

4



MUNICÍPIO DE MONTEMOR-O-VELHO

CÂMARA MUNICIPAL

ATA N.º 14/2021

Local: Reunião realizada por videoconferência – Plataforma Webex

Data da Reunião Ordinária: 12/07/2021

Início da Reunião: 15,00 horas

Términus da Reunião: 16,30 horas

Membros da Câmara Municipal que compareceram à Reunião:

Presidente: EMÍLIO AUGUSTO FERREIRA TORRÃO, DR. _____

Vereadores: DULCE MARIA MELO FERREIRA, ENG.ª _____

JOSÉ JACÍRIO TEIXEIRA VERÍSSIMO _____

AURÉLIO MANUEL MENDES SOVERAL DA ROCHA _____

PAULA ELISABETE PIRES COSTA RAMA, DR.ª _____

DÉCIO ANTÓNIO TINOCO MATIAS, DR. _____

ALEXANDRE MIGUEL MARQUES PIMENTEL LEAL, DR. _____

Responsável pela elaboração da Ata:

Nome: ANDREIA SOFIA MARQUES LOPES DOS SANTOS _____

Cargo: DIRETORA DE DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL E FINANÇAS _____

Faltas: _____

Justificadas: _____

Injustificadas: _____

AGENDA

PERÍODO DE ANTES DA ORDEM DO DIA

1. APROVAÇÃO DE ATA

- Aprovação da ata da reunião ordinária da Câmara Municipal de 24 de junho de 2021 (ata n.º 13).

2. INTERVENÇÃO DO PRESIDENTE

- PROPOSTAS
- INFORMAÇÕES

3. INTERVENÇÃO DOS VEREADORES

ORDEM DO DIA

A1. GABINETE DE APOIO À PRESIDENCIA (GAP)

A2. GABINETE DE AUDITORIA E CONTROLO DE QUALIDADE (GACQ)

A3. SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL, DEFESA DA FLORESTA E ESPAÇO RURAL (SMPCDFER)

1. DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL E FINANÇAS (DAGF)

1.1. DIVISÃO FINANCEIRA E PATRIMÓNIO MUNICIPAL (DFPM)

1.1.1. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE GESTÃO DE STOCKS (SGS)

1.1.2. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE TESOURARIA (ST)

1.1.2.1. Resumo Diário da Tesouraria.

1.1.3. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE CONTABILIDADE, PATRIMÓNIO E CADASTRO MUNICIPAL (SCPCM)

1.1.4. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE CONTRATAÇÃO PÚBLICA (SCP)

1.2. DIVISÃO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL (DAG)

1.2.1. UNIDADE ORGÂNICA DE RECURSOS HUMANOS (URH)

1.2.1.1. Aprovação do recrutamento de Assistentes Operacionais – área de Auxiliar de Serviços Gerais - Ação Educativa - com recurso à reserva de recrutamento constituída no

y
f

processo de seleção aberto por aviso n.º 12795/2020, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 172, de 03 de setembro de 2020 – Aprovar em minuta.

1.2.1.2. Acordo de colaboração - formação em contexto de trabalho - com o IEFP - Centro de Emprego e Formação Profissional de Coimbra - curso de Técnico de Serviços Jurídicos – Aprovar em minuta.

1.2.2. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE APOIO ADMINISTRATIVO (SAA)

1.2.3. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE TAXAS E LICENÇAS (STL)

1.2.4. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE ATENDIMENTO MUNICIPAL E EXPEDIENTE (SAME)

1.3. UNIDADE ORGÂNICA DE APOIO JURIDICO E CONTENCIOSO (UAJC)

1.3.1. CREACM - Freguesia de Carapinheira – aprovação da proposta de aquisição de duas parcelas de terreno para alargamento do caminho de acesso à Rua dos Cesteiros, na freguesia da Carapinheira, a Pedro Daniel Vieira Cascão – aprovação da minuta da escritura de Compra e Venda - Aprovar em minuta.

1.4. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE APOIO AOS ÓRGÃOS (SAO)

1.5. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO SUSTENTÁVEL – APOIO AO MUNÍCIPE, JUNTAS DE FREGUESIA E EMPRESÁRIOS (SADES-AMJFE)

1.5.1. Contrato interadministrativo de Delegação de Competências celebrado entre o Município de Montemor-o-Velho e a Junta de Freguesia da Meãs do Campo – aplicação das despesas de capital referentes às competências delegadas – Aprovar em minuta.

1.5.2. Contrato interadministrativo de Delegação de Competências celebrado entre o Município de Montemor-o-Velho e a União de Freguesias de Abrunheira, Verride e Vila Nova da Barca – aplicação das despesas de capital referentes às competências delegadas – Aprovar em minuta.

2. DEPARTAMENTO DE OBRAS MUNICIPAIS E URBANISMO (DOMU)

2.1. DIVISÃO DE PLANEAMENTO, REABILITAÇÃO URBANA E URBANISMO (DPRUU)

2.1.1. UNIDADE ORGÂNICA DE GESTÃO URBANÍSTICA (UGU)

2.1.1.1. Informação relativa aos despachos proferidos em conformidade com a delegação e subdelegação de competências concedidas pelo despacho n.º 93/2017 do Exmo. Senhor Presidente da Câmara Municipal.

2.1.1.2. Pedido de licenciamento para construção de moradia unifamiliar e muros de vedação, requerido por Vasco Miguel Matias Estevão, na Rua da Ribeirina e das Poças,

lugar de Portela da freguesia de Tentúgal – Processo nº 01/2021/66 - Autorizar a operação urbanística avulsa nos termos do n.º 5 do artigo 69º do regulamento do PDM, atendendo a que a proposta apresentada assegura a correta articulação formal e funcional da zona urbanizada e não prejudica o ordenamento urbanístico da área envolvente nem os objetivos programáticos da UOPG, conforme consta da informação do Serviços n.º 6924/2021 - Aprovar em minuta.

2.1.1.3. Pedido de licenciamento de obras de ampliação de habitação, requerido por José da Silva Costa, no lugar de Meco, freguesia de Tentúgal – Processo nº 01/2020/66 – Cedência para o Domínio Público Municipal - Aprovar em minuta.

2.1.2. UNIDADE ORGÂNICA DE REABILITAÇÃO URBANA E PLANEAMENTO (URUP)

2.1.3. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE APOIO ADMINISTRATIVO (SAA)

2.2. DIVISÃO DE OBRAS MUNICIPAIS (DOM)

2.2.1. UNIDADE ORGÂNICA DE APOIO ADMINISTRATIVO (UAA)

2.2.1.1. Conservação e Reparação de Edifícios Escolares: Meãs (Jardim de Infância – ampliação) - Homologação da conta final da empreitada – Ratificação.

2.2.1.2. Pré-Escolar de Pereira – Construção (Jardim de Infância) - Homologação da conta final da empreitada – Ratificação.

2.2.1.3. Reabilitação Urbana em ARU - Requalificação do espaço envolvente ao Convento dos Anjos - PARU 4 - Proposta de Retificação da informação I-4341/2021 e do ponto 2.2.1.8 da deliberação da Câmara Municipal de 17/05/2021 - Aprovar em minuta.

2.2.1.4. Reabilitação Urbana em ARU - Requalificação do espaço envolvente ao Convento dos Anjos - PARU 4 -Trabalhos complementares – Correção à minuta do contrato – Ratificação.

2.2.1.5. Reabilitação Urbana em ARU - Reabilitação do edifício da antiga GNR - PARU 3 – Condicionamento de via controlado com proposta de circulação alternada para o tráfego na Rua Fernão Mendes Pinto – Ratificação.

2.2.1.6. Centro de Alto Rendimento (CAR) - Torre de Chegada – Proposta de aprovação e formalização de modificação objetiva do contrato - Aprovar em minuta.

2.2.1.7. Arranjo Urbanístico de Arazedo - Rua D. Joaquim Pimenta Simões (Construção) – Ponto de situação dos trabalhos da empreitada e aprovação da minuta do contrato – Aprovar em minuta.

2.2.1.8. Conservação e Reparação do Convento dos Anjos – Requalificação - Levantamento da suspensão parcial dos trabalhos – Ratificação.

2.2.1.9. Conservação e Reparação do Convento dos Anjos - Plano de Sinalização Temporária para ocupação da plataforma viária - Fecho de troço da via e desvio de tráfego – Ratificação.

2.2.1.10. Sinalização - Rodoviária no Concelho de Montemor-o-Velho – Aprovação de Plano de Segurança e Saúde., Plano de Trabalhos e Plano de Pagamentos (Cronograma Financeiro) - Aprovar em minuta.

2.2.1.11. Sinalização - Rodoviária no Concelho de Montemor-o-Velho – Proposta de subempreiteiro - Tomada de conhecimento.

2.2.1.12. Normas de Participação e Funcionamento da Feira do Ano de 2021 – Proposta de aprovação – Aprovar em minuta.

2.2.2. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE ESTUDOS E PROJETOS (SEP)

2.3. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE FISCALIZAÇÃO MUNICIPAL (SFM)

2.4. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE TOPOGRAFIA E SIG (STS)

3. DIVISÃO DE EDUCAÇÃO, AÇÃO SOCIAL, SAÚDE, DESPORTO, CULTURA E TURISMO (DEASSDCT)

3.1. UNIDADE ORGÂNICA DE EDUCAÇÃO E ENSINO PROFISSIONAL (UEEP)

3.1.1. Procedimento para confeção, fornecimento, acompanhamento e transporte de refeições escolares para os estabelecimentos de educação pré-escolar, escolas do 1º, 2º e 3º CEB e secundário do concelho de Montemor-o-Velho – Ano letivo 2021/2022.

3.1.2. Transportes Escolares – Ano letivo 2021/2022.

3.2. UNIDADE ORGÂNICA DE AÇÃO SOCIAL E SAÚDE PÚBLICA (UASSP)

3.2.1. Proposta de deferimento do pedido de renovação do tarifário social doméstico de António Jorge Bernardes Lourenço – Aprovar em minuta.

3.2.2. Proposta de deferimento do pedido de renovação do tarifário social doméstico de Maria Adélia Neto Pereira – Aprovar em minuta.

3.2.3. Proposta de deferimento do pedido de renovação do tarifário social doméstico de Cátia Daniela Fernandes da Silva – Aprovar em minuta.

3.2.4. Proposta de tendência para o indeferimento do pedido de renovação do tarifário social doméstico de Anabela Lourenço Rodrigues Azenha – Aprovar em minuta.

3.2.5. Proposta de tendência para o indeferimento do pedido de renovação do tarifário social doméstico de Maria de Lourdes Pereira Lopes – Aprovar em minuta.

3.2.6. Proposta de tendência para o indeferimento do pedido de renovação do tarifário social doméstico de Serafim Mota – Aprovar em minuta.

3.2.7. Proposta de tendência para o indeferimento do pedido de renovação do tarifário social doméstico de José Maria Parada Ventura – Aprovar em minuta.

3.2.8. Proposta de aprovação da atribuição do incentivo à Natalidade requerido por Jéssica Nicole Almeida Salvador - Aprovar em minuta.

3.2.9. Proposta de aprovação da atribuição do incentivo à Natalidade requerido por Inês Côca da Silva - Aprovar em minuta.

3.3. UNIDADE ORGÂNICA DE DESPORTO E JUVENTUDE (UDJ)

3.3.1. Regulamento Apoio Municipal a Associações Desportivas | Programa de Apoio ao Funcionamento e Desenvolvimento da Atividade Regular 2021 | Audiência de interessados - reclamação apresentada pelo Centro Equestre de Montemor-o-Velho – Aprovar em minuta.

3.3.2. Cartão Jovem Municipal | Proposta de Regulamento do Cartão Jovem Municipal e remessa para consulta pública – Aprovar em minuta.

3.4. UNIDADE ORGÂNICA DE CULTURA, TURISMO, PATRIMÓNIO MATERIAL E IMATERIAL (UCTPMI)

3.4.1. Apoio a Entidades e Organismos legalmente existentes, nos termos do artigo 33º. da Lei nº. 75/2013, de 12 de setembro – Pedido de cedência de equipamento pela Agência Castelos e Muralhas do Mondego – Ratificação.

4. DIVISÃO DE EDIFÍCIOS, INFRAESTRUTURAS, EQUIPAMENTOS MUNICIPAIS, EVENTOS E APOIO ÀS JUNTAS DE FREGUESIA (DEIEMEAJF)

4.1. UNIDADE ORGÂNICA DE EDIFÍCIOS, INFRAESTRUTURAS E EQUIPAMENTOS MUNICIPAIS (UEIEM)

A4. EQUIPA MULTIDISPLINAR DE INOVAÇÃO, INVESTIMENTOS E PLANEAMENTO ESTRATÉGICO (EMIIPE)

A5. UNIDADE ORGÂNICA DE AMBIENTE, LIMPEZA URBANA E SAÚDE ANIMAL (UALUSA)

A5.1 Posse Administrativa de Imóvel, sito junto à Rua Padre Eurico, Meãs, para limpeza coerciva, nos termos do Regulamento do Serviço de Gestão de Resíduos Urbanos, Limpeza e Higiene Pública do Município de Montemor-o-Velho – Aprovar em minuta.

A6. UNIDADE ORGÂNICA DE ÁGUAS, SANEAMENTO E RESÍDUOS (UASR)

A6.1 Pedido de Tarifário Especial de Incentivo a Empresas – Faria e Salgado, Lda. – Aprovar em minuta.

A7. UNIDADE ORGÂNICA DE COMUNICAÇÃO E IMAGEM, PROTOCOLO, MODERNIZAÇÃO ADMINISTRATIVA E INFORMÁTICA (UCIPMAI)

ABERTURA DO PERÍODO DE INTERVENÇÃO AO PÚBLICO

(nos termos do n.º 2 do art.º 49º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro na sua atual redação, conjugado com os art.3º e 11.º da 1.ª alteração ao Regimento da Câmara Municipal, aprovado em reunião de 02 de novembro de 2018)

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

----- Verificada a existência de “quórum” foi declarada aberta a reunião, que se realizou por videoconferência, através da plataforma Webex, pelas quinze horas e dez minutos.-----

----- DISCUSSÃO E APROVAÇÃO DA ATA DA REUNIÃO ORDINÁRIA DE 24 DE JUNHO DE 2021 (ATA N.º 13) -----

----- A ata da reunião ordinária de 24 de julho de 2021 (Ata n.º 13), depois de lida foi posta à discussão e aprovada por unanimidade.-----

----- A Vereadora Dulce Ferreira, não participou na aprovação da ata, nos termos do n.º 3, do art.º 34.º do Código do Procedimento Administrativo.-----

----- ORDEM DO DIA -----**----- PROPOSTAS -----****----- DO PRESIDENTE DA CÂMARA -----**

----- **Primeira** – O Presidente da Câmara propôs que fossem feitas duas pequenas correções no ponto 2.2.1.12, que serão explicadas aquando da aprovação do respetivo ponto pela Diretora de Departamento de Obras Municipais e Urbanismo, Eng.ª Isabel Quinteiro.-----

----- INFORMAÇÕES -----**----- DO PRESIDENTE DA CÂMARA -----**

----- **Primeira** – O Presidente da Câmara prestou várias informações relativas à situação da COVID-19 no Concelho de Montemor-o-Velho, nomeadamente o número de casos totais e casos ativos e Vacinação.-----

----- Informou ainda o seguinte: “Recebi um e-mail do Enfermeiro Artur Simões, onde o mesmo faz questão de dizer e deve ser tornado público, que atingimos as 25.000 vacinas no Centro de Vacinação e que quer por esta via agradecer à Câmara, a todos os colaboradores da Câmara, a todos os dirigentes e fá-lo também, em nome dos demais profissionais de saúde, pelo empenho e pela forma abnegada e muito competente e muito dedicada como os trabalhadores do Município e o Executivo têm disponibilizado esses meios e tudo o que eles têm necessitado no Centro de Vacinação.-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Esta parte do documento torno-o público. Os demais dirigentes podem dizer que o fiz para que as pessoas possam saber, já que as atas são públicas.-----

----- Também quer agradecer aos elementos das forças de segurança: aos Bombeiros, à Cruz Vermelha e a todos aqueles que têm colaborado com o Centro de Saúde.”-----

----- **Segunda** – O Presidente da Câmara disse o seguinte: “Gostaria de vos anunciar que de 05 a 08 de setembro, vamos comemorar o dia do Município e, não iremos ter evento de Festas Concelhias como uma Feira normal, sendo uma decisão que já está tomada. Vamos ter alguns eventos culturais ou artísticos que para nós são importantes que venham a contribuir para assinalar este dia. Pedia ao Vereador José Veríssimo que explicasse porque ele está a coordenar este evento. Os eventos a ocorrerem irão ocorrer no Centro Náutico, portanto, vamos fazer este dia do Município em segurança. Vamos também ter uma plataforma para uma feira virtual de apresentação dos nossos artesãos, entidades e comerciantes, os que quiserem aderir. Vamos ter a Feira de Ano, isso vamos fazer porque já fazemos a feira quinzenal.”-----

----- Usou da palavra o Vereador José Veríssimo que disse: “Boa tarde a todos. No fundo, o Senhor Presidente já falou. Vamos fazer o possível, portanto, a Feira de Ano e o Dia do Município irá ser comemorado. A Feira de Ano irá ser realizada nos moldes que forem possíveis, mantendo a tradição da Feira da Cebola e das roupas usadas e, também, iremos comemorar com dois espetáculos que irão ser no Centro Náutico, sendo que o modelo e os artistas já estão mais ou menos decididos, mas o Senhor Presidente depois apresentará isso mais tarde.”-----

----- No fundo será dia 05, também iremos ter um grande evento. Iremos ter uma estação televisiva – SIC, que vai estar no nosso Concelho, irá passar pelas Freguesias e vai-se proporcionar de forma diferente da que já tivemos.-----

----- Também vamos ter a Feira dos Comerciantes, que vai ser uma feira online. Já o fizemos no Festival do Arroz e agora, também o iremos fazer na Feira de Ano, que é uma forma de divulgação das empresas do nosso Município. Portanto, será nos dias 5, 7 e 8 de setembro.”-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

