárias a que se destinam, valorização de determinados grupos de alimentos, entre eles as leguminosas, o peixe, a fruta e as hortaliças, e a utilização de métodos de confeção mais saudáveis, de forma a evitar os fritos e os pratos que requerem excessivamente de gorduras.

Teve ainda em consideração outros aspetos quer do ponto de vista legal, quer do ponto de vista nutricional, nomeadamente os referidos nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2018, emitidas pela Direção Geral da Educação, quer do ponto de vista da higiene e segurança alimentar, nomeadamente os contemplados no Sistema de Gestão da Segurança Alimentar (SGSA) da Autarquia.

### PLANOS CÍCLICOS DE EMENTAS

Neste contexto, a Câmara Municipal de Montijo elaborou **quatro planos cíclicos de ementas para almoços**, para sete semanas.

Os **dois primeiros ciclos** de ementas (um relativo à dieta mediterrânica e o outro relativo à dieta vegetariana) serão implementados nos 1º e 2º períodos do ano letivo.

Os **dois seguintes ciclos** de ementas (um relativo à dieta mediterrânica e o outro relativo à dieta vegetariana) deverão ser implementados no 3º período do ano letivo.

Aos dois últimos ciclos de ementas foram retirados os pratos de maior risco, como, por exemplo, os pratos confeccionados com natas, e foram introduzidos pratos com maior aceitação no período de verão.

Considerando o disposto na Lei nº 11/ 2017 de 17 de abril, que determina a obrigatoriedade da existência de opção vegetariana nas cantinas e refeitórios públicos, e tendo em conta o histórico de baixa procura desta opção nos refeitórios dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, a Câmara Municipal apenas disponibilizará a opção de ementa vegetariana nestes refeitórios quando os encarregados de educação dos alunos ou outros utilizadores dos mesmos o solicitarem expressamente.

Aos alunos dos 2º e 3º ciclos e ensino secundário, será oferecida diariamente a possibilidade de opção por uma ementa de dieta vegetariana, em alternativa à ementa de dieta mediterrânica.

Para cada ciclo de ementas de almoços, foi também elaborada uma **tabela dos principais alérgenos** presentes na oferta alimentar.

Para cada componente das ementas, a Autarquia elaborou **Fichas Técnicas** que indicam a composição e as matérias-primas utilizadas, as respetivas capitações, os modos de preparação e a valorização nutricional. Em associação às Fichas Técnicas, foram definidos e caracterizados os alimentos cuja utilização é permitida na confeção das refeições escolares – **Tabela de**



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DAS EMENTAS

**Alimentos Autorizados para Almoços** – bem como as quantidades de cada género alimentar que, por faixa etária, devem ser considerados na preparação e confeção de cada componente das ementas – **Tabela de Capitações para Almoços**.

A Câmara Municipal elaborou também **dois planos cíclicos de ementas de dieta** para sete semanas: um ciclo para os 1º e 2º períodos letivos e um ciclo para o 3º período letivo, os quais deverão ser exclusivamente aplicados nos casos de pedidos de dieta apresentados à Câmara Municipal (devidamente fundamentados e acompanhados da respetiva prescrição médica).

Os planos de ementas de dieta derivam dos planos de ementas elaborados para a refeição normal, mantendo-se, sempre que possível, as matérias-primas e alterando apenas os métodos de confeção.

Para casos pontuais de aparecimento de alterações gastrointestinais, é implementado um **plano de dieta anti-diarreica** que poderá ser aplicado até um período máximo de cinco dias. Findo este prazo, e no caso de as alterações gastrointestinais persistirem, deverá ser apresentada prescrição médica.

Foram igualmente elaborados dois **planos cíclicos de ementas de merendas** um relativo à dieta mediterrânica, para sete semanas, e outro relativo à dieta vegetariana, para quatro semanas, para serem implementados nos refeitórios dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico. O serviço de fornecimento de merendas destina-se às crianças daqueles dois níveis de escolaridade abrangidas por medidas de ação social escolar.

A Câmara Municipal definiu os alimentos cuja utilização é permitida na preparação das merendas – **tabela de alimentos autorizados para merendas** - bem como as quantidades de cada género alimentar que, por faixa etária, devem ser considerados na preparação e confeção de cada componente das ementas – **tabela de capitações para merendas**.

Foi também elaborada a respetiva **tabela de alergénios** presentes nas merendas.

### Composição das ementas

1. Diariamente, a **composição das ementas de almoços** é a seguinte:

☉ **Sopa**, de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes e/ou leguminosas. Uma vez por semana, é servida uma sopa de leguminosas secas. Esta sopa nunca será servida nos dias em que serão servidos pratos que contenham a mesma ou outra leguminosa.