----- A Câmara tomou conhecimento. -----

----- **DA VEREADORA DULCE FERREIRA** -----

----- **Primeira** – Usou da palavra a Vereadora Dulce Ferreira que disse: “Cumprimento todos os presentes na nossa reunião. Na pessoa do Senhor Presidente, cumprimentar todos os Vereadores e também, os restantes elementos que estão na nossa reunião. ---

----- Eu queria aproveitar para dizer que durante as duas últimas semanas, mais a última, muitas pessoas têm demonstrado desagrado relativamente à situação que temos em função das obras na envolvente dos Anjos. -----

----- Como eu vou todos os dias para a Vila e, a maior parte das pessoas que vai, para nós que vamos trabalhar, é um bocadinho constrangedor mas, circulamos uma vez, duas vezes mas, para quem está de porta aberta e, já com tanta dificuldade, efetivamente acho que todos compreendemos, o Senhor Presidente também, que as pessoas estão efetivamente preocupadas e a sentir na pele, de forma ainda mais gravosa a falta da circulação das pessoas que vêm para vir à Vila, sem contar com aquela questão de não poder circular a partir das vias normais. À semelhança do que na altura fiz quando parou a obra, que também falei com o Senhor Vice-Presidente e com a Eng.^a Isabel Quinteiro, eu compreendo que decorre do Plano de Segurança este tipo de cautela, mas, queria pedir-vos como já na altura, que efetivamente, fosse pensado que o desvio do trânsito pudesse ser feito depois da rotunda do Tribunal, de forma a que as pessoas possam entrar na Vila. A mim já me aconteceu, logo no primeiro dia, na rotunda da Estrada 111 e, ao fazer a rotunda, não contava com as grades e, com o trânsito que vinha da Figueira... fiquei ali uns segundos e, ficou ali uma situação que se deve repetir muitas vezes com quem não conta que a grade esteja imediatamente em cima da saída da rotunda. Portanto, na minha opinião, era muito importante que se deslocasse para a outra rotunda, permitindo que as pessoas entrem, passem na frente do Tribunal e possam sair à direita, por trás do Castelo para entrar na Vila ou, efetivamente, circular nessa rotunda e entrar na Avenida dos Bombeiros, fazer a sua vida normal. -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

----- Eu acho que isto ajudava bastante a que as pessoas não desistissem de entrar na Vila. Porque aquilo que eu acho que acontece, é que as pessoas que vão para almoçar, sem saber bem onde, se não entram ali, vão entrar noutra lugar e, nós perdemos as pessoas e o comércio tradicional está muito mal. Acho que se tivermos de recuar no desconfinamento e voltar a fechar algum comércio, há muitas pessoas que já não vão abrir e, portanto, acho que este mês de julho é fundamental para as pessoas que têm de fazer os seus negócios.-----

----- Queria deixar este desafio que, dentro das Normas/Técnicas de Segurança, pudessem os técnicos da Câmara e da obra, entrarem em acordo e deslocarem um pouco aquelas barreiras mais para sul. -----

----- Eu penso que o Vice-Presidente sabe do que eu estou a falar.”-----

----- Usou da palavra o Presidente da Câmara que disse: “Eu concordo com a Vereadora. A verdade é que eu percebo que haja aquela primeira limitação, mas, a limitação pode confundir as pessoas e, na verdade, quando dizem que o trânsito é só para moradores, limita logo à partida as pessoas, o que não é verdade, porque as pessoas podem-se deslocar à volta do Castelo, pela torre nova e, portanto, não faz sentido. Eu acho que pelo menos o sinal tem de ser deslocado e as barreiras também não fazem sentido ali, porque efetivamente, aquilo que se pretende é que as pessoas não entrem para a Vila e não façam ali uma grande aglomeração de pessoas na rotunda do Tribunal. Eu percebo a razão de ser do sinal, mas, também não vejo motivo para que não se mude o sinal na questão da frase dos moradores, porque essa pode gerar confusão.-----

----- Em relação ao demais, eu já tive oportunidade de explicar aos comerciantes da Vila, há dois ou três que efetivamente têm mais dificuldade, que são os que estão mais à frente na Rua Fernão Mendes Pinto mas, pode-se circular na Rua Fernão Mendes Pinto, pode-se circular na Vila. Tem um pequeno desvio pela torre nova, nós alteramos o trânsito, já estávamos atentos a isso, também recebi essas reclamações e fizemos a intervenção. Por acaso, o sinal não dei grande importância mas, agora, na intervenção

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

da Senhora Vereadora, eu acho que o sinal pode gerar essa confusão e, portanto, concordo. Nós só fizemos correções, já se pode circular na Av. dos Bombeiros, portanto, os constrangimentos são mínimos, vamos ser claros. Não era uma situação como estava antes. Como sabem, quando se fazem estes planos no papel, tenta-se proteger ao máximo a obra e as pessoas e, como há alguma tradição de pessoas que se metem pelas obras e, quero-vos dizer que, tiveram de vedar o espaço com rede e baias, porque as pessoas passavam por cima, não respeitavam a sinalização. Portanto, este é o contraponto que também tem que ser explicado aos comerciantes dos abusos que sofrem os empreiteiros que nos obriga depois, a ter estas medidas mais restritivas. Faz parte da má educação automobilística das pessoas porque se está com sinais de sentido proibido, se está com trânsito vedado, se tem baias, não há que galgar passeios e andar a circular por cima das pracetas e dos passeios para invadir a obra que está em curso como aconteceu e, portanto, o empreiteiro teve que reforçar a segurança da obra e, nessa perspetiva, têm que se assumir medidas mais restritivas. Mas, pelo menos, a questão do sinal, tem de se resolver de imediato, porque não é só moradores, podem vir todos os carros ligeiros, portanto é só mudar o sinal. Pode continuar lá a baia, só muda o sinal.” -----

----- Retomou a palavra a Vereadora Dulce Ferreira que disse: “Desejo boa sorte para as obras todas. Nós temos tantas frentes de obra, que corra tudo pelo melhor e rápido porque o tempo de obra é sempre desagradável e nós só nos esquecemos depois delas estarem a funcionar, enquanto há obras ninguém gosta e, eu sei disso particularmente.”

----- Retomou a palavra o Presidente da Câmara que disse: “Eu, por maioria de razão, não queria ter obras nesta altura e, portanto, não é da minha vontade que hajam estas obras. Eu já fiz um apelo aos Serviços e, volto a reiterar e, até faço o apelo em público porque as coisas são o que são, têm o seu tempo mas, ainda hoje passei pela obra e, senti isto que vou aqui transmitir: acho que temos que rentabilizar ao máximo o fecho da obra e, a obra não tem que estar fechada tanto tempo. Por exemplo, hoje não vi lá ninguém a intervir na obra. Há dias em que não estão a intervir, é evidente que não

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

pode haver circulação porque aquilo não está em condições mas, podemos sensibilizar o empreiteiro e, peço mais uma vez à Eng.^a Isabel Quinteiro que sensibilize o empreiteiro para encurtar o tempo de fecho da obra porque, o facto de terem pedido um mês para executarem este trabalho, eu penso que é demasiado e, portanto, julgo que podemos sensibilizá-los no sentido de encurtar a obra. Eu percebo que as coisas tenham o seu tempo, ainda por cima ali tem arqueologia, tem todo um conjunto de situações anómalas mas, se podermos encurtar, melhor.” -----

----- A Câmara tomou conhecimento. -----

----- ORDEM DO DIA-----**----- A1. GABINETE DE APOIO À PRESIDENCIA (GAP)-----****----- A2. GABINETE DE AUDITORIA E CONTROLO DE QUALIDADE (GACQ) -----****----- A3. SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL, DEFESA DA FLORESTA E ESPAÇO RURAL (SMPCDFER) -----****----- 1. DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL E FINANÇAS (DAGF)-----****----- 1.1. DIVISÃO FINANCEIRA E PATRIMÓNIO MUNICIPAL (DFPM) -----****----- 1.1.1. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE GESTÃO DE STOCKS (SGS)-----****----- 1.1.2. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE TESOURARIA (ST) -----****----- 1.1.2.1. RESUMO DIÁRIO DA TESOURARIA.-----**

----- Foi presente o Resumo Diário de Tesouraria, relativo ao dia 06 de julho do corrente ano, acusando um saldo para o dia seguinte, em Operações Orçamentais, de 4.806.275,27€ (quatro milhões, oitocentos e seis mil, duzentos e setenta e cinco euros e vinte e sete cêntimos) e em Operações de Tesouraria de 166.699,58€ (cento e sessenta e seis mil, seiscentos e noventa e nove euros e cinquenta e oito cêntimos).-----

----- A Câmara tomou conhecimento. -----

----- 1.1.3. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE CONTABILIDADE, PATRIMÓNIO E CADASTRO MUNICIPAL (SCPCM)-----**----- 1.1.4. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE CONTRATAÇÃO PÚBLICA (SCP)-----****----- 1.2. DIVISÃO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL (DAG) -----****----- 1.2.1. UNIDADE ORGÂNICA DE RECURSOS HUMANOS (URH)-----**

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 1.2.1.1. APROVAÇÃO DO RECRUTAMENTO DE-----
 ----- ASSISTENTES OPERACIONAIS – ÁREA DE AUXILIAR DE -----
 ----- SERVIÇOS GERAIS - AÇÃO EDUCATIVA - COM RECURSO À -
 ----- RESERVA DE RECRUTAMENTO CONSTITUÍDA NO -----
 ----- PROCESSO DE SELEÇÃO ABERTO POR AVISO N.º -----
 ----- 12795/2020, PUBLICADO NO DIÁRIO DA REPÚBLICA, 2.ª --
 ----- SÉRIE, N.º 172, DE 03 DE SETEMBRO DE 2020 – APROVAR
 ----- EM MINUTA. -----

----- Pelos Serviços foram prestadas as seguintes informações:-----

----- **Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional:** -----

----- “1 -----

----- *Enquadramento* -----

----- *Com a publicação do DL n.º 21/2019, de 30 de janeiro onde se concretiza o quadro de transferência de competências para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da educação, o Município aceitou estas competências a partir do ano letivo 2020/2021.* -----

----- *Determina o referido Decreto Lei que compete às Câmaras Municipais proceder ao recrutamento e seleção do pessoal não docente para exercer funções nos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas da rede escolar pública do Ministério da Educação localizados nos respetivos territórios, devendo os respetivos mapas de pessoal prever os postos de trabalho do pessoal não docente necessários ao funcionamento dos referidos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.* -----

----- *Os critérios e a fórmula de cálculo para a determinação da dotação máxima de referência do pessoal não docente por agrupamentos de escolas ou escola não agrupada é definida através de portaria conjunta dos membros do Governo responsáveis pelas áreas das finanças, das autarquias locais, da administração pública e da educação.* -----

----- *O cumprimento da dotação máxima de referência de pessoal não docente, por agrupamento de escolas ou escolas não agrupadas, encontra-se fixada pela Portaria n.º 272-A/2017, de 13 de setembro, alterada pela Portaria n.º 73-A/2021 de 30 de março,*

7
J

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

pela Portaria n.º 245-A/2020 de 16 de outubro e retificada pela Declaração de Retificação n.º 40-A/2020, de 16 de outubro. -----

-----As Portarias atrás referidas determinam a dotação máxima de referência de pessoal não docente, por agrupamento de escolas ou escolas não agrupadas, não incluindo nesta dotação as necessidades de pessoal não docente resultantes da dinamização obrigatória das Atividades de Animação e Apoio à Família no ensino Pré-escolar. -----

-----De facto, o Programa de Expansão e Desenvolvimento da Educação Pré-Escolar reúne as Componentes Educativa e Socioeducativa ou de Apoio à Família, sendo que a sua frequência por parte de todas as crianças é fundamental no combate à exclusão e ao abandono escolar precoce, contribuindo para a responsabilização e sucesso na vida ativa, na medida em que promove o envolvimento das famílias. -----

-----De acordo com a Portaria n.º 644-A/2015 de 24 de agosto, a educação pré-escolar integra as Atividades de Animação e de Apoio à Família adiante designadas por AAAF que se destinam a assegurar o acompanhamento das crianças antes e/ou após o período diário das atividades educativas e durante os períodos de interrupção letiva. É obrigatória a sua oferta pelos estabelecimentos de educação pré-escolar, sendo da responsabilidade dos Educadores Titulares de Grupo assegurar a supervisão pedagógica e o acompanhamento da execução das AAAF, tendo em vista garantir a qualidade das atividades desenvolvidas. -----

-----Considera-se, portanto, que o domínio de intervenção do Município passa, também, pela aposta nas atividades de carácter lúdico no prolongamento de horário e nas interrupções letivas, tendo em vista o desenvolvimento integral das crianças, nomeadamente, no âmbito das suas competências pessoais, sociais e cívicas. -----

-----Em matéria de educação uma das apostas do Município passa pela criação de condições e oferta que permitam o alargamento das Atividades de Animação e de Apoio à Família (AAAF) a todas as crianças matriculadas nos jardins-de-infância da rede pública do concelho, numa ótica de promoção de uma maior equidade social. -----

4
A

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Ainda nesta senda, a Portaria n.º 644-A/2015 de 24 de agosto, atribui às Atividades de Animação e de Apoio à Família (AAAF) particular relevância, na medida em que contribuem para a formação integral das crianças e articulam com as famílias uma ocupação útil e conseqüente dos tempos não letivos. -----

----- Assim e para que se verifique uma educação de qualidade na educação Pré-Escolar é necessário o envolvimento, a colaboração e conjugação de múltiplos atores (alunos/crianças; pais; educadores; assistentes operacionais; Agrupamento de Escolas e o Município) envolvidos na educação, por forma a proporcionar um ensino de excelência.

----- Na educação Pré-escolar, para além dos assistentes operacionais resultantes da aplicação do rácio atrás referido é necessário assegurar a satisfação das necessidades permanentes que garantam o normal funcionamento das atividades, permitindo assim a estabilidade necessária para que o Município possa assegurar e promover com a desejada qualidade as Atividades de Animação e Apoio à Família (almoço e prolongamento de horário), o acompanhamento das crianças na deslocação e apoio no “Projeto Crescer Saudável”, com a continuação das aulas de natação, extensivo a todos os Jardins de Infância do Concelho, bem como, o acompanhamento no Projeto de yoga, que consiste numa aula semanal para todas as crianças inscritas nas AAAF. -----

----- Além destas funções e de acordo com o estipulado na alínea a) da cláusula IV (Compromissos dos Municípios) do protocolo de cooperação celebrado entre o Ministério da Educação e do Trabalho e Solidariedade e a Associação Nacional de Municípios Portugueses, em 28 de julho de 1998 (em anexo), compete ao município “a colocação do pessoal com funções de ação educativa e do pessoal responsável pelo desenvolvimento de atividades de alimentação e animação sócio educativa...” no pré-escolar. -----

----- Por fim, e tendo por base o n.º 1 do artigo 7.º da portaria n.º 272-A/2017 com as alterações introduzidas pela Portaria n.º 73-A/2021 de 30 de março, pela Portaria n.º 245-A/2020 de 16 de outubro e retificada pela Declaração de Retificação n.º 40-A/2020, de 16 de outubro, o mesmo estabelece o ratio e a fórmula de cálculo de assistentes

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

operacionais no pré-escolar, considerando-se que “o ratio de assistentes operacionais é de um por cada grupo de crianças regularmente constituído em sala, em conformidade com o limite definido em despacho normativo de constituição de turmas”, sendo que as turmas do pré-escolar são constituídas pelo número mínimo de 20 e um máximo de 25 crianças.

-----Face a tudo o que atrás se expõe, para que o Município possa assegurar a satisfação das necessidades permanentes que garantam o normal funcionamento das atividades letivas nos diferentes níveis de ensino e simultaneamente garantir que essas mesmas necessidades serão asseguradas no que respeita às Atividades de Animação e Apoio à Família no Pré-escolar, é necessário garantir a disponibilidade de Assistentes Operacionais que cumpram o rácio determinado pela Portaria nº 73-A/2021 de 30 de março, acrescido do número de Assistentes Operacionais necessários para assegurar as necessidades permanentes resultantes da organização das Atividades de Animação e Apoio à Família no Pré-escolar.

II

Situação de Facto

----- O Município, à data, tem em exercício de funções nos diferentes níveis de ensino, 87 (oitenta e sete) Assistentes Operacionais e 13 (treze) Assistentes Técnicas, para acompanhamento das Atividades Letivas e 10 Assistentes Operacionais para acompanhamento e dinamização das Atividades de Animação e Apoio à Família, em regime de CEI, que terminam no final do ano letivo 2020/2021.

----- Ao longo dos últimos anos tem havido um crescimento expressivo do número de alunos inscritos nos II, a saber:

Ano Letivo	Nº de Estabelecimentos	Nº de salas	Nº de alunos
2018/2019	8	12	214
2019/2020	8	14	249 (+35)
2020/2021	8	16	293 (+44)

----- Sem prescindir disso, e encontrando-se em preparação o próximo ano letivo (2021/2022), pretende o Município continuar a garantir as atividades implementadas

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

nos anos letivos anteriores, tais como; i) Aulas de natação no âmbito do Projeto Crescer Saudável; ii) Aulas de Yoga; iii) Abertura dos Jardins de Infância em agosto.-----

----- Para além das atividades atrás referidas, as Assistentes Operacionais prestam todo o apoio necessário na dinamização das AAAF, desenvolvendo/promovendo novas atividades adequadas ao desenvolvimento das crianças dos Jardins de Infância do Concelho, bem como apoiam toda a estratégia que se pretende implementar na educação pré-escolar de forma a proporcionar a estas crianças uma educação de excelência. -----

----- O Município de Montemor-o-Velho, tal e como se refere no início deste ponto II – Situação de Facto, vem assegurando algumas das funções inerentes aos Jardins de Infância do concelho, nomeadamente no apoio às Atividades de Animação e Apoio à Família, recorrendo, essencialmente, a Recursos humanos contratados através da medida de Emprego e Inserção, que pelas condicionantes próprias desta tipologia de contrato, não garantem a estabilidade e a qualidade de serviço que preconizamos para uma rede educativa concelhia de excelência, estruturalmente bem preparada para os desafios da educação do Sec. XXI. O recurso a este expediente foi necessário por não existir, até aquela data, qualquer bolsa de recrutamento em vigor que permitisse a afetação permanente destes recursos. -----

----- Quadro n.º 1 – Necessidade de Assistentes Operacionais nos JI da Rede Pública -

Jardins de Infância (1)	N.º de crianças previstas para o ano letivo 21-22(2)	N.º de Auxiliares Existentes (3)		N.º de Auxiliares Necessárias (5)		N.º de Auxiliares Necessárias - Total (6)
		Atividades Letivas	Componente de Apoio à Família	Atividades Letivas	Componente de Apoio à Família	
Arazede	30	2	0	0	0	0
Bunhosa	7	1	0	0	0	0
Tojeiro	17	1	0	0	0	0
Carapinheira	29	2	0	0	2	2
Meãs*	52	2	0	0	0	0
Montemor	78	4	0	0	4	4
Pereira	75	3	0	0	3	3

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12



Seixo	5	1	0	0	1	1
TOTAL (8 J.I Concelho)	293	16	0	0	10	10

Observações:

As necessidades que constam na coluna 6, são as necessidades efetivas para assegurar a componente letiva e as Atividades de Animação e Apoio à Família.

De referir ainda que os horários dos J.I. são estabelecidos no início do ano letivo e de acordo com as necessidades sentidas pelos pais o que muitas vezes se traduz num horário das 7:15h às 19h. Este horário e conforme regulamentado na Lei 59/2008, excede as 7H diárias, pelo que exige a existência de, pelo menos, 2 recursos humanos /sala de jardim de Infância.

As AAAF nos Jardins de Infância de Arazeze, Bunhosa, Tojeiro são asseguradas pelas Juntas de Freguesia de Arazeze bem como, as do J.I de Meãs são asseguradas pela Junta de Freguesia de Meãs

----- *Cumpr ainda, informar que, as Assistentes Operacionais colocadas nos jardins-de-infância para acompanhamento das crianças durante as atividades letivas, são comparticipadas pela Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares – Direção de Serviços da Região Centro/IGEFE (Instituto de gestão Financeira da Educação, IP). -----*

----- *Assim, e por forma a que seja assegurado o cumprimento da dotação máxima de referência de pessoal não docente, por agrupamento de escolas ou escolas não agrupadas, fixada pela Portaria n.º 272-A/2017, de 13 de setembro, alterada pela Portaria n.º 73-A/2021 de 30 de março, pela Portaria n.º 245-A/2020 de 16 de outubro e retificada pela Declaração de Retificação n.º 40-A/2020, de 16 de outubro e considerando que a referida Portaria se aplica, também, aos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas (AE/ENA) da rede escolar pública abrangidos pela transferência de competências para os municípios, foi este Município informado pela DGEstE (e-mail em anexo) que o rácio de Assistentes Operacionais e Assistentes Técnicos atribuídos aos AE/ENA do Município de Montemor, é o constante na tabela infra: -----*

Concelho	UO	Designação UO	Necessários por AE/ENA		Necessários por Concelho	
			AO	AT	AO	AT
			Total	Total	Total	Total
Montemor-o-Velho	161433	AE Montemor-o-Velho	90	11	90	11

----- *Atendendo ao rácio estabelecido pela portaria suprarreferida e face ao número de Assistentes Operacionais atualmente afetos ao Agrupamento de Escolas, verifica-se um défice de 3 Assistentes Operacionais tal como se pode constatar no quadro n.º 2. ---*

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Quadro n.º 2 – Necessidade de Assistentes Operacionais para cumprimento do ratio ao abrigo da Portaria 272-A/2017 na sua atual redação - Agrupamento de Escolas de Montemor-----

Escolas	N.º de Auxiliares ao abrigo da Portaria 272-A/2017 na sua atual redação	N.º de Auxiliares Existentes à presente data	N.º de Auxiliares Necessárias no imediato
1.º, 2.º, 3.º Ciclo e Secundário	90	87	3

----- III -----

----- Proposta -----

----- O Município reconhece que os profissionais de educação, são recursos humanos, diretamente implicados no processo educativo em si, constituindo um fator indispensável ao sucesso deste, na vertente da organização e funcionamento dos estabelecimentos de ensino pré-escolar e do apoio à função educativa. -----

----- Considerando que as Assistentes operacionais a afetar às Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF) não estão incluídas no rácio definido pela DGEstE.--

----- Considerando ainda que as Atividades de Animação e Apoio à Família, têm sido asseguradas, por 10 Assistentes Operacionais, recorrendo-se a contratos de Emprego e inserção para fazer face às necessidades e que o recurso a este expediente era necessário por não existir, até à data, qualquer bolsa de recrutamento em vigor que permitisse a afetação permanente destes recursos.-----

----- Considerando que à data da concretização da transferência de competências, o rácio de AO era de 87, verificando-se a necessidade, nessa altura, de colocação de 7 AO, o que se veio a verificar com a conclusão do Procedimento Concursal Comum promovido pelo Município e com a colocação em 24/05/2021 desses mesmos 7 Assistentes Operacionais. -----

----- Considerando a publicação da Portaria nº 73-A/2021 de 30 de março, que veio alterar o rácio de AO para o Agrupamento de Escolas de Montemor, de 87 para 90 AO, originando assim, à data, um défice de 3 AO. -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

----- Considerando que no seguimento da comunicação da DGEstE de 02/10/2020 foi autorizada, a título excecional e temporário, a contratação de 5 Assistentes Operacionais a termo resolutivo certo, ao abrigo da Portaria n.º 586-A/2020, de 28 de setembro, com término a 31 de agosto de 2021, correspondente ao final do ano escolar, conforme previsto no art.º 1 da citada Portaria, torna-se necessária assegurar no futuro, os serviços que são atualmente assegurados por estes Assistentes Operacionais, devendo para tal existir um período de adaptação.-----

----- Considerando que se encontra em análise um pedido de mobilidade de uma Assistente Operacional. -----

----- Considerando que existe défice de Assistentes Operacionais nos Jardins de Infância do Concelho, conforme se pode verificar pelos factos constantes na presente informação, bem como para que seja assegurado o cumprimento da dotação máxima de referência de pessoal não docente, por agrupamento de escolas ou escolas não agrupadas, fixada pela Portaria n.º 272-A/2017, de 13 de setembro, alterada pela Portaria n.º 73-A/2021 de 30 de março, pela Portaria n.º 245-A/2020 de 16 de outubro e retificada pela Declaração de Retificação n.º 40-A/2020, de 16 de outubro. -----

----- Considerando, por fim, que estes recursos humanos, são uma necessidade permanente para o normal funcionamento dos serviços, permitindo a estabilidade necessária. -----

----- Face a tudo o que atrás se expõe, propõe-se:-----

----- a) Remeter ao DAGF – URH para verificação de existência de lugares no mapa de pessoal e respetivo cabimento orçamental -----

----- b) Caso nada obste em relação à alínea a), e face a tudo o que antecede, propõe-se que o Ex. Sr. Presidente da Câmara Municipal caso concorde com a proposta remeta à Reunião do Executivo Municipal para que autorize o acesso à reserva de recrutamento referente ao procedimento concursal publicado através do Aviso n.º 12975/2020, publicado no DR, 2ª série n.º 172, de 3 de setembro de 2020 e na Bolsa de Emprego Público (BEP) com o código de oferta OE202009/0129, para o preenchimento de mais 12

y
A.

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

(doze) postos de trabalho de Assistente Operacional (auxiliar de serviços gerais) da carreira geral de Assistente Operacional a afetar a esta Unidade, para assegurar as atividades em regime de rotatividade e para prestar todo o apoio necessário no âmbito das competências do Município na área da educação.” -----

----- **Unidade Orgânica de Recursos Humanos:**-----

----- “Relativamente ao assunto mencionado em epígrafe serve o presente para informar V. Exa. do seguinte:-----

----- Considerando que:-----

----- I. O Senhor José Alberto Mirra dos Santos Charro, Chefe de Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo, solicita, face à informação da Chefe da Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional n.º 7072/2021, datada de 6 de julho, o recrutamento urgente de “...doze Assistentes Operacionais – área de Auxiliares de Serviços Gerais / Ação Educativa, para serem urgente colocados em serviço nas escolas cujo pessoal não docente se encontra sob administração deste Município; -----

----- II. Os fundamentos para aquela necessidade, mais bem explicitados na dita informação e que aqui se dão por integralmente reproduzidos;-----

----- III. Aqueles fundamentos configuram uma necessidade de carácter definitivo, mesmo num cenário em que venha a ser ultrapassado o contexto de Pandemia que, de acordo com aquela informação, aceleraram a necessidade já anteriormente identificada;-----

----- IV. A Portaria n.º 73-A/2021, fixou novos ratios de pessoal não docente, os quais se encontram consideravelmente acima daquilo que é a realidade atual da Escolas referidas no ponto I destes considerandos;-----

----- V. Face aos motivos acima expostos, sobressaem motivos imperativos originados pela alteração legal referida, mas também o relevante interesse público de assegurar, até ao início do próximo ano letivo, as atividades letivas e não letivas bem como o funcionamento das escolas através da existência de pessoal não docente em quantidade superior àquela que atualmente se verifica;-----

f-4

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

- VI. Existe uma reserva de recrutamento ativa e passível de acionamento que cessará os seus efeitos em meados do mês de novembro de 2022, no âmbito do procedimento concursal comum aberto por aviso n.º 12795/2020, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 172, de 03 de setembro de 2020, e na bolsa de emprego público com o código de oferta OE201909/0129, para ocupação de 7 postos de trabalho, em regime de Contrato de Trabalho em Funções Públicas por tempo Indeterminado (CTI), na categoria de Assistente Operacional – área de Auxiliar de Serviços Gerais - Ação Educativa, para a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional; -----
- VII. Foi aprovado o Mapa de Pessoal do Município para o ano de 2021, em resultado das deliberações do órgão executivo Câmara Municipal, proferida em reunião de 30 de novembro de 2020, e do órgão deliberativo Assembleia Municipal, proferida em sessão de 28 de dezembro de 2020, contendo todos os postos de trabalho ocupados e a ocupar em 2021, no qual se incluem, para a categoria de Assistente Operacional em regime de CTI os seguintes postos de trabalho ainda vagos: -----
- a) – Na Divisão de Edifícios, Infraestruturas, Equipamentos Municipais, Eventos e Apoio às Juntas de Freguesia – 5 Postos de Trabalho (área de Auxiliar de Serviços Gerais);
- b) - Unidade Orgânica de Cultura, Turismo, Património Material e Imaterial – 4 Postos de Trabalho (1 da área de Auxiliar Administrativo; 1 da área de Auxiliar de Ação Educativa e 2 da área de Auxiliar de Serviços Gerais);-----
- c) – Na Unidade Orgânica de Desporto e Juventude – 2 Postos de Trabalho (área de Auxiliar de Serviços Gerais);-----
- d) – Na Unidade Orgânica de Ambiente, Limpeza Urbana e Saúde Animal – 1 Posto de Trabalho (área de Auxiliar Administrativo);-----
- e) - Na Unidade Orgânica de Águas, Saneamento e Resíduos - 1 Posto de Trabalho (Área de Limpa Coletores)-----
- VIII. Este número de postos de trabalho se mostra suficiente para fazer face às necessidades de recrutamento identificadas; -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

----- IX. As chefias dirigentes das unidades orgânicas acima mencionadas referiram prescindir da abertura dos procedimentos de recrutamento para os respetivos postos de trabalho vagos, elencados no ponto VII destes considerandos; -----

----- X. Não se verificando, face ao que antecede, um aumento do número de postos de trabalho relativamente ao planeado aquando da aprovação do Mapa de Pessoal, e face ao disposto no n.º 5 do artigo 29.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (LGTFP), aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, caberá ao Senhor Presidente da Câmara, salvo melhor opinião, proceder à afetação dos ditos postos de trabalho à Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo/Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional, com a conseqüente transferência dos valores previstos na respetiva rubrica orçamental; -----

----- E considerando, por último, que: -----

----- XI. O n.º 3, do artigo 30.º, da Portaria n.º 125-A/2019, de 30 de abril, alterada e republicada pela Portaria n.º 12-A/2021, de 11 de janeiro, dispõem, em matéria de reservas de recrutamento em órgão ou serviço que “sempre que, em resultado de procedimento concursal comum, publicitado por um órgão ou serviço, a lista de ordenação final, devidamente homologada, contenha um número de candidatos aprovados superior ao dos postos de trabalho a ocupar, é sempre constituída uma reserva de recrutamento interna.”; -----

----- XII. O n.º 2 do mesmo preceito legal e o n.º 4, do artigo 30.º, da referida Portaria, determinam que “a reserva de recrutamento é utilizada sempre que, no prazo máximo de 18 meses contados da data da homologação da lista de ordenação final, haja necessidade de ocupação de idênticos postos de trabalho (...)”. -----

----- XIII. A natureza das funções a executar é em tudo idêntica à prevista para o posto de trabalho aberto no procedimento concursal que gerou a reserva de recrutamento em análise; -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

-----XIV. Os motivos legais e de interesse público acima exposto, bem como a atual situação atual de pandemia, exigem a maior celeridade no recrutamento/preenchimento dos postos de trabalho ora propostos. -----

-----XV. Se encontram reunidas todas as condições legais e materiais para acionamento da reserva, -----

-----Propõe-se, salvo melhor opinião, face a tudo o que se acaba de valorar e atendendo ao circunstancialismo legal e procedimental exposto:-----

----- 1 – Que o Senhor Presidente da Câmara, ao abrigo da sua competência própria prevista no n.º 2 do artigo 35.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, o qual dispõe que compete ao Presidente da Câmara Municipal “Decidir todos os assuntos relacionados com a gestão e direção dos recursos humanos afetos aos serviços municipais”, autorize a afetação dos postos de trabalho referidos no ponto VII dos considerandos à Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo/Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional com a consequente transferência dos valores previstos na respetiva rubrica orçamental;-----

----- 2 – Que o Senhor Presidente da Câmara Municipal proponha ao Executivo Municipal que autorize o acionamento da reserva de recrutamento para ocupação de doze (12) postos de trabalho de Assistente Operacional – área de Auxiliar de Serviços Gerais para a Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo/Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional;-----

----- 3 – Que sejam despoletadas as diligências necessárias à respetiva formalização processual (contactos com os/as candidatos/as seguintes da lista de ordenação final; determinação do posicionamento remuneratório e assinatura de contrato) logo que a presente proposta seja, em conformidade com o disposto no n.º 1 do artigo 30.º e n.º 1 do artigo 33.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (LGTFP), aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, aprovada em reunião do Órgão Executivo.” -----

4
9

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

----- Usou da palavra a Vereadora Dulce Ferreira que disse: “Acerca deste ponto, só dizer-lhe que confirmem se o n.º de operacionais que é referido no ponto 7., são 13, porque na soma são 13.”-----

----- Usou da palavra o Presidente da Câmara que disse: São 12, porque há uma pessoa que vem em mobilidade.-----

----- O Senhor Diretor do Agrupamento pediu 16 pessoas, nós avaliamos a situação, vimos o rácio e vamos ultrapassar os rácios e há 12 pessoas que vamos acionar na reserva de recrutamento e mais uma pessoa em mobilidade que já tinha efetuado o pedido. É uma pessoa com experiência, que já vem feita, vem de outra escola e, portanto, é esse o número.”-----

----- Retomou a palavra a Vereadora Dulce Ferreira que disse: “Quando li o documento fala-se em 12 mas, não se fala no outro em mobilidade em lado nenhum.”-----

----- Retomou a palavra o Presidente da Câmara que disse: “Está no final mas, o que vem à Câmara é efetivamente o acionar da reserva de recrutamento. A mobilidade não precisa de ser autorizada pela Câmara Municipal.”-----

----- Usou da palavra a Diretora de Departamento de Administração Geral e Finanças, Dr.ª Andreia Lopes que disse: “Boa tarde a todos, em especial à Vereadora Dulce, que também, já não a via há muito tempo. Dizer que relativamente à questão que colocou, temos duas informações: uma informação dos Serviços de Educação e uma informação dos Serviços Técnicos da Unidade de Recursos Humanos. Aquilo que os Serviços de Educação fizeram foi averiguar na totalidade quais seriam as necessidades face àquilo que tinha sido pedido do Agrupamento e, nessa medida e, face à rácio que, entretanto, a nova Portaria veio permitir, chegaram à conclusão que o n.º de postos de trabalho a ocupar para satisfazer aquelas necessidades seriam 13 e, daí falar-se em 13. Contudo, para os Recursos Humanos e, para esta situação em concreto de ir à Câmara para autorizar o acesso à Bolsa de Recrutamento, nós só precisamos de autorização para 12, daí falar-se em 12 quer na proposta da Unidade de Recursos Humanos, quer depois no despacho do Senhor Presidente, porque efetivamente o que está aqui em causa hoje é

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

só a questão dos 12 postos de trabalhos e de se ir à bolsa de recrutamento para preenchimento destes 12 postos de trabalho.”-----

----- Retomou a palavra o Presidente da Câmara que disse: “Há aqui também uma outra questão que se vai colocar para o ano e, quando se colocar nós vamos voltar a avaliar esta situação por isso, nós não estamos a criar nenhum problema ao Agrupamento, é de algumas situações de reforma que estavam a ser já contempladas e, portanto nós entendemos que não têm que ser já resolvidas porque as pessoas ainda estão no ativo e, portanto são cerca de 4 pessoas que poderão ir para a reforma mas ainda estão no ativo e, portanto, não faz sentido nenhum estar a resolver um problema que não existe ainda. Para ficar tudo esclarecido.”-----

----- Usou da palavra o Vereador Aurélio Rocha que disse: “Boa tarde. Uma palavra também para a Dulce, apesar de já ter conversado com ela como vocês podem compreender. Também falamos sobre a reunião mas, é sempre bom ter a Eng.^a Dulce de volta às nossas reuniões.-----

----- Eu nem partilhei isto com os meus colegas de bancada mas, não posso deixar de hoje, aqui na reunião, mostrar uma preocupação enquanto representante dos pais, ao fim e ao cabo. No quadro n.º 1 que nos é apresentado, quando elenca as respetivas salas de Arazede, Bunhosa, entre outras e termina no Seixo e é sobre o Seixo efetivamente que eu me quero referir. Acho que nós devíamos dar nota ao Agrupamento, dar este sentimento de alguma preocupação e isto tem a ver exatamente com a Senhora Educadora que está no Seixo. Esta Senhora Educadora que está no Seixo, fez com que Arazede perdesse uma sala ao tempo e hoje, no Seixo, a Senhora vai fazer com que, se calhar, o JI do Seixo desapareça. Há que ter alguma responsabilidade nisto e nós enquanto autarcas deste Concelho, não sendo esta responsabilidade da Câmara Municipal, que eu sei bem que não é mas, também não podemos ocultar estas matérias porque, se nós formos fazer um trabalho de alguma investigação para trás, há bem poucos anos, o Seixo não tinha 5 alunos nesta sala, tinha mais, até chegou a ter duas salas. Hoje tem 5 alunos e, além de ter 5 alunos, tem uma educadora e ainda lhe é

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

colocada mais uma pessoa para a componente de apoio à família. Eu pergunto, o que é que esta Senhora Educadora quer, além de ter 5 crianças, ainda por cima ter mais uma auxiliar. Há que questionar. Há que colocar estas coisas em cima da mesa e, se for preciso nós arranjam os dezenas de testemunhas de pais que foram aqui em Arazede, que é o caso que eu conheço e tenho o histórico desta senhora e, quer dizer, continua tudo na mesma. Continua tudo pávido e sereno e, a senhora pura e simplesmente não quer saber das atividades letivas e dá nisto, porque os pais transferem para outras salas.