☉ **Prato principal que, no caso das ementas de dieta mediterrânica, será de carne ou de peixe**, alternadamente, com os acompanhamentos básicos da alimentação incluindo sempre legumes cozidos e/ ou crus adequados à ementa. Os pratos contendo ovo (ovo natureza só permitido para cozer) terão uma periodicidade quinzenal.

Relativamente aos pratos de peixe, o bacalhau foi incluído nas ementas pelo menos uma vez por quinzena. Os moluscos foram igualmente incluídos.



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DAS EMENTAS

No que respeita aos pratos de carne, foi introduzida uma alternância dos diversos tipos de carnes, não havendo repetições, em dias sequenciais: carne de aves, carne de porco ou carne de vaca. Os hambúrgueres, as almôndegas e os douradinhos, deverão apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado, de fabrico industrial, por questões de segurança alimentar.

A carne picada a utilizar tem de ser proveniente de um fornecedor licenciado, com as características de um produto pré-embalado e ultracongelado (preferencialmente) ou congelado, conforme indicado na Lista de Alimentos Autorizados.

Os acompanhamentos básicos propostos na ementa alternam diariamente entre arroz simples ou com legumes, massas cozidas e batata (assada, cozida ou em puré).

**No caso das ementas de dieta vegetariana, o prato principal será constituído por uma fonte proteica de origem vegetal** (leguminosas, soja, tempeh, tofu ou seitan) e por acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca, etc.) dando preferência às variantes integrais ou aos tubérculos (batata, batata doce) e produtos hortícolas crus e/ou cozinhados.

Sempre que possível o produto fornecedor de hidratos de carbono (arroz, massa, batata, ...) deverá ser o mesmo que é utilizado no ciclo de ementas da dieta mediterrânica, desde que não lhe tenham sido adicionados produtos de origem animal durante a confeção (leite, manteiga, natas, etc.).

Os únicos condimentos permitidos na confeção do prato são: alho (seco e em pó), ervas aromáticas (salsa, coentros, hortelã) e as especiarias (noz-moscada, pimenta, pimentão doce, cravinho, açafrão, caril). É proibida a utilização de caldo Knorr e de vinho e o sal, a ser utilizado, terá de ser obrigatoriamente iodado.

Os fritos foram incluídos, no máximo, uma vez por quinzena, sendo o óleo a utilizar na fritura sujeito a testes de oxidação após cada utilização.

Para o tempero das saladas e/ ou hortícolas deve ser disponibilizado azeite virgem extra.

Todos os pratos serão servidos obrigatoriamente com acompanhamento de legumes cozidos, crus, gratinados ou salteados, conforme a sua adequação à ementa. Os produtos hortícolas passíveis de serem temperados à parte devem ser servidos numa variedade mínima de três espécies.

Relativamente aos legumes que serão servidos crus, os mesmos serão previamente desinfetados.

Foi levada em conta a cor destes acompanhamentos, de forma a tornar o aspeto do prato mais atrativo.

● **Pão de mistura** que deverá apresentar-se obrigatoriamente embalado, de acordo com as características especificadas na lista de alimentos autorizados.



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DAS EMENTAS

☉ **Uma sobremesa** que será composta diariamente por fruta variada, preferencialmente da época, no mínimo de três espécies diferentes. No caso das ementas de dieta mediterrânica, poderá ainda ser servida uma sobremesa doce, duas vezes por mês, nos 1º e 2º períodos letivos, mantendo-se a oferta de fruta crua, como alternativa. No caso das ementas de dieta vegetariana, poderá ainda ser servida gelatina de origem vegetal, duas vezes por mês, nos 1º e 2º períodos letivos, mantendo-se a oferta de fruta crua, como alternativa.

As sobremesas doces são componentes de confeção instantânea. Excetuam-se o arroz doce, as rabanadas, a tarte de amêndoa e o molho de chocolate (cobertura do gelado de leite no doce 'certificado final') que são confeccionados de acordo com as fichas técnicas, sempre com ovos sujeitos a cozedura (rabanadas e tarte de amêndoa) ou sem ovos (arroz doce e molho de chocolate).

Excetuam-se ainda as sobremesas 'bolo-rei' e bolo de milho', as quais são adquiridas já confeccionadas.

A exclusão de ovos crus visa a diminuição da utilização de produtos de risco no que diz respeito a intoxicações alimentares.

De forma a preservar a qualidade e garantir a segurança alimentar dos produtos, as sobremesas doces serão oferecidas nos 1º e 2º períodos letivos, sendo retiradas no 3º período letivo (com exceção do gelado de leite presente na oferta da ementa festiva de final de ano).

As sobremesas doces são ainda retiradas das refeições servidas na modalidade de takeaway, aos alunos dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, em todos os períodos letivos, por forma a garantir a segurança alimentar. Assim, nas refeições servidas nesta modalidade, a sobremesa diariamente oferecida é sempre fruta.

☉ Água (única bebida permitida).