----- Era só este alerta que eu queria deixar e não gostava de deixar passar porque eu não ficava bem com a minha consciência se não me referisse aqui nesta matéria e hoje no local certo sobre esta questão relacionado com esta Educadora que hoje está no Jardim-de-Infância do Seixo.” -----

----- Usou da palavra o Presidente da Câmara que disse: “Vereador Aurélio, subscrevo por inteiro as suas palavras e, portanto, estou absolutamente solidário consigo e com os pais que fala, porque efetivamente transmite a preocupação. Como sabe, essa situação já teve reclamações junto da Direção Regional de Educação, já teve um conjunto de histórias paralelas com muitos desenvolvimentos. Contudo, aquele quadro representa aquilo que o Diretor do Agrupamento nos forneceu e, como sabe, na sua Bancada, há pessoas que continuam a insistir de uma forma até muito veemente com a falta de pessoas mas, essa falta de pessoas só apareceu agora com a entrada da Câmara em cena. Sejamos muito claros e muito objetivos. Problemas como esse que está a referenciar, foram e são sempre ocultados porque efetivamente nós temos a gestão do pessoal mas, não temos a gestão pedagógica, nem temos a gestão daquilo que estas pessoas devem ou não devem fazer nas salas de aula. -----

----- Eu estou disponível se quiser aprovar uma moção, se quiser fazer alguma coisa. Estou disponível para viabilizar que seja aprovada, desde já, uma moção, estou solidário consigo e penso que os demais Vereadores estão solidários consigo porque, efetivamente, estas questões não podem passar em claro e, eu não tenho nenhum problema em relação a isto, porque não se confunda, as pessoas até podem pertencer

4

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

aos quadros da Câmara mas a gestão, a direção pedagógica, o que as pessoas dão em sala de aula, como dão as aulas, não é competência do Município nem nós temos autoridade para impor o que quer que seja. -----

----- Se o Diretor do Agrupamento também precisar de autoridade da Câmara, eu também estou disponível para aquilo que for necessário, agora, vamos pôr os nomes nos sítios certos para que, quem efetivamente pode ter alguma coisa a ver com esta situação, possa efetivamente desempenhar as suas competências.-----

----- Se quiser, Senhor Vereador, estou disponível para aprovar uma moção que poderá ditar, porque a intervenção é sua e eu estou a respeitá-lo." -----

----- Retomou a palavra o Vereador Aurélio Rocha que disse: "Eu agradeço isso. A moção eu não a fiz, não a redigi, mas acho que deve ser feita e fazer chegar ao agrupamento essa mesma moção." -----

----- Usou da palavra a Vereadora Dulce Ferreira que disse: "Eu não consegui ouvir a intervenção do Vereador Aurélio e não foi um assunto que falássemos, sei que é escola, mas não sei o que estão a dizer. Se pudessem repetir, dado que estão a propor fazer uma moção, eu gostava de perceber o que é que foi a intervenção do Vereador."-----

----- Usou da palavra o Vereador Aurélio Rocha que disse: Eu não irei repetir exatamente as mesmas palavras porque não serei capaz. No entanto, sintetizando, apelando à minha capacidade de síntese, dizer o seguinte, principalmente à Vereadora Dulce: Eu quando estive a verificar a agenda e, neste ponto em concreto do recrutamento dos assistentes operacionais, reparei no quadro n.º 1 do documento, em específico na única sala que hoje existe do Jardim-de-Infância do Seixo, quando há poucos anos atrás existiam duas salas, existe hoje uma só estando identificado um n.º de 5 crianças previstas para o ano letivo 2021/2022. Eu, sabendo quem é a educadora em questão e, conhecendo-a no passado, porque a Senhora também esteve no JI de Arazedo ao tempo e, na altura, essa Senhora fez com que o número de crianças aqui no nosso JI de Arazedo baixasse drasticamente, situação essa que está a acontecer hoje no Seixo. Portanto, aquilo que me parece é que devemos alertar o Agrupamento de Escolas,

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

porque isto não é uma matéria em que a Câmara tenha intervenção direta porque estamos a falar da parte docente e não da parte não docente. Parece-me que devíamos fazer uma chamada de atenção ao Agrupamento para ver o que é que se passa efetivamente no Jardim-de-Infância do Seixo, porque isto é uma situação recorrente com esta educadora. -----

----- Obviamente não tenho nada a ver com a questão pessoal da Senhora. Sei quem a Senhora é mas, não tenho nenhuma relação com a Senhora, não a conheço. Sei quem é mas, o que está aqui é a questão profissional desta mesma Senhora que faz com que os alunos vão saindo dos Jardins-de-Infância por onde ela passa e isto, garantidamente, é extremamente preocupante para os pais. Quem conhece, o Seixo teve 2 salas há bem pouco tempo, hoje tem uma sala com 5 alunos. Não é por acaso, porque a população do Seixo não tem baixado assim desta forma. -----

----- Aquilo que o Presidente depois disse era se estaríamos disponíveis para propor uma moção subscrita por todos nós para endereçar ao Agrupamento e, obviamente que da minha parte estarei disponível para o fazer, não tem problema, agora deixava isso também à vossa consideração.” -----

----- Retomou a palavra o Presidente da Câmara que disse: “Só uma nota que eu acho que o Vereador também não deve saber, mas que nós lhe podemos dar e porque é que eu até estou disponível para a moção: a própria DGEstE já veio equacionar o fecho da sala, porque efetivamente o n.º de crianças é reduzido e, provavelmente o Seixo tem mais crianças, o problema não é a sala, o problema é quem lá está. Portanto nessa perspetiva, eu acho que o Agrupamento tem que ter alguma atenção a isto, não é? Porque eu acho que eles não estão minimamente preocupados com esta situação, mas nós estamos e, provavelmente o Aurélio está, a Dulce está, o Alexandre está, a Paula, o Veríssimo e o Décio também estão. Portanto, as pessoas do Executivo estão, se eles não estão, recebem uma moção para que sejam lembrados desta situação, porque é uma situação que já se arrasta de Arazede.” -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Na sequência do atrás exposto, o Executivo Municipal propôs a seguinte Moção:

----- *“O Executivo Municipal, mostra a sua apreensão e preocupação pelo reduzido número de crianças na Sala do Jardim-de-Infância do Seixo. -----*

----- *Está também preocupado pelas causas e razões da saída das crianças dessa sala, porque o Seixo, muito recentemente, já chegou a ter duas salas e questiona o Agrupamento das medidas de gestão pedagógica e docente que está a pensar tomar para obviar esta situação e, em particular, evitar que mais uma sala possa ser proposta para encerramento.” -----*

----- A Câmara tomou conhecimento e deliberou por unanimidade aprovar a moção acima transcrita.-----

----- Mais deliberou dar conhecimento da moção ao Senhor Diretor do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho e ao Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Seixo de Gatões. -----

----- A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar:-----

----- 1. A afetação dos postos de trabalho referidos no ponto VII dos considerandos à Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo/Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional com a consequente transferência dos valores previstos na respetiva rubrica orçamental; -----

----- 2. O acionamento da reserva de recrutamento para ocupação de doze (12) postos de trabalho de Assistente Operacional – área de Auxiliar de Serviços Gerais para a Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo/Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional; -----

----- 3. Que sejam despoletadas as diligências necessárias à respetiva formalização processual (contactos com os/as candidatos/as seguintes da lista de ordenação final; determinação do posicionamento remuneratório e assinatura de contrato). -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- 1.2.1.2. ACORDO DE COLABORAÇÃO - FORMAÇÃO EM -----

Y
f

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- CONTEXTO DE TRABALHO - COM O IEFP - CENTRO DE -----
 ----- EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE COIMBRA – ---
 ----- CURSO DE TÉCNICO DE SERVIÇOS JURÍDICOS – APROVAR -
 ----- EM MINUTA. -----

----- Foi presente uma informação dos Serviços que a seguir se transcreve:-----

----- “Em 18.05.2021, sob registo n.º 11485, aditado em 24.05.2021, sob registo n.º 11969, solicitou o IEFP, I.P. - Centro de Emprego e Formação Profissional de Coimbra, cooperação para acolhimento de Nuno Manuel Lopes dos Reis Girão, formando do curso de Técnico de Serviços Jurídicos, na modalidade de Cursos de Educação e Formação de Adultos, para a realização de Formação Prática em Contexto de Trabalho a partir do dia 02 de setembro de 2021 até completar as 210 horas.-----

----- Nesse seguimento, cumpre-me informar o seguinte:-----

----- 1. A formação não é remunerada e o formando encontra-se abrangido por seguro de acidentes pessoais que abrange as situações de estágio.-----

----- 2. Ainda que a realização dos estágios curriculares/formação em contexto de trabalho não acarrete custos, nada obsta que o Município aceite a realização dos mesmos. Não se conhecendo legislação específica sobre a matéria dos estágios curriculares e extra-curriculares, julgo, salvo melhor opinião, que o Município poderá aceitar estagiários no âmbito de estágios curriculares, mediante prévio acordo/protocolo com o estabelecimento de ensino ou entidade formadora.-----

----- 2.1 Este acordo/protocolo deverá ser outorgado mediante documento escrito, previamente aprovado em reunião do Executivo Municipal, de acordo com o preceituado na alínea u), do n.º 1, do artigo 33º da atual redação da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.-----

----- 3. No seguimento do solicitado, a Diretora do Departamento de Administração Geral e Finanças, após análise ao pedido, manifestou o seu interesse e a conveniência para o serviço no acolhimento do formando na Unidade Orgânica de Apoio Jurídico e Contencioso da Autarquia, propondo a Técnica Superior, Ana Rita Neto, como orientadora/monitora do formando.-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Face a tudo o acima exposto, julgo, salvo melhor opinião, que estão reunidos todos os elementos para que o Ex.mo Senhor Presidente da Câmara Municipal autorize a realização da formação em contexto de trabalho e que designe a Técnica Superior da Autarquia, Ana Rita Neto, para monitorizar/acompanhar o formando. -----

----- Proponho ainda que, após despacho autorizador, a minuta do acordo de colaboração que se anexa, seja presente a reunião do Executivo Municipal para aprovação, de acordo com o preceituado na lei habilitante, referida no ponto 2.1 da presente informação.” -----

----- A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar:-----

----- 1. A realização da formação em contexto de trabalho;-----

----- 2. Designar a Técnica Superior da Autarquia, Ana Rita Neto, para monitorizar/acompanhar o formando; -----

----- 3. A minuta do acordo de colaboração, documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- 1.2.2. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE APOIO ADMINISTRATIVO (SAA)-----

----- 1.2.3. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE TAXAS E LICENÇAS (STL)-----

----- 1.2.4. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE ATENDIMENTO MUNICIPAL E EXPEDIENTE (SAME)-----

----- 1.3. UNIDADE ORGÂNICA DE APOIO JURIDICO E CONTENCIOSO (UAJC)-----

----- Ausentou-se neste ponto a Vereadora Paula Rama. -----

----- 1.3.1. CREACM - FREGUESIA DE CARAPINHEIRA -----

----- – APROVAÇÃO DA PROPOSTA DE AQUISIÇÃO DE DUAS ----

----- PARCELAS DE TERRENO PARA ALARGAMENTO DO-----

----- CAMINHO DE ACESSO À RUA DOS CESTEIROS, NA-----

----- FREGUESIA DA CARAPINHEIRA, A PEDRO DANIEL VIEIRA --

----- CASCÃO – APROVAÇÃO DA MINUTA DA ESCRITURA DE ----

----- COMPRA E VENDA - APROVAR EM MINUTA.-----

----- Foi presente uma informação dos Serviços que a seguir se transcreve:-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- “Na sequência da remessa pela DOMU do processo n.º 2021/300.50.503/12, em conformidade com o assunto em epígrafe, cumpre-me informar o seguinte: -----

----- O Município de Montemor-o-Velho pretende proceder ao alargamento do caminho de acesso à Rua dos Cesteiros, na freguesia da Carapinheira, nesta sequência, torna-se necessário proceder à aquisição de duas parcelas de terreno, propriedade de Pedro Daniel Vieira Cascão, a destacar dos seguintes prédios, sitos em Lagoa, Casal do Mato, melhor identificados na planta em anexo: -----

----- 1. Parcela de terreno com a área de 52,30 m² a destacar do prédio inscrito na matriz predial rústica n.º 2001, descrito na Conservatória dos Registos Civil, Predial, Comercial e Automóveis de MMV sob o n.º 2646;-----

----- 2. Parcela de terreno com a área de 76,60 m² a destacar do prédio inscrito na matriz predial urbana n.º 653, descrito na Conservatória dos Registos Civil, Predial, Comercial e Automóveis de MMV sob o n.º 2642;-----

----- A aquisição será efetuada pelo preço global de 3.546,90 € (três mil quinhentos e quarenta e seis euros e noventa cêntimos), que de acordo com o relatório de avaliação para pagamento de justa indemnização, se reparte da seguinte forma: -----

Artigo matricial rustico n.º 2001	Valor da parcela - 1.439,10€
Artigo matricial urbano n.º 653	Valor da parcela - 2.107,80€

----- Assim, e em conformidade com o previsto na alínea g), do n.º 1, do art.º 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, propõe-se que seja submetida a reunião do executivo municipal: -----

----- 1. a aprovação da aquisição de duas parcelas de terreno, propriedade de Pedro Daniel Vieira Cascão, que se destinam à concretização da obra de alargamento do caminho de acesso à Rua dos Cesteiros, na freguesia da Carapinheira, a destacar dos prédios rústicos, inscritos na matriz predial rústica n.º 2001 e na matriz predial urbana n.º 653, ambos da freguesia da Carapinheira, descritos na Conservatória dos Registos Civil, Predial, Comercial e Automóveis de MMV sob os n.ºs 2646 e 2642, respetivamente, pelo valor total de 3.546,90 €. -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

4

-----2. A aprovação da celebração da escritura pública de compra e venda para aquisição das parcelas de terreno identificadas, nos termos constantes da minuta da escritura pública de compra e venda, elaborada pela Notária, Dr.^a Isilda Barbas, que se anexa para aprovação.” -----

----- Usou da palavra o Presidente da Câmara que disse: “Eu penso que era a isto que se referia o Senhor membro da Assembleia Municipal. Tem a ver com a continuação do alargamento da Rua dos Nobrezos.” -----

----- Usou da palavra a Vereadora Dulce Ferreira que disse: “Eu também penso que se deve tratar da pergunta que o membro da Assembleia, Bruno Ferrão fez.-----

----- Eu gostava de saber, eu conheço este sítio e conheço o processo de um empresário da Carapinheira que tem ali uma propriedade que também confina na Ex-335. Fica com esta aquisição, perfeitamente possível a ligação entre os dois arruamentos?”-----

----- Retomou a palavra o Presidente da Câmara que disse: “Eu posso dizer que sim. Eu disse na minha intervenção que é a continuação do alargamento. Digamos que é um esforço acrescido que estamos a fazer para que o arruamento tenha alguma dignidade. Que não seja só a parte inicial, para que ele ganhe dignidade total por forma a que a circulação se possa fazer nos dois sentidos, de um lado ao outro.”-----

----- Retomou a palavra a Vereadora Dulce Ferreira que disse: “Muito bem. É com muito gosto que vou votar favoravelmente esta aquisição.”-----

----- A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar:-----

----- 1. A aquisição de duas parcelas de terreno, propriedade de Pedro Daniel Vieira Cascão, que se destinam à concretização da obra de alargamento do caminho de acesso à Rua dos Cesteiros, na freguesia da Carapinheira, a destacar dos prédios rústicos, inscritos na matriz predial rústica n.º 2001 e na matriz predial urbana n.º 653, ambos da freguesia da Carapinheira, descritos na Conservatória dos Registos Civil, Predial,

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

Comercial e Automóveis de MMV sob os n.ºs 2646 e 2642, respetivamente, pelo valor total de 3.546,90 €; -----

----- 2. A celebração da escritura pública de compra e venda para aquisição das parcelas de terreno identificadas, nos termos constantes da minuta da escritura pública de compra e venda, elaborada pela Notária, Dr.ª Isilda Barbas, documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata.-----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- Usou da palavra o Presidente da Câmara que disse: “Peço que se dê conhecimento ao membro da Assembleia que suscitou esta questão, porque penso que está esclarecida. Dar conhecimento até por e-mail.”-----

----- Voltou a fazer parte da reunião a Vereadora Paula Rama. -----

----- 1.4. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE APOIO AOS ÓRGÃOS (SAO)-----

----- 1.5. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO SUSTENTÁVEL – APOIO AO MUNÍCIPE, JUNTAS DE FREGUESIA E EMPRESÁRIOS (SADES-AMJFE) ----

----- 1.5.1. CONTRATO INTERADMINISTRATIVO DE DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS CELEBRADO ENTRE O MUNICÍPIO DE -- MONTEMOR-O-VELHO E A JUNTA DE FREGUESIA DA MEÃS DO CAMPO – APLICAÇÃO DAS DESPESAS DE CAPITAL----- REFERENTES ÀS COMPETÊNCIAS DELEGADAS – APROVAR EM MINUTA. -----

----- Foram presentes informações dos seguintes Serviços:-----

----- Unidade de Ambiente, Limpeza Urbana e Saúde Animal, Serviço Municipal de Proteção Civil, Defesa da Floresta e Espaço Rural e Divisão de Educação, Desporto, Ação Social, Saúde, Cultura e Turismo, documentos que se dão aqui como inteiramente reproduzidos e que fazem parte integrante desta ata.-----

----- A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes nas informações dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a alocação do valor de 642.40€ da rubrica de capital referente à competência 6 prevista na clausula 9ª do CI para o exercício de outras competências, nomeadamente 197,17€ para a competência 3 e 445,23€ para a competência 4 referidas no CI. -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- 1.5.2. CONTRATO INTERADMINISTRATIVO DE DELEGAÇÃO
 ----- DE COMPETÊNCIAS CELEBRADO ENTRE O MUNICÍPIO DE --
 ----- MONTEMOR-O-VELHO E A UNIÃO DE FREGUESIAS DE -----
 ----- ABRUNHEIRA, VERRIDE E VILA NOVA DA BARCA -- -----
 ----- APLICAÇÃO DAS DESPESAS DE CAPITAL REFERENTES ÀS ---
 ----- COMPETÊNCIAS DELEGADAS – APROVAR EM MINUTA. ----

----- Foi presente um requerimento apresentado pela União de Freguesias de
 Abrunheira, Verride e Vila Nova da Barca a solicitar a transferência de despesas de
 capital referente às competências delegadas. -----

----- Pelos Serviços foram prestadas as seguintes informações:-----

----- **Divisão de Edifícios, Infraestruturas e Equipamentos Municipais:** -----

----- *“Solicito indicação de qual a competência para a locação da verba solicitada para
 aquisição de roçadora, por forma a dar seguimento para reunião de câmara.”* -----

----- **Serviço Municipal de Proteção Civil, Defesa da Floresta e Espaço Rural:**-----

----- *“Na sequência do solicitado, informo que o equipamento em apreço poderá ser
 enquadrado na competência 1 de caminhos florestais, por forma a proceder à gestão e
 manutenção dos referidos caminhos.”* -----

----- **Unidade Orgânica de Ambiente, Limpeza Urbana e Saúde Animal:** -----

----- *“A União de freguesias de Abrunheira, Verride e Vila Nova da Barca, vem solicitar
 no âmbito do contrato interadministrativo (CI) de Delegação de Competências celebrado
 com o Município de Montemor-o-Velho, que parte da verba de capital atribuída à
 competência “Proceder à captura, recolha e encaminhamento de canídeos e felinos para
 os locais próprios e promover o recenseamento dos animais de companhia, bem como
 aquisição de equipamentos para o efeito”, no valor de 530,97 €, possa ser usada noutras
 competências do referido CI.* -----

----- *Nesse sentido, informo que, relativamente à matéria da competência 6, prevista
 na cláusula 9 do CI, face ao histórico registado na União de freguesias de Abrunheira,
 Verride e Vila Nova da Barca, não se vê inconveniente na utilização de parte da verba de*

4
9

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

capital, no valor de 530,97 €, para utilização noutras competências do referido CI, desde que não ponha em causa a realização das tarefas descritas na competência. -----

----- Face ao exposto e considerando as análises ao relatório do 1º quadrimestre, elaboradas pelos diferentes serviços, bem como o disposto na cláusula 11.ª do CI, propõe-se remessa a reunião do executivo municipal para autorizar a alocação de 530,97 € da rubrica de capital referente à competência 6 prevista na clausula 9ª do CI para o exercício de outras competências, nomeadamente para a competência 1, conforme esclarecimento prestado pela Sr. Presidente da União de freguesias (anexo).” -----

----- A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes nas informações dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a alocação de 530,97 € da rubrica de capital referente à competência 6 prevista na cláusula 9ª do CI para o exercício de outras competências, nomeadamente para a competência 1, conforme esclarecimento prestado pela Sr. Presidente da União de freguesias. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos. -----

----- 2. DEPARTAMENTO DE OBRAS MUNICIPAIS E URBANISMO (DOMU) -----

----- 2.1. DIVISÃO DE PLANEAMENTO, REABILITAÇÃO URBANA E URBANISMO (DPRUU) ----

----- 2.1.1. UNIDADE ORGÂNICA DE GESTÃO URBANÍSTICA (UGU) -----

----- 2.1.1.1. INFORMAÇÃO RELATIVA AOS DESPACHOS -----
 ----- PROFERIDOS EM CONFORMIDADE COM A DELEGAÇÃO E--
 ----- SUBDELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS CONCEDIDAS PELO--
 ----- DESPACHO N.º 93/2017 DO EXMO. SENHOR PRESIDENTE -
 ----- DA CÂMARA MUNICIPAL. -----

----- Foi presente uma informação, relativa aos despachos proferidos em conformidade com a delegação e subdelegação de Competências concedidas pelo Despacho nº. 93/2017 do Senhor Presidente da Câmara Municipal, no âmbito da Divisão de Planeamento e Gestão Territorial, no período compreendido entre os dias 18 de junho a 06 de julho de 2021, documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata. -----

----- A Câmara tomou conhecimento. -----

4
9

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 2.1.1.2. PEDIDO DE LICENCIAMENTO PARA CONSTRUÇÃO
 ----- DE MORADIA UNIFAMILIAR E MUROS DE VEDAÇÃO,-----
 ----- REQUERIDO POR VASCO MIGUEL MATIAS ESTEVÃO, NA---
 ----- RUA DA RIBEIRINA E DAS POÇAS, LUGAR DE PORTELA DA-
 ----- FREGUESIA DE TENTÚGAL – PROCESSO Nº 01/2021/66 –
 ----- AUTORIZAR A OPERAÇÃO URBANÍSTICA AVULSA NOS-----
 ----- TERMOS DO N.º 5 DO ARTIGO 69º DO REGULAMENTO DO
 ----- PDM, ATENDENDO A QUE A PROPOSTA APRESENTADA----
 ----- ASSEGURA A CORRETA ARTICULAÇÃO FORMAL E -----
 ----- FUNCIONAL DA ZONA URBANIZADA E NÃO PREJUDICA O -
 ----- ORDENAMENTO URBANÍSTICO DA ÁREA ENVOLVENTE ----
 ----- NEM OS OBJETIVOS PROGRAMÁTICOS DA UOPG,-----
 ----- CONFORME CONSTA DA INFORMAÇÃO DO SERVIÇOS N.º
 ----- 6924/2021 - APROVAR EM MINUTA. -----

----- Foi presente o processo mencionado em epígrafe, acompanhado de uma
 informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- 1 – Introdução: -----

----- Pretende-se o licenciamento para construção de moradia unifamiliar e muros de
 vedação, no prédio descrito na certidão da Conservatória do RCPCA (folha 63), situado
 no lugar indicado, com a área total de 3315,02 m2 (medição SIG), tendo o registo a área
 de 3600,00 m2, sendo mencionada na pretensão a área de 3315,00 m2. -----

----- Por força do disposto na alínea c) do nº 3 do art.º 58 do Decreto-Lei nº 207/95 de
 14 de agosto, (Código do Notariado, na sua atual redação), pode-se dispensar a
 retificação da área (diferença inferior a 10%, relativamente ao registo). -----

----- 2 – Antecedentes: -----

----- Menciona-se apenas o que dá origem a esta informação. -----

----- Os últimos elementos entregues (folhas 95 a 115), informação administrativa
 (gestor folha 116) e despacho em SPO de 30/06/2021. -----

----- 3 – Instrução: -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- O pedido em análise está sujeito ao procedimento de licenciamento, encontrando-se o processo instruído, de acordo com o que consta no ponto 2 desta informação.-----

----- 4 – Análise: -----

----- 4.1 – Enquadramento da pretensão nas disposições do Regulamento do Plano Diretor Municipal (PDM) em vigor, de outros Instrumentos de Gestão do Território (IGT), Áreas de Servidão e Restrição de Utilidade Pública e demais legislação e regulamentação, em vigor aplicáveis. -----

----- A presente análise é feita nos termos dos nº(s) 1 e 8, ambos do art.º 20 do RJUE, Decreto-Lei nº 555/99 de 16 de dezembro, na sua atual redação. -----

----- O prédio engloba-se em solo urbano, na subcategoria de espaço, Áreas Residenciais Urbanizáveis tipo III, art.º (s) 52, 53 e 68 a 70, todos do Regulamento do PDM em vigor. -----

----- Quanto ao PMDFCI é área de agricultura, que não se aplica por força do art.º 13 do referido Regulamento. -----

----- Considera-se que a pretensão se insere no dito no nº 5 do art.º 69 do referido Regulamento. (*)-----

----- 4.2 – Adequabilidade da proposta com o previsto no PDM em vigor:-----

Área do prédio em AR Urbanizável tipo III: 3315,02 m2	Proposta	≤	PDM (68º a 70º)
Uso/Tipologia:	Habitação		Permitido.
Área de implantação:	309,44 m2		
Área impermeabilizada:	619,90 m2		
Área bruta de construção:	312,85 m2		
Índice de ocupação:	$309,44/3315,02 = 0,09...9,4\%$	≤	50%
Índice de impermeabilização:	$619,90/3315,02 = 0,18...18,7\%$	≤	70%
Índice de utilização:	$312,85/3315,02 = 0,095$	≤	0,50

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

Número de pisos:	Acima da cota de soleira: 1 e menor que 7 metros	≤	2 e 7 metros
	Abaixo da cota de soleira: 0	--	--

----- *Nestas condições, a proposta adequa-se com a política de ordenamento do território contida no Plano Diretor Municipal, atualmente em vigor.* -----

----- *4.3. Genericamente, não há objeções a referir.* -----

----- *- Estacionamentos (interior do prédio) – Observa o disposto no n.º 4 do art.º 102 do referido regulamento.* -----

----- *- Muro de vedação confinante com as vias públicas – Observa o disposto no n.º 9 do art.º 91 do Regulamento do PDM, no que respeita ao afastamento de 1,00 m à zona das vias (**), bem como o art.º 54 do RMUE em vigor, situação que se deixa para decisão superior.* -----

----- *- Muros entre inquilinos (altura até 2,00m) - Obra de escassa relevância urbanística, pelo que se pode englobar na alínea p) do n.º 1 do art.º 40 do referido RMUE.* -----

----- *5 – Conclusão/ Proposta:* -----

----- *Analisado o pedido, no âmbito dos n.º (s) 1 e 8, ambos do art.º 20 do D.L. n.º 555/99, de 16 de dezembro, na sua atual redação, propõe-se aprovar o projeto de arquitetura, com as seguintes condicionantes:* -----

----- *- Seja presente, previamente, em reunião do Executivo Municipal para a devida deliberação do que se assinala com (*).* -----

----- *- O dito quanto ao muro de vedação confinante com as vias municipais. (**)* -----

----- *- No âmbito do n.º 4 do art.º 20.º, do D.L. n.º 555/99, de 16 de dezembro, na sua atual redação, deverão ser apresentados os projetos de especialidades, previstos nos termos da Portaria n.º 113/2015 de 22 de abril, ou fundamentação técnica, no caso da sua não aplicabilidade.* -----

----- *Nota: - Sendo a decisão é favorável ao requerente, propõe-se a dispensa de audiência prévia dos interessados ao abrigo da alínea f) do n.º 1 do artigo 124.º do CPA – Decreto-Lei n.º 4/2015 de 7 de janeiro.* -----

7
9

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

-----A Câmara, tomou conhecimento e deliberou por unanimidade autorizar a operação urbanística avulsa nos termos do n.º 5 do artigo 69º do regulamento do PDM, atendendo a que a proposta apresentada assegura a correta articulação formal e funcional da zona urbanizada e não prejudica o ordenamento urbanístico da área envolvente nem os objetivos programáticos da UOPG, conforme consta da informação do Serviços n.º 6924/2021 e parecer da Chefe de Divisão da DPRUU. -----

----- Esta deliberação foi aprovada, em minuta para surtir efeitos imediatos. -----

----- 2.1.1.3. PEDIDO DE LICENCIAMENTO DE OBRAS DE -----
 ----- AMPLIAÇÃO DE HABITAÇÃO, REQUERIDO POR JOSÉ DA ---
 ----- SILVA COSTA, NO LUGAR DE MECO, FREGUESIA DE -----
 ----- TENTÚGAL – PROCESSO Nº 01/2020/66 – CEDÊNCIA PARA
 ----- O DOMÍNIO PÚBLICO MUNICIPAL - APROVAR EM MINUTA.

----- Foi presente o processo mencionado em epígrafe, acompanhado de uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “1 – Introdução:-----
Pretende-se o licenciamento para legalização de ampliação de um edifício de habitação unifamiliar de tipologia T1, no prédio descrito na certidão da Conservatória do RCPA sob o n.º 11341/20080827, e inscrito na matriz n.º 3000 U, situado na Rua dos Apóstolos, localidade de Meco, com a área total de 2.116,00 m2. -----

----- 2 – Análise:-----

----- Em informação anterior n.º 10563/2020 de 23/09/2021 foi solicitado à DOM a confirmação da cedência de 128,0 m2, integrados em domínio público municipal conforme planta constante da folha 22 do processo.-----

----- Tendo sido emitido o respetivo parecer que se anexa, e tendo em consideração o conteúdo da informação técnica 10563/2020, propõe-se o indicado nos pontos 2.1 e 2.2 infra.-- -----

----- 2.1 - O processo seja remetido à câmara municipal para deliberação sobre a aceitação da cedência de 128,00 m2 de terreno, para o domínio público, com a condição

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

de o requerente assumir junto com a entrega das especialidades a aceitação das condições atuais de acesso à habitação. -----

----- Para o devido enquadramento aos elementos da câmara, informa-se que a ocupação do prédio já se encontra materializada face à presença de um arruamento pavimentado e de algumas infraestruturas (água e iluminação). -----

----- (Solicita-se aos serviços administrativos que seja anexada cópia da peça desenhada da página 22 do processo). -----

----- 2.2 – Após deliberação da câmara sobre o ponto anterior; Caso a deliberação seja de teor favorável. Considera-se que estão reunidos os pressupostos para a aprovação do projeto de arquitetura com as condições indicadas infra. -----

----- Assim, reitera-se que no caso de decisão favorável pela câmara municipal relativamente ao ponto 2.1. E tendo sido analisado o pedido, no âmbito do n.º 1 do art.º 20.º e 102.º-A do D.L. n.º 555/99, de 16 de dezembro, na sua atual redação. Propomos aprovar o projeto de arquitetura, com as seguintes condicionantes: -----

----- - No âmbito do n.º 4 do art.º 20.º e 102.º-A do D.L. n.º 555/99, de 16 de dezembro, na sua atual redação, articulado com o artigo 26.º do RMUE deverão ser apresentados os elementos identificados nas alíneas a), b), d), e) e h) desse artigo; -----

----- Nota: Sendo que a legalização não incide sobre espaços afetos a quartos ou zonas de estar, não é exigível a verificação das condições de condicionamento acústico de edifícios. -----

----- - O requerente deverá entregar junto com as especialidades uma declaração de compromisso, indicando que considera que o acesso existente é satisfatório e reúne as condições adequadas de funcionalidade, segurança e conforto para acesso à sua habitação. -----

----- Sendo que a decisão favorável com condições, propõe-se a audiência prévia dos interessados nos termos do artigo 121.º e seguintes do CPA – Decreto-Lei n.º 4/2015 de 7 de janeiro.” -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- A Câmara, tomou conhecimento e deliberou por unanimidade aprovar a cedência de 128,00 m2 de terreno, para o domínio público, com a condição de o requerente assumir junto com a entrega das especialidades a aceitação das condições atuais de acesso à habitação. -----

----- Esta deliberação foi aprovada, em minuta para surtir efeitos imediatos. -----

----- 2.1.2. UNIDADE ORGÂNICA DE REABILITAÇÃO URBANA E PLANEAMENTO (URUP) -----

----- 2.1.3. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE APOIO ADMINISTRATIVO (SAA) -----

----- 2.2. DIVISÃO DE OBRAS MUNICIPAIS (DOM) -----

----- 2.2.1. UNIDADE ORGÂNICA DE APOIO ADMINISTRATIVO (UAA) -----

----- 2.2.1.1. CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO DE EDIFÍCIOS -----

----- ESCOLARES: MEÃS (JARDIM DE INFÂNCIA – AMPLIAÇÃO) –

----- HOMOLOGAÇÃO DA CONTA FINAL DA EMPREITADA –

----- RATIFICAÇÃO. -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “Elaborada a conta final da obra conforme determina o art.º 400º do Código dos Contratos Públicos, foi a mesma remetida ao adjudicatário para se pronunciar sobre a mesma, conforme estipulado no art.º 401º do citado código. -----

----- O adjudicatário não apresentou qualquer reclamação sobre a mesma, tendo procedido à sua assinatura e devolução. -----

----- Considerando, a necessidade de efetuar o encerramento da candidatura ao programa operacional Centro 2020, a Chefe de Unidade, em 21/06/2021 proferiu o despacho proponho que o Sr. Presidente da Câmara homologue de imediato, a conta final da empreitada e que caso a proposta venha a merecer despacho favorável seja remetida de imediato à Divisão de Educação, dado que é o serviço responsável pela candidatura. Proponho ainda a remessa a reunião do Executivo Municipal para ratificação.” -----

----- O Exmo. Sr. Presidente da Câmara em 21/06/2021, concordou em conformidade com a proposta dos Serviços e propôs que o seu despacho fosse presente a Reunião do Executivo para ratificação. -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- A Câmara tomou conhecimento e deliberou por unanimidade ratificar o despacho proferido pelo Exmo. Sr. Presidente da Câmara datado de 21/06/2021. -----

2.2.1.2. PRÉ-ESCOLAR DE PEREIRA – CONSTRUÇÃO -----

(JARDIM DE INFÂNCIA) - HOMOLOGAÇÃO DA CONTA -----

FINAL DA EMPREITADA – RATIFICAÇÃO. -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- *“Elaborada a conta final da obra conforme determina o art.º 400º do Código dos Contratos Públicos, foi a mesma remetida ao adjudicatário para se pronunciar sobre a mesma, conforme estipulado no art.º 401º do citado código.* -----