2. A **composição da merenda de tipologia mediterrânica** inclui combinações de alguns dos seguintes alimentos: um iogurte de aromas, uma peça de fruta, um pão de mistura com manteiga ou queijo ou fiambre de aves ou paio ou ovo cozido com alface ou atum com alface.

3. A **composição da merenda de tipologia vegetariana** inclui combinações de alguns dos seguintes alimentos: um iogurte de soja, um pacote de bebida vegetal de soja ou de aveia, uma peça de fruta, um pão de mistura com manteiga de amendoim ou de soja, creme vegetal ou de abacate ou húmus de grão.

### EMENTAS ESPECIAIS

Sempre que se verifiquem situações de alunos com necessidades nutricionais específicas, quer por questões clínicas devidamente fundamentadas, quer por questões éticas, religiosas, culturais ou outras, a Câmara Municipal de Montijo efetua uma adaptação do plano de ementas em vigor nos refeitórios escolares visando a seleção de alternativas alimentares equivalentes que assegurem a adequação nutricional da alimentação diária às necessidades individuais de cada criança.



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DAS EMENTAS

### **Ementas personalizadas para alunos com alergias e/ou intolerâncias alimentares**

Os alunos com alergias e/ou intolerâncias alimentares deverão ser sinalizados pelos respetivos encarregados de educação, através do preenchimento da Ficha de Sinalização de Alergias e/ou Intolerâncias Alimentares (disponível no site da Autarquia, nos Agrupamentos de Escolas do Concelho e nas instalações da Divisão de Educação da Autarquia).

A Ficha de Sinalização preenchida e devidamente acompanhada da respetiva declaração médica atualizada deverá ser remetida para o seguinte endereço de email: [de@mun-montijo.pt](mailto:de@mun-montijo.pt). Se se verificar necessário, a nutricionista da Câmara Municipal agendará, com o encarregado de educação, uma consulta para efeitos de obtenção de dados mais detalhados.

Após análise individual de cada situação, a nutricionista elaborará uma adaptação do plano cíclico de ementas em vigor nos refeitórios escolares, visando a seleção de alternativas alimentares equivalentes que assegurem a adequação nutricional da alimentação diária às necessidades individuais de cada aluno.

### **Ementas personalizadas para alunos vegetarianos**

As crianças da educação pré-escolar e do 1º ciclo vegetarianas deverão ser sinalizadas pelos respetivos encarregados de educação, através do preenchimento da Ficha de Sinalização de Vegetarianos (disponível no site da Câmara Municipal, nos Agrupamentos de Escolas do Concelho e nas instalações da Divisão de Educação da Autarquia), a qual deverá ser remetida para o seguinte endereço de email: [de@mun-montijo.pt](mailto:de@mun-montijo.pt).

Se se verificar necessário, a nutricionista da Câmara Municipal agendará, com o encarregado de educação, uma consulta para efeitos de estabelecimento de um plano alimentar do tipo vegetariano que corresponda às necessidades nutricionais da criança.

### **EMENTAS FESTIVAS**

Com o objetivo de garantir a segurança alimentar das refeições (almoços e merendas) fornecidas durante a realização de festas escolares comemorativas de determinadas datas (abertas ou não à comunidade educativa), nos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, e de forma a evitar a oferta não controlada de produtos alimentares por entidades exteriores (encarregados de educação e outros), a Câmara Municipal procedeu à elaboração de Ementas Festivas para Almoços (de dieta mediterrânica e de dieta vegetariana).

Em alguns casos, estas ementas foram elaboradas com base na gastronomia típica de cada época comemorativa; noutros casos, derivam das ementas constantes nos planos cíclicos para sete semanas.

Para cada componente de todas elas, foram adotadas designações alusivas à respetiva época; sempre que se considerou necessário, as designações foram acompanhadas pela descrição dos pratos (alimentos e métodos de confeção utilizados).



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

**DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES**

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DAS EMENTAS

A Câmara Municipal elaborou propostas de ementas festivas para as seguintes datas comemorativas: S. Martinho, Halloween, Natal, Dia de Reis, S. Valentim, Carnaval, Páscoa, Dia da Criança, Santos Populares e Final de Ano Letivo.

A aplicação de cada uma destas ementas, em alternativa à ementa do plano cíclico para sete semanas definida para a data festiva que é comemorada, constitui uma opção das Direções dos Agrupamentos de Escolas.

### **EMENTAS PARA SAÍDAS AO EXTERIOR (VISITAS DE ESTUDO)**

A Câmara Municipal elaborou **ementas específicas para fornecimento de almoços aos alunos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário em casos de saídas ao exterior** (por exemplo, visitas de estudo). Na elaboração destas ementas (dieta mediterrânica e dieta vegetariana), foi definida uma composição de refeição passível de ser transportada para fora dos refeitórios escolares em condições de segurança alimentar.