----- *O adjudicatário não apresentou qualquer reclamação sobre a mesma, tendo procedido à sua assinatura e devolução.* -----

----- *Considerando, a necessidade de efetuar o encerramento da candidatura ao programa operacional Centro 2020, a Chefe de Unidade, em 21/06/2021 proferiu despacho proponho que o Sr. Presidente da Câmara homologue de imediato, a conta final da empreitada e que caso a proposta venha a merecer despacho favorável seja remetida de imediato à Divisão de Educação, dado que é o serviço responsável pela candidatura. Proponho ainda a remessa a reunião do Executivo Municipal para ratificação.”* -----

----- *O Exmo. Sr. Presidente da Câmara em 21/06/2021, concordou em conformidade com a proposta dos Serviços e propôs que o seu despacho fosse presente a Reunião do Executivo para ratificação.”* -----

----- A Câmara tomou conhecimento e deliberou por unanimidade ratificar o despacho proferido pelo Exmo. Sr. Presidente da Câmara datado de 21/06/2021. -----

2.2.1.3. REABILITAÇÃO URBANA EM ARU -----

REQUALIFICAÇÃO DO ESPAÇO ENVOLVENTE AO -----

CONVENTO DOS ANJOS - PARU 4 - PROPOSTA DE -----

RETIFICAÇÃO DA INFORMAÇÃO I-4341/2021 E DO PONTO -----

2.2.1.8 DA DELIBERAÇÃO DA CÂMARA MUNICIPAL DE -----

17/05/2021 - APROVAR EM MINUTA. -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- "Na sequência do desenvolvimento dos trabalhos da empreitada verificou-se que a informação I-4341/2021 presente a reunião do Executivo de 17/05/2021 contém um lapso de escrita, relativamente à classe do betão branco a aplicar no pavimento pedonal, como sustentado pela listagem de trabalhos complementares que o empreiteiro adjudicatário veio apresentar a 01/10/2020 (anexo A da informação I-4341/2021).-----

----- Que onde se lê: "A argamassa prevista encontra-se descontinuada e nessa medida vem o empreiteiro propor como alternativa equivalente betão branco C30/35 com 7cm de espessura.", deverá ler-se: "A argamassa prevista encontra-se descontinuada e nessa medida vem o empreiteiro propor como alternativa equivalente betão branco C25/30 com 7cm de espessura."-----

----- Assim, propõem os serviços que seja efetuada retificação da deliberação do ponto 2.2.1.8 da Câmara Municipal de 17/05/2021 em conformidade com o exposto. "-

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes da informação dos serviços, deliberou por unanimidade retificar o ponto 2.2.1.8 da deliberação de Câmara Municipal de 17/05/2021 em conformidade com o exposto. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- 2.2.1.4. REABILITAÇÃO URBANA EM ARU -----
 ----- REQUALIFICAÇÃO DO ESPAÇO ENVOLVENTE AO-----
 ----- CONVENTO DOS ANJOS - PARU 4 -TRABALHOS-----
 ----- COMPLEMENTARES – CORREÇÃO À MINUTA DO -----
 ----- CONTRATO – RATIFICAÇÃO.-----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve:-----

----- "O adjudicatário veio reclamar da minuta do contrato nos seguintes termos:-----

----- Relativamente à minuta de contrato onde se lê: "Os Trabalhos Complementares imprevistos, com enquadramento no n.º 2 do art.º 370º do CCP, correspondendo a um montante de €60.404,27, a que corresponde uma percentagem de 9,92% do valor global da empreitada já corrigido, foram identificados.", deverá ler-se: "Os Trabalhos Complementares imprevistos, com enquadramento no n.º 2 do art.º 370º do CCP, correspondendo a um montante de €60.404,72 ..."-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Tendo presente que a retificação proposta à minuta pelo adjudicatário decorre de um lapso de escrita, por forma a dar seguimento ao processo de formalização do contrato, propõe-se que o Sr. Presidente aprove a alteração à minuta e se remeta a presente proposta a reunião do Executivo Municipal para ratificação. -----

----- Em 01/06/2021 o Exmo. Sr. Presidente da Câmara, proferiu o seguinte despacho: "Concordo e aprovo alteração à minuta de contrato, em conformidade com a proposta dos serviços. Remete-se à reunião do Executivo Municipal para ratificação." -----

----- A Câmara tomou conhecimento e deliberou por unanimidade ratificar o despacho proferido pelo Exmo. Sr. Presidente da Câmara datado de 01/06/2021 de aprovar a alteração à minuta do contrato, documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata. -----

----- **2.2.1.5. REABILITAÇÃO URBANA EM ARU – REABILITAÇÃO DO EDIFÍCIO DA ANTIGA GNR - PARU 3** -----
 ----- **CONDICIONAMENTO DE VIA CONTROLADO COM** -----
 ----- **PROPOSTA DE CIRCULAÇÃO ALTERNADA PARA O TRÁFEGO NA RUA FERNÃO MENDES PINTO – RATIFICAÇÃO.** -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- "No seguimento dos trabalhos da empreitada em epígrafe, vem o empreiteiro adjudicatário solicitar o condicionamento do tráfego na Rua Fernão Mendes Pinto, para efeitos de desmobilização de grua fixa que auxiliou a reabilitação do edifício da antiga GNR com recurso a uma auto grua (grua móvel). -----

----- É pretensão do empreiteiro o condicionamento da via na área ocupada pela grua móvel e controlo do tráfego por circulação alternada com recurso a sinaleiros munidos de raquetes e sinalização complementar conforme plano de sinalização temporária junto em anexo. -----

----- O pedido foi solicitado para ter efeitos a partir de 02/07/2021 num período contínuo desde 14.00 até às 18.00. verificando o condicionamento de utilização da faixa de circulação rodoviária entre os entroncamentos do Largo do Cruzeiro e Rua Fernão Mendes Pinto (imagem 1). -----

4
9

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Tratando-se de uma rua com dois sentidos de circulação e pese embora o entroncamento ser considerado um ponto crítico no contexto da circulação rodoviária, esta é a única possibilidade que apresenta a garantia de todas as condições de segurança para a realização desta atividade minimizado o risco para os moradores locais e para transeuntes e evitando o corte do tráfego na referida rua. -----

----- (...)-----

----- Junta-se em anexo o plano de sinalização temporária rodoviária a implementar na rua para operar a circulação do tráfego nos diferentes locais de entrada/saída.-----

----- Feita a análise ao exposto, valido tecnicamente o documento junto em anexo e informo que o mesmo apresenta condições para ser submetido ao órgão competente para aprovação. -----

----- Face ao exposto, proponho notificação em conformidade às entidades do concelho, nomeadamente, Guarda Nacional Republicana, Bombeiros e transportadoras do concelho. -----

----- Proponho ainda a divulgação da informação no site do município ou em outros canais de comunicação para sensibilização da população." -----

----- A Chefe de Unidade informou ainda: "Considerando o exposto na informação dos serviços, para desmobilização da grua de apoio na obra de reabilitação do edifício da antiga GNR, e por forma a não comprometer o andamento dos trabalhos, proponho que o Sr. Presidente autorize de imediato:-----

----- a) o condicionamento de tráfego na Rua Fernão Mendes Pinto no dia 02/07/2021, num período contínuo desde 14.00 até às 18.00 h, entre os entroncamentos do Largo do Cruzeiro e Rua Fernão Mendes Pinto, -----

----- b) se dê conhecimento à Guarda Nacional Republicana, Bombeiros e transportadoras do concelho; -----

----- c) que seja divulgado no site do município. -----

----- Mais proponho remessa a reunião do Executivo para ratificação." -----

----- Em 28/06/2021 o Exmo. Sr. Presidente da Câmara, proferiu o seguinte despacho:

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- "Face à informação dos serviços, determino: -----

----- a) Autorizar de imediato o condicionamento de tráfego na Rua Fernão Mendes Pinto no dia 02/07/2021, num período contínuo desde 14.00 até às 18.00 h, entre os entroncamentos do Largo do Cruzeiro e Rua Fernão Mendes Pinto, -----

----- b) Dar conhecimento à Guarda Nacional Republicana, Bombeiros e transportadoras do concelho; -----

----- c) Divulgar no site do município; -----

----- À Reunião de Câmara para ratificação."-----

----- A Câmara tomou conhecimento e, deliberou por unanimidade ratificar o despacho do Exmo. Sr. Presidente da Câmara datado de 28/06/2021. -----

----- **2.2.1.6. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO (CAR) - TORRE DE CHEGADA – PROPOSTA DE APROVAÇÃO E FORMALIZAÇÃO DE MODIFICAÇÃO OBJETIVA DO CONTRATO – APROVAR -- EM MINUTA.** -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- "Analisada a informação do diretor de fiscalização, e esclarecimentos solicitados pela DAGF, importa esclarecer o seguinte:-----

----- a) Foi celebrado contrato avulso nº 18/2021, em 25 de março de 2021, no montante de 736.662,01 € + IVA, com a empresa Engiperfil, Lda.;-----

----- b) O adjudicatário apresentou a garantia autónoma nº 2021.00275, emitida pela Garval Sociedade, SA., em 05/02/2021, no montante de 36.833,10 €, que representa 5% do valor contratual;-----

----- c) Que não serão realizados trabalhos no montante de 47.660,55 € + IVA, conforme consta da informação I-4840;-----

----- d) Nos termos da alínea a) do nº 1 d) artigo 311º do CCP, na sua atual redação, o contrato pode ser modificado com os fundamentos previsto no artigo 312º do mesmo diploma legal, por acordo entre as partes que não pode revestir forma menos solene do que a do contrato; -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- e) Verifica-se ainda, da informação do diretor de fiscalização que se encontram garantidos os limites constantes do art.º 313º do CCP. -----

----- Em face do tudo o exposto, propõem-se que a Câmara Municipal, enquanto órgão competente para a decisão de contratar, autorize a restituição do valor da caução no montante de 5% do valor correspondente aos trabalhos não realizados.” -----

----- A Câmara tomou conhecimento e, deliberou por unanimidade: -----

----- Um- Aprovar os trabalhos a menos no montante de 47.660,55€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, que correspondem a 6,47% do valor da empreitada, não havendo, portanto, lugar a indemnização ao empreiteiro, conforme disposto no n.º 1 do art.º 381º do CCP; -----

----- Dois – Aprovar a formalização da presente Modificação Objetiva do Contrato, que obedece às disposições previstas no n.º 1 do artigo 98.º do CCP e na alínea a) do n.º 1 do artigo 311.º do mesmo diploma, pelo que o mesmo deverá ser reduzido a escrito; -----

----- Três – Aprovar a Minuta de Contrato de Modificação Objetiva, documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata. -----

----- Quatro – Aprovar a restituição do valor de caução no montante de 5%, do valor correspondente aos trabalhos não realizados, no montante de 2.383,03 €. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos. -----

----- 2.2.1.7. ARRANJO URBANÍSTICO DE ARAZEDE - RUA D. -----
 ----- JOAQUIM PIMENTA SIMÕES (CONSTRUÇÃO) – PONTO DE -----
 ----- SITUAÇÃO DOS TRABALHOS DA EMPREITADA E -----
 ----- APROVAÇÃO DA MINUTA DO CONTRATO – APROVAR EM -----
 ----- MINUTA. -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “Analisada a informação do diretor de fiscalização, e esclarecimentos solicitados pela DAGF, importa esclarecer o seguinte: -----

----- a) Foi celebrado contrato avulso nº 21/2020, em 23 de março de 2020, no montante de 337.212,50 € + IVA, com a empresa Canas Engenharia e Construção, SA; --

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- b) O adjudicatário apresentou a garantia bancária nº 9623000488030974, emitida pelo Banco Santander Totta, SA., em 03/03/2020, no montante de 33.721,25 €, que representa 10% do valor contratual;-----

----- c) Que não serão realizados trabalhos no montante de 11.416,94 € + IVA (conforme consta do mapa de trabalhos em anexo);-----

----- d) Nos termos da alínea a) do nº 1 d) artigo 311º do CCP, na sua atual redação, o contrato pode ser modificado com os fundamentos previsto no artigo 312º do mesmo diploma legal, por acordo entre as partes que não pode revestir forma menos solene do que a do contrato;-----

----- e) Verifica-se ainda, da informação do diretor de fiscalização que se encontram garantidos os limites constantes do art.º 313º do CCP.-----

----- Em face do tudo o exposto, propõem-se que a Câmara Municipal, enquanto órgão competente para a decisão de contratar, autorize a restituição do valor da caução no montante de 10% do valor correspondente aos trabalhos não realizados.”-----

----- A Câmara tomou conhecimento e, deliberou por unanimidade:-----

----- Um- Aprovar os trabalhos a menos no montante de 11,416,94€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, que correspondem a 3,39% do valor da empreitada, não havendo, portanto, lugar a indemnização ao empreiteiro, conforme disposto no n.º 1 do art.º 381º do CCP;-----

----- Dois – Aprovar a Anulação do cabimento e compromisso dos trabalhos a menos no montante de 11,416,94€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor;-----

----- Três – Aprovar a Formalização da presente Modificação Objetiva do Contrato, que obedece às disposições previstas no n.º 1 do artigo 98.º do CCP e na alínea a) do n.º 1 do artigo 311.º do mesmo diploma, pelo que o mesmo deverá ser reduzido a escrito;-----

----- Quatro - Aprovar a Minuta de Contrato de Modificação Objetiva, documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata.-----

----- Cinco – Aprovar a restituição do valor de caução no montante de 10%, do valor correspondente aos trabalhos não realizados, no montante de 1.141,69 €.-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- 2.2.1.8. CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO DO CONVENTO DOS ANJOS – REQUALIFICAÇÃO - LEVANTAMENTO DA -----
----- SUSPENSÃO PARCIAL DOS TRABALHOS – RATIFICAÇÃO. ---

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “A obra mencionada em epígrafe teve aprovação para início físico dos trabalhos a 14-07-2020, tem a duração de 365 dias e conseqüente término a 14/07/2021. -----

----- A empreitada encontrava-se suspensa pelo dono de obra desde 21/04/2021, por questões de ordem técnica identificadas e informadas através do doc.-I n.º 3876. -----

----- Na presente data e após a reunião ocorrida em 01/07/2021, apesar de ainda não se encontram reunidas todas as condições imprescindíveis para dar seguimento à empreitada por ainda não estarem definidas e autorizadas todas as alterações a introduzir no projeto, é possível avançar com os trabalhos no exterior.-----

----- Face ao exposto, proponho o levantamento da suspensão parcial dos trabalhos com efeitos imediatos de todas as tarefas previsíveis de serem realizadas no exterior.--

----- Tendo ainda presente que se trata de uma empreitada financiada e que se verifica um atraso significativo nos trabalhos realizados face ao previsto à data, deve ser dado conhecimento à Dra. Sandra Lopes uma vez que a mesma se encontra a acompanhar a candidatura. -----

----- Além disso, caso venham a existir sanções na operação do financiamento decorrentes deste atraso e/ou caso a empreiteiro adjudicatário venha a reclamar custos adicionais por falta de frentes de trabalho para a obra, as mesmas sejam suportadas pela equipa projetista.” -----

----- Em 05/07/2021 o Exmo. Sr. Presidente da Câmara, com base na informação dos Serviços, proferiu o seguinte despacho: “Face à informação dos serviços, determino: --

----- a) Autorizar que se proceda de imediato ao levantamento parcial da suspensão dos trabalhos por forma a não provocar atrasos na execução dos mesmos; -----

----- b) Que caso venham a existir sanções na operação do financiamento decorrentes deste atraso e/ou caso o empreiteiro adjudicatário venha a reclamar custos adicionais

4
9

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

por falta de frentes de trabalho para a obra, as mesmas sejam suportadas pela equipa projetista; -----

----- c) À reunião do Executivo Municipal para ratificação, nos termos propostos.”-----

----- A Câmara tomou conhecimento e, deliberou por unanimidade ratificar o despacho do Exmo. Sr. Presidente da Câmara datado de 05/07/2021. -----

----- **2.2.1.9. CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO DO CONVENTO DOS ANJOS - PLANO DE SINALIZAÇÃO TEMPORÁRIA PARA OCUPAÇÃO DA PLATAFORMA VIÁRIA - FECHO DE TROÇO - DA VIA E DESVIO DE TRÁFEGO – RATIFICAÇÃO.** -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “No seguimento do andamento dos trabalhos da empreitada cumpre-me informar que por motivos de ordem técnica e de segurança de circulação rodoviária é indispensável proceder ao corte da Rua Largo do convento Nossa Sra. dos Anjos, pelo período de 5 semanas consecutivas com efeitos partir de 07/07/2021. -----

----- Após a reunião de 01/07/2021 em obra, é pretensão do empreiteiro proceder aos trabalhos de reperfilamento na plataforma viária e passeios pedonais de ambos os lados na área de intervenção da empreitada em epígrafe. -----

----- Esta tarefa implica abertura de caixa, reperfilamento, regularização e consolidação da plataforma viária não permitindo a circulação de tráfego. -----

----- A sinalização a implantar em obra tem por base um plano de sinalização temporário com desvio de tráfego dinâmico e com os ajustes necessários para dar resposta a todas as condicionantes e constrangimentos existentes à data nas entradas passagens e saídas do centro de Montemor-o-Velho. -----

----- Por sua vez, a Rua Dr. José Galvão, no troço entre o edifício da Segurança Social e entroncamento do Convento dos Anjos, devido ao corte imposto, só vai ser possível a circulação em dois sentidos para moradores e em condições excecionais para serviços e comércio e recolha de resíduos sólidos urbanos. -----

----- É ainda importante evidenciar que a nova condição da sinalização temporária com indicações de trabalhos na plataforma viária e desvio de tráfego, vai vigorar durante

7
9

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

5 semanas nesta fase até a conclusão dos trabalhos de colocação da camada de betuminoso "Binder". -----

----- Posteriormente e em devida articulação com o empreiteiro da empreitada da envolvente do Convento dos Anjos, será realizada a última fase de trabalhos de colocação da última camada de betuminoso "Camada de Desgaste". -----

----- Sendo esta uma proposta que apresenta condições de ser submetida aos serviços para se pronunciarem sobre a referida pretensão, salvo melhor opinião, julgo que a proposta do fecho da rua é a opção mais sensata em termos de segurança rodoviária para minimizar a exposição aos riscos associados. -----

----- Face ao exposto, proponho notificação em conformidade às entidades do concelho, nomeadamente, Guarda Nacional Republicana, Bombeiros e transportadoras do concelho. -----

----- Proponho ainda a divulgação da informação no site do município ou em outros canais de comunicação para sensibilização da população." -----

----- A Diretora de Departamento informou ainda: "Concordo. Em face da informação do DF proponho: -----

----- a) aprovação imediata do desvio de tráfego entre 7/7/2021 e 11/8/2021 nos termos da proposta do DF, por forma a não condicionar a execução dos trabalhos; -----

----- b) Comunicação à Entidades nos termos da proposta do DF; -----

----- c) Caso a presente proposta mereça despacho favorável que o mesmo seja remetido a reunião do Executivo Municipal para ratificação." -----

----- Em 05/07/2021 o Exmo. Sr. Presidente da Câmara, proferiu o seguinte despacho: "Face à informação dos serviços, determino: -----

----- a) Aprovar de imediato o desvio de tráfego entre 7/7/2021 e 11/8/2021 nos termos da proposta do Diretor de Fiscalização, por forma a não condicionar a execução dos trabalhos; -----

----- b) Comunicar à Entidades nos termos da proposta do Diretor de Fiscalização; ---

----- c) À reunião do Executivo Municipal para ratificação, nos termos propostos." ----

4
f

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

-----A Câmara tomou conhecimento e, deliberou por unanimidade ratificar o despacho do Exmo. Sr. Presidente da Câmara datado de 05/07/2021. -----

----- 2.2.1.10. SINALIZAÇÃO - RODOVIÁRIA NO CONCELHO DE--
 ----- MONTEMOR-O-VELHO – APROVAÇÃO DE PLANO DE-----
 ----- SEGURANÇA E SAÚDE., PLANO DE TRABALHOS E PLANO DE
 ----- PAGAMENTOS (CRONOGRAMA FINANCEIRO) – APROVAR
 ----- EM MINUTA. -----

-----Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- *“Tendo em consideração o previsto no disposto conjuntamente no Decreto-Lei n.º 273/2003 de 29 de outubro e no Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro na atual redação, valido tecnicamente o desenvolvimento do P.S.S., Plano de Trabalhos e Plano de Pagamentos (Cronograma Financeiro) para a execução da obra acima referida. -----*

----- *Após análise dos documentos agora entregues, não encontro inconveniente na sua aprovação. -----*

----- *Posto isto, deve o órgão competente, aprovar os elementos apresentados e nomear um coordenador de segurança para a obra, conforme o previsto no n.º 3 do art.º 9 do Decreto-Lei n.º 273/2003 de 29 de outubro. -----*

----- *Face às contingências da empreitada e conforme previsto nas alíneas a) e b) do ponto n.º 1 do art.º 15 do mesmo diploma legal, é necessário proceder à comunicação prévia à Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT). -----*

----- *Nota: O empreiteiro deve entregar o Plano de Trabalhos, Plano de Mão de Obra, Plano de Equipamento e Plano de Pagamentos (Cronograma Financeiro) ajustados à data do prazo de início dos trabalhos (data de aprovação do PSS).”-----*

----- Usou da palavra a Diretora de Departamento de Obras Municipais e Urbanismo, Eng^a Isabel Quinteiro, a propor que fosse nomeado como coordenador de segurança em obra o Eng.º Emanuel Marques. -----

-----A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes da informação dos serviços, deliberou por unanimidade aprovar o Plano de Segurança e Saúde, Plano de

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

Trabalhos e Plano de Pagamentos (Cronograma Financeiro) para a empreitada de "Sinalização - Rodoviária no Concelho de Montemor-o-Velho".

Mais deliberou nomear como Coordenador de Segurança em obra o Eng.º Emanuel Marques.

Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.

2.2.1.11. SINALIZAÇÃO - RODOVIÁRIA NO CONCELHO DE-- MONTEMOR-O-VELHO – PROPOSTA DE SUBEMPREENHEIRO - TOMADA DE CONHECIMENTO.

Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve:

I – Introdução

A Câmara Municipal adjudicou a empreitada acima identificada, à empresa Fernando L. Gaspar, S.A., pelo montante de 279.911,14 € acrescido de IVA à taxa legal em vigor, em reunião em reunião do executivo de 22/03/2021, tendo sido celebrado o contrato escrito nº 46/2021 de 16/04/2021.

Informa-se que o prazo de execução da obra é de 365 dias.

A obra foi consignada em 14/05/2021.

II – Fundamentação

Com vista à aprovação pelo dono de obra, para admissão de subempreiteiros, a entidade executante, através de email datado de 01/07/2021, vem apresentar os documentos que respeitam ao contrato de subempreitada, e a que se refere o art.º 384º do CCP, da seguinte empresa SINALNORTE, SINALIZAÇÃO E MARCAÇÃO DE ESTRADAS, LDA.:

a. Alvará nº 30435 – PUB

b. Contrato de subempreitada

c. Apólice de Seguro

d. Certidão da Segurança Social

e. Certidão da Autoridade Tributária

f. Seguro Responsabilidade Civil

g. Seguro Acidentes de Trabalho

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12**----- III – Proposta -----**----- Da análise dos documentos apresentados, verifica-se que este subempreiteiro reúne as condições constantes da cláusula 62ª do CE e nos artigos 383ª e seguintes do CCP, na sua atual redação, a saber: -----**----- a. Os trabalhos a subcontratar, dizem respeito a trabalhos de sinalização horizontal rodoviária; -----**----- b. Montante dos trabalhos a subcontratar 84.838,40 €; -----**----- c. O valor dos trabalhos subcontratados representam 30,31 % do valor contratual. -----**----- Face ao exposto, não se vê inconveniente na aceitação do referido subempreiteiro, devendo ser dado conhecimento à Câmara Municipal.” -----**----- A Câmara tomou conhecimento. -----***2.2.1.12. NORMAS DE PARTICIPAÇÃO E FUNCIONAMENTO
DA FEIRA DO ANO DE 2021 – PROPOSTA DE APROVAÇÃO –
APROVAR EM MINUTA.***----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----**----- “A Feira do Ano de Montemor-o-Velho de 2021, irá decorrer entre os dias 7 e 8 de setembro, é um evento de cariz cultural, social, económico, agrícola, organizado pela Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, tendo como objetivo divulgar os produtos endógenos, o património histórico e cultural, o artesanato e as potencialidades do concelho, designadamente o setor agrícola e o tecido empresarial. -----**----- A Feira do Ano, será realizada na área adjacente à Pista de Atletismo e vias envolventes na Vila de Montemor-o-Velho. -----**----- Importa referir que, face ao atual surto epidemiológico por SARS-Cov-2 e pela doença COVID-19, poderá haver alterações de regras e horários de funcionamento, em face das orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde. -----**----- A marcação e pagamento de terrado, deverá ser efetuada mediante prévio agendamento, por forma a cumprirem-se as regras sanitárias e evitar as aglomerações e tempos de espera. -----*

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Considerando que, a feira do Ano irá decorrer de 7 a 8 de setembro, propõe-se que não seja realizada a feira quinzenal de 8 de setembro.-----

----- Usou da palavra a Diretora de Departamento de Obras Municipais e Urbanismo, Eng.^a Isabel Quinteiro, a solicitar que fossem efetuadas as seguintes correções nas normas de participação e funcionamento da feira do ano de 2021:-----

----- No Preâmbulo, onde se lê: "A marcação e pagamento de terrado será efetuada mediante prévio agendamento, podendo ser remetido email para geral@cm-montemorvelho.pt ou por telefone 239687300", deverá ler-se: "A marcação e pagamento de terrado será efetuada mediante prévio agendamento, podendo ser remetido email para geral@cm-montemorvelho.pt ou por telefone 931393914."-----

----- No ponto 2. CONDIÇÕES GERAIS DE PARTICIPAÇÃO DE FEIRANTES, onde se lê: "2.2 – A abertura da feira poderá efetuar-se a partir das 6:00h e o encerramento às 00:00h", Deverá ler-se: "2.2 – A abertura da feira poderá efetuar-se a partir das 6:00h, sendo o encerramento em horário a definir de acordo com as Orientações da Direção Geral de Saúde (DGS) em vigor à data."-----

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes da informação dos serviços e da intervenção da Diretora de Departamento de Obras Municipais e Urbanismo, deliberou por unanimidade aprovar as normas de participação e funcionamento da Feira do Ano de 2021 e respetiva tabela de preços, documentos que se dão aqui como inteiramente reproduzidos e que fazem parte integrante desta ata. --

----- Mais deliberou aprovar a não realização da feira quinzenal de 8 de setembro de 2021. ------

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- 2.2.2. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE ESTUDOS E PROJETOS (SEP)-----

----- 2.3. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE FISCALIZAÇÃO MUNICIPAL (SFM)-----

----- 2.4. SUBUNIDADE ORGÂNICA DE TOPOGRAFIA E SIG (STS)-----

----- 3. DIVISÃO DE EDUCAÇÃO, AÇÃO SOCIAL, SAÚDE, DESPORTO, CULTURA E TURISMO (DEASSDCT)-----

----- 3.1. UNIDADE ORGÂNICA DE EDUCAÇÃO E ENSINO PROFISSIONAL (UEEP)-----

4
9

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 3.1.1. PROCEDIMENTO PARA CONFEÇÃO, -----
 ----- FORNECIMENTO, ACOMPANHAMENTO E TRANSPORTE -
 ----- DE REFEIÇÕES ESCOLARES PARA OS ESTABELECIMENTOS
 ----- DE EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, ESCOLAS DO 1º, 2º E 3º----
 ----- CEB E SECUNDÁRIO DO CONCELHO DE MONTEMOR-O--
 ----- VELHO – ANO LETIVO 2021/2022. -----

----- Foi presente a informação n.º 6830/2021 da Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional, documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata. -----

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade:-----

----- 1. Determinar o início do procedimento de Consulta Prévia, no âmbito do Acordo-Quadro da CIMRC AQ 01/19, para confeção, fornecimento, acompanhamento e transporte de refeições escolares para os estabelecimentos de educação pré-escolar, escolas do 1º, 2º e 3º CEB e secundárias do concelho de Montemor-o-Velho e, neste âmbito: -----

----- 2. Aprovar as peças de procedimento (Convite e Caderno de Encargos) documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata; -----

----- 3. Aprovar o preço base 706.516,40€ (setecentos e seis mil, quinhentos e dezasseis euros e quarenta cêntimos), acrescido de IVA à taxa legal em vigor, que se traduz em 678 550,00€ (almoços) e 27.966,40€ (lanches), ambos acrescidos de IVA à taxa legal em vigor. -----

----- 4. Aprovar a assunção do compromisso plurianual, previamente autorizada pela Assembleia Municipal, com a conseqüente repartição de encargos para os anos financeiros de 2021 e 2022; -----

----- 5. Aprovar a seguinte constituição do júri do procedimento e delegadas as competências previstas no n.º 2 do art.º 69.º do CCP, incluindo a competência de prestar esclarecimentos: -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- José Charro, Chefe de Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo – Presidente -----

----- Cristiano Santa Rita, Chefe Divisão Financeira e Património Municipal - 1º Vogal efetivo -----

----- Carla Soares, Chefe de Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional - 2º Vogal efetivo -----

----- Gorete Diogo, Assistente Técnica - 1º Vogal suplente -----

----- Ana Rita Neto, Técnica Superior - 2º Vogal suplente -----

----- Nas faltas e impedimentos do Presidente do Júri, este será substituído pelo 1º Vogal efetivo, Cristiano Santa Rita, Chefe da Divisão Financeira e Património Municipal.

----- 6. Que sejam convidadas as seguintes empresas a apresentar proposta, de acordo com o AQ:-----

----- - ICA – Indústria e Comércio Alimentar, S.A.;-----

----- - EUREST PORTUGAL – Sociedade Europeia de Restaurante, Lda.;-----

----- - UNISELF – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.; -----

----- - GERTAL – Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A. -----

----- 7. Aprovar o gestor do contrato, nos termos do disposto no artigo 290º, do CCP – o Chefe da Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo, Prof. José Charro. -----

----- 8. Que seja prevista a prestação de caução. -----

----- 9. Aprovar a manutenção do contrato interadministrativo de delegação de competências do Município com a Freguesia de Arazede para fornecimento de refeições (almoço e lanche) no JI de Arazede, JI da Bunhosa e JI do Tojeiro, bem como para assegurar a Atividade de Animação e Apoio à Família no JI de Arazede, JI da Bunhosa e JI do Tojeiro, tendo por base o teor da cláusula 21 do respetivo contrato em anexo sob o n.º 3 (prazo do contrato);-----

----- 10. Aprovar a manutenção do contrato interadministrativo de delegação de competências do Município com a Freguesia de Carapinheira para o fornecimento de

4
J

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

refeições (almoço e lanche) ao JI de Carapinheira e Escola do 1º ciclo de Carapinheira, pessoal de apoio aos refeitórios, que garantam a vigilância/acompanhamento dos alunos durante a hora de almoço, tendo por base o teor da cláusula 21 do respetivo contrato em anexo sob o n.º 4 (prazo do contrato), encontrando-se celebrado o contrato interadministrativo entre o Município de Montemor-o-Velho e a Freguesia de Carapinheira;-----

----- 11. Aprovar a manutenção do contrato interadministrativo de delegação de competências do Município com a Freguesia de Meãs para o Fornecimento de Refeições Escolares (almoços e lanches) na Escola Básica do 1º Ciclo de Meãs e Jardim de Infância de Meãs, pessoal de apoio aos refeitórios, que garantam a vigilância/acompanhamento dos alunos durante a hora de almoço/lanche e Atividades de Animação e Apoio à Família, tendo por base o teor da cláusula 21 do respetivo contrato em anexo sob o n.º 5 (prazo do contrato).-----

----- 12. Aprovar a assunção do compromisso plurianual, previamente autorizada pela Assembleia Municipal, conforme descrito supra, com a conseqüente repartição de encargos para os anos financeiros de 2021 e 2022.-----

----- 13. Que se dê conhecimento da intenção da manutenção dos respetivos contratos à Assembleia Municipal e respetivos órgãos, executivo e deliberativo das Freguesias de Arazede, Carapinheira e Meãs, documentos que se dão aqui como inteiramente reproduzidos e que fazem parte integrante desta ata.-----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- 3.1.2. TRANSPORTES ESCOLARES – ANO LETIVO-----

----- 2021/2022. -----

----- Foi presente a informação n.º 6767/2021 da Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional, documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata.-----

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade:-----

4
f

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 1. Aprovar a assunção do compromisso plurianual, previamente autorizada pela Assembleia Municipal, com a conseqüente repartição de encargos para os anos financeiros de 2021 e 2022, conforme os valores que abaixo se indicam, com IVA incluído à taxa legal em vigor de 6 %: -----

----- 1.1. Transportes públicos regulares -----

Ano económico	Valor com IVA
2021	140.469,27€
2022	194.899,18€

----- 1.2. Aquisição de serviços por lotes -----

Ano económico	Valor com IVA
2021	115.549,99€
2022	171.557,36€

----- 2. No que se reporta ao ponto 2 da informação dos Serviços (Transportes públicos regulares), aprovar a despesa, no montante de 316.385,33€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor; -----

----- 3. Autorizar o procedimento ad hoc de contratação excluída, enquadrável no disposto no n.º 1 do artigo 5.º do Código dos Contratos Públicos (CCP), tal como determinado no Acórdão n.º 19/2019, de 25 de junho, do Tribunal de Contas, para o serviço de transportes públicos regulares; -----

----- 4. Relativamente ao ponto 3 da informação dos Serviços (Aquisição de serviços por lotes), aprovar a despesa, no montante de 270.855,99€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor; -----

----- 5. Aprovar a abertura do procedimento de concurso público por lotes para aquisição de serviços para transporte coletivo de crianças para os percursos acima identificados, de acordo com a alínea a) do nº 1 do artigo 20º e no artigo 46.º-A, do Código dos Contratos Públicos (CCP), aprovado pelo Decreto-Lei nº 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação, para o período do ano letivo 2021/2022, prevendo-se o

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

seu início previsível a 1 de setembro de 2021 e o seu término a 24 de junho de 2022, sem prejuízo das alterações ao calendário escolar;-----

----- 6. Aprovar o preço base do procedimento no valor de 270.855,99€ (acrescido de IVA à taxa legal em vigor), bem como o preço base por lote, a saber: -----

----- 6.1.1. LOTE 1 – Percursos I, II e III – 60.924,60€ -----

----- 6.1.2. LOTE 2 – 25.086,60€ -----

----- 6.1.3. LOTE 3 – Percursos I e II – 66.814,34€ -----

----- 6.1.4. LOTE 4 – 39.521,35€ -----

----- 6.1.5. LOTE 5 – 44.409,10€-----

----- 6.1.6. LOTE 6 – 34.100,00€;-----

----- 7. Aprovar as peças do procedimento (programa de concurso e caderno de encargos), documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata, para o transporte coletivo de crianças¹; -----

----- 8. Aprovar o seguinte critério de adjudicação: a adjudicação será efetuada, por lote, à proposta com mais baixo preço (critério monofactor); -----

----- 9. Designar os seguintes elementos do júri para o procedimento, propondo-se a delegação de competências permitida pelo artigo 69.º do CCP, incluindo a prestação de esclarecimentos: -----

----- José Charro – Chefe da Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo – Presidente; -----

----- Cristiano Santa Rita – Chefe da Divisão Financeira e Património Municipal - 1º Vogal efetivo;-----

----- Carla Soares – Chefe da Unidade Orgânica de Educação e Ensino profissional - 2º Vogal efetivo;-----

----- Gorete Diogo – Assistente Técnica - 1º Vogal suplente; -----

----- Ana Rita Neto – Técnica Superior - 2º Vogal suplente. -----

¹ Dispensa do anúncio nos termos do n.º 2 do artigo 40.º do CCP, na sua atual redação.

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 10. Nas faltas e impedimentos do Presidente do Júri, este será substituído pelo 1º Vogal efetivo, Cristiano Santa Rita, Chefe da Divisão Financeira e Património Municipal. -----

----- 11. Dispensar a prestação de caução, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 88.º do CCP; -----

----- 12. Nomear como gestor dos contratos, o Chefe da Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo, Prof. José Charro, nos termos e para os efeitos do artigo 290-Aº do CCP, na sua atual redação. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos. -----

----- 3.2. UNIDADE ORGÂNICA DE AÇÃO SOCIAL E SAÚDE PÚBLICA (UASSP) -----

----- 3.2.1. PROPOSTA DE DEFERIMENTO DO PEDIDO DE -----
 ----- RENOVAÇÃO DO TARIFÁRIO SOCIAL DOMÉSTICO DE -----
 ----- ANTÓNIO JORGE BERNARDES LOURENÇO – APROVAR ---
 ----- EM MINUTA. -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “Na sequência do requerimento apresentado em 27/05/2021, sob o registo nº 12239, por António Jorge Bernardes Lourenço, a solicitar a atribuição o tarifário doméstico social, nos termos do estabelecido no nº1 do artigo 79º do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais, publicado em Diário da República, 2ª série, nº 997, de 20 de janeiro de 2020, serve o presente para informar o seguinte: -----

----- I -----

----- SITUAÇÃO DE FACTO -----

----- O município António Jorge Bernardes Lourenço reside na Rua do Tojal, nº4, na freguesia da Pereira, no concelho de Montemor-o-Velho. -----

----- II -----

----- ENQUADRAMENTO -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

- 1. O requerimento apresentado por António Jorge Bernardes Lourenço, encontra-se devidamente instruído, nos termos do nº 2 do artigo 80º do Regulamento e o requerente é o titular do contrato na qualidade de utilizador doméstico. -----
- 2. Nos termos do nº 4 do artigo 80º do Regulamento, no ato do requerimento para a atribuição do tarifário social e de acordo com a situação específica do utilizador doméstico, devem ser entregues os seguintes documentos: -----
- a) Fotocópia do BI ou cartão de Cidadão; -----
 - b) Fotocópia do Cartão de Contribuinte; -----
 - c) Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação; -----
 - d) Cópia dos três últimos recibos de vencimentos; -----
 - e) Declaração da Segurança Social em como aufero o Rendimento Social de Inserção; -----
 - f) Declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão); -----
 - g) Declaração do Centro de Emprego que comprove a situação de desempregado; -----
 - h) No caso de não apresentar declaração de IRS deve apresentar os seguintes documentos: -----
 - i) Declaração negativa da Repartição de Finanças; -----
 - ii) Declaração de inscrição no Centro de Emprego; -----
 - i) Declaração comprovativa da composição do Agregado Familiar atestado pela Junta de Freguesia de área de residência e local de consumo; -----
 - j) Declaração de frequência de escolaridade obrigatória (no caso de famílias com filhos em idade escolar); -----
 - k) Outro qualquer documento que se mostre imprescindível para apreciação e análise da situação em apreço. -----
- Assim, face à apresentação dos documentos verificou-se que foram entregues, nomeadamente: -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Cópia dos documentos de identificação de todos os elementos do agregado familiar; -----

----- Declaração de rendimentos, IRS; -----

----- Declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão); -----

----- Declaração emitida pela Segurança Social acerca de um dos elementos do agregado familiar, atestando que não recebe pensão ou subsídio; -----

----- Declaração comprovativa da residência emitida pela Junta de Freguesia da área de residência e local de consumo, que comprova a residência do requerente. -----

----- É ainda de referir que, de acordo com os documentos apresentados, o requerente auferiu um rendimento per capita inferior ao valor da pensão social. -----

----- III -----

----- PROPOSTA -----

----- Assim, face ao exposto e atendendo a que se considera que o processo se encontra devidamente instruído, cumprindo os requisitos estabelecidos no Regulamento e que o valor do rendimento per capita do agregado familiar é inferior ao valor da pensão social, cumprindo a alínea i) do nº1 do artigo 79º, propõe-se o seguinte: -----

----- 1. A atribuição da atribuição do tarifário doméstico social a António Jorge Bernardes Lourenço, pelo período de um ano, em conformidade com o estipulado no nº 9 do artigo 80.º do Regulamento e se se verificarem até lá as condições que lhe deram origem, devendo o requerente ser notificado 30 dias antes do seu término. -----

----- 2. Que o processo seja submetido à reunião de Câmara Municipal, nos termos do nº 1 do artigo 80º do Regulamento, para decisão. -----

----- 3. Não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do nº 1 do artigo 124º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei nº 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento, conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados."-----

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a atribuição do tarifário doméstico social

4
f

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

a António Jorge Bernardes Lourenço, pelo período de um ano, em conformidade com o estipulado no nº 9 do artigo 80.º do Regulamento e se se verificarem até lá as condições que lhe deram origem, devendo o requerente ser notificado 30 dias antes do seu término.-----

----- Mais deliberou não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do nº 1 do artigo 124º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei nº 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados.-----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- 3.2.2. PROPOSTA DE DEFERIMENTO DO PEDIDO DE-----

----- RENOVAÇÃO DO TARIFÁRIO SOCIAL DOMÉSTICO DE -----

----- MARIA ADÉLIA NETO PEREIRA – APROVAR EM MINUTA.

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve:-----

----- *“Na sequência do requerimento apresentado, sob o nº 27666 de 16/11/2020, para renovação do tarifário social doméstico por, Maria Adélia Neto Pereira, nos termos do estabelecido no nº9 do artigo 80º, do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais, publicado em Diário da República, 2ª série, nº 13, de 20 de janeiro de 2020 serve o presente para informar o seguinte: -----*

----- I -----

----- **SITUAÇÃO DE FACTO** -----

----- *A munícipe, Maria Adélia Neto Pereira, reside no Beco do Cabeço, nº 270, Raseira, na freguesia de Liceia, concelho de Montemor-o-Velho.-----*

----- II -----

----- **ENQUADRAMENTO** -----

----- *O requerimento apresentado por, Maria Adélia Neto Pereira, encontra-se devidamente instruído, nos termos do nº 2 do artigo 80º do Regulamento, -----*

----- *A requerente é titular do contrato na qualidade de utilizadora doméstica. -----*

5

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Nos termos do nº 4 do artigo 80º do Regulamento, no ato do requerimento para a atribuição do tarifário social e de acordo com a situação específica da família, devem ser entregues os seguintes documentos: -----

----- a) Fotocópia do BI ou cartão de Cidadão; -----

----- b) Fotocópia do Cartão de Contribuinte; -----

----- c) Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação; -----

----- d) Cópia dos três últimos recibos de vencimentos; -----

----- e) Declaração da Segurança Social em como aufere o Rendimento Social de Inserção; -----

----- f) Declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão); -----

----- g) Declaração do Centro de Emprego que comprove a situação de desempregado;

----- h) No caso de não apresentar declaração de IRS deve apresentar os seguintes documentos: -----

----- i) Declaração negativa da Repartição de Finanças; -----

----- ii) Declaração de inscrição no Centro de Emprego; -----

----- i) Declaração comprovativa da composição do Agregado Familiar; -----
atestado pela Junta de Freguesia de área de residência e local de consumo; -----

----- j) Declaração de frequência de escolaridade obrigatória (no caso de famílias com filhos em idade escolar); -----

----- k) Outro qualquer documento que se mostre imprescindível para apreciação e análise da situação em apreço. -----

----- Assim, face à apresentação dos documentos verificou-se que foram entregues, nomeadamente: -----

----- a) Fotocópia do cartão de Cidadão; -----

----- c) Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação; -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- d) Declaração comprovativa da composição do agregado familiar atestado pela Junta de Freguesia da área de residência e local de consumo, que comprova a residência do agregado familiar e respetiva composição;-----

----- e) comprovativos de despesas de saúde, habitação e educação;-----

----- j) Certidão de matrícula das suas filhas, Inês Sofia Neto Dias e Lara Margarida Neto Dias.-----

----- Face aos documentos apresentados, verificou-se ainda que a requerente auferia um rendimento per capita inferior a 50% do salário mínimo em vigor à data do pedido.

----- III-----

----- PROPOSTA-----

----- Face ao exposto e atendendo a que o processo se encontra devidamente instruído, cumprindo os requisitos estabelecidos na alínea a) do nº 1 do artigo 79.º do Regulamento e que o valor do rendimento per capita é inferior a 50% do Salário Mínimo Nacional, propõe-se o seguinte:-----

----- 1. A renovação da atribuição do tarifário social doméstico a Maria Adélia Neto Pereira, pelo período de um ano, em conformidade com o estipulado no nº 9 do artigo 80.º do Regulamento e se se verificarem até lá as condições que lhe deram origem, devendo a requerente ser notificada 30 dias antes do seu término.-----

----- 2. Que o processo seja submetido à reunião de Câmara Municipal, nos termos do nº 1 do artigo 80º do Regulamento, para decisão.-----

----- 3. Não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do nº 1 do artigo 124º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei nº 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados.”-----

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a atribuição do tarifário social doméstico a Maria Adélia Neto Pereira, pelo período de um ano, em conformidade com o estipulado no nº 9 do artigo 80.º do Regulamento e se se verificarem até lá as condições

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

que lhe deram origem, devendo o requerente ser notificado 30 dias antes do seu término.-----

----- Mais deliberou não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do nº 1 do artigo 124º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei nº 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados.-----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- **3.2.3. PROPOSTA DE DEFERIMENTO DO PEDIDO DE**-----
 ----- **RENOVAÇÃO DO TARIFÁRIO SOCIAL DOMÉSTICO DE**-----
 ----- **CÁTIA DANIELA FERNANDES DA SILVA – APROVAR EM**-----
 ----- **MINUTA.**-----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve:-----

----- *“Na sequência do requerimento apresentado em 04/12/2020, sob o registo n.º 29220, por Cátia Daniela Fernandes Silva, a solicitar a renovação da atribuição do tarifário doméstico social, nos termos do estabelecido no n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 997, de 20 de janeiro de 2020, serve o presente para informar o seguinte:*-----

----- |-----
 ----- **SITUAÇÃO DE FACTO**-----

----- 1. A munícipe Cátia Daniela Fernandes da Silva reside na Rua Principal, Santa Leocádia, n.º 122, Marujal, na freguesia de Vila Nova da Barca, concelho de Montemor-o-Velho.-----

----- 2. O processo em apreço não se encontra devidamente instruído, dado que não foram anexados os elementos instrutórios, nos termos do nº 4 do artigo 80º do Regulamento, conforme informação n.º 634 de 05/02/2021-----

----- 3. A requerente foi notificada no sentido de proceder à apresentação dos elementos em falta em 17/01/2020, tendo-se verificado a entrega dos mesmos.-----

7
8

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

-----4. *Verifica-se a entrega dos documentos comprovativos da situação de desemprego.*-----

----- II -----

----- ENQUADRAMENTO-----

----- O caso em análise reporta-se a um pedido de renovação da atribuição de tarifário doméstico social, nos termos do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais do Município de Montemor-o-Velho de ora em diante designado como Regulamento. -----

----- 1. O requerimento apresentado por Cátia Daniela Fernandes da Silva, encontra-se devidamente instruído, nos termos do n.º 2 do artigo 80.º do Regulamento.-----

----- 2. A requerente é a titular do contrato na qualidade de utilizador doméstico, pelo que tem legitimidade para requerer o tarifário social doméstico. -----

----- 3. Nos termos do n.º 4 do artigo 80º do Regulamento, no ato do requerimento para a renovação da atribuição do tarifário social e de acordo com a situação específica da utilizadora doméstica, devem ser entregues os seguintes documentos: -----

----- a) *Fotocópia do BI ou cartão de Cidadão;*-----

----- b) *Fotocópia do Cartão de Contribuinte;*-----

----- c) *Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação;*-----

----- d) *Cópia dos três últimos recibos de vencimentos;*-----

----- e) *Declaração da Segurança Social em como aufere o Rendimento Social de Inserção;*-----

----- f) *Declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão);*-----

----- g) *Declaração do Centro de Emprego que comprove a situação de desempregado;*

----- h) *No caso de não apresentar declaração de IRS deve apresentar os seguintes documentos:*-----

----- i) *Declaração negativa da Repartição de Finanças;*-----

----- ii) *Declaração de inscrição no Centro de Emprego;*-----

7
9.

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- i) Declaração comprovativa da composição do Agregado Familiar atestado pela Junta de Freguesia de área de residência e local de consumo; -----

----- j) Declaração de frequência de escolaridade obrigatória (no caso de famílias com filhos em idade escolar); -----

----- k) Outro qualquer documento que se mostre imprescindível para apreciação e análise da situação em apreço. -----

----- Assim, face à apresentação dos documentos verificou-se que foram entregues, nomeadamente: -----

----- - Cópia dos documentos de identificação de todos os elementos do agregado familiar; -----

----- - Declaração comprovativa da composição do Agregado Familiar atestado pela Junta de Freguesia da área de residência e local de consumo; -----

----- - Declaração emitida pela Segurança Social acerca de um dos elementos do agregado familiar, atestando recebe pensão ou subsídio; -----

----- - Declaração negativa da Repartição de Finanças; -----

----- - Declaração de inscrição no Centro de Emprego. -----

----- É ainda de referir que, de acordo com os documentos apresentados e da respetiva análise, o presente pedido tem enquadramento nos termos da subalínea i) do n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento, dado que a família aufere um rendimento per capita inferior ao valor da pensão social, atualmente em vigor. -----

----- III -----

----- PROPOSTA -----

----- Assim, face ao exposto e atendendo a que o processo se encontra devidamente instruído, cumprindo os requisitos estabelecidos no Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais do Município de Montemor-o-Velho e que o valor do rendimento per capita do agregado familiar é inferior ao valor da pensão social, em vigor, cumprindo a subalínea i) do n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento, propõe-se o seguinte: -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

1

----- 1. A atribuição da renovação do tarifário doméstico social a Cátia Daniela Fernandes da Silva, pelo período de um ano, em conformidade com o estipulado no n.º 9 do artigo 80.º do Regulamento e se se verificarem até lá as condições que lhe deram origem, devendo a requerente ser notificada 30 dias antes do seu término. -----

----- 2. Que o processo seja submetido à reunião de Executivo Municipal, nos termos do n.º 1 do artigo 80.º do Regulamento, para decisão. -----

----- 3. Não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do n.º 1 do artigo 124.º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados.” -----

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a atribuição do tarifário doméstico social a Cátia Daniela Fernandes da Silva, pelo período de um ano, em conformidade com o estipulado no n.º 9 do artigo 80.º do Regulamento e se se verificarem até lá as condições que lhe deram origem, devendo o requerente ser notificado 30 dias antes do seu término. -----

----- Mais deliberou não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do n.º 1 do artigo 124.º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos. -----

----- **3.2.4. PROPOSTA DE TENDÊNCIA PARA O** -----
 ----- **INDEFERIMENTO DO PEDIDO DE RENOVAÇÃO DO** -----
 ----- **TARIFÁRIO SOCIAL DOMÉSTICO DE ANABELA LOURENÇO** -----
 ----- **RODRIGUES AZENHA – APROVAR EM MINUTA.** -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “Na sequência do requerimento apresentado em 11/12/2020, sob o registo n.º n.º 29509, por Anabela Lourenço Rodrigues Azenha, a solicitar a renovação da atribuição do

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

tarifário doméstico social, nos termos do estabelecido no n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 997, de 20 de janeiro de 2020, serve o presente para informar o seguinte: -----

----- I -----

----- SITUAÇÃO DE FACTO -----

----- 1. A munícipe Anabela Lourenço Rodrigues Azenha reside na Rua da Fonte Longe, n.º 269, no lugar de Zambujeiro, freguesia de Arazede, concelho de Montemor-o-Velho.

----- 2. O requerimento à data de entrega não se encontrava devidamente instruído, dado que não foram anexados os elementos instrutórios, nos termos do n.º 4 do artigo 80.º do Regulamento, conforme informação n.º 1048 de 02/02/2021. -----

----- 3. A requerente foi notificada no sentido de proceder à apresentação dos elementos em falta em 27/02/2021, tendo-se verificado a entrega dos mesmos, sob o registo 3917 de 22/04/2021. -----

----- II -----

----- ENQUADRAMENTO -----

----- O caso em análise reporta-se a um pedido de atribuição de tarifário doméstico social, nos termos do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais do Município de Montemor-o-Velho de ora em diante designado como Regulamento. -----

----- 1. O requerimento apresentado por Anabela Lourenço Rodrigues Azenha, encontra-se devidamente instruído, nos termos do n.º 2 do artigo 80.º do Regulamento.

----- 2. A requerente é a titular do contrato na qualidade de utilizador doméstico, pelo que tem legitimidade para requerer o tarifário social doméstico. -----

----- 3. Nos termos do n.º 4 do artigo 80.º do Regulamento, no ato do requerimento para a atribuição do tarifário social e de acordo com a situação específica de utilizador doméstico, devem ser entregues os seguintes documentos: -----

----- a) Fotocópia do BI ou cartão de Cidadão; -----

4
J

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

- b) Fotocópia do Cartão de Contribuinte; -----
- c) Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação; -----
- d) Cópia dos três últimos recibos de vencimentos; -----
- e) Declaração da Segurança Social em como aufero o Rendimento Social de Inserção; -----
- f) Declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão); -----
- g) Declaração do Centro de Emprego que comprove a situação de desempregado; -----
- h) No caso de não apresentar declaração de IRS deve apresentar os seguintes documentos: -----
- i) Declaração negativa da Repartição de Finanças; -----
- ii) Declaração de inscrição no Centro de Emprego; -----
- i) Declaração comprovativa da composição do Agregado Familiar atestado pela Junta de Freguesia de área de residência e local de consumo; -----
- j) Declaração de frequência de escolaridade obrigatória (no caso de famílias com filhos em idade escolar); -----
- k) Outro qualquer documento que se mostre imprescindível para apreciação e análise da situação em apreço. -----
- Assim, face à apresentação dos documentos verificou-se que foram entregues, nomeadamente: -----
- - Cópia dos documentos de identificação; -----
- - Declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão); -----
- - Declaração comprovativa da residência emitida pela Junta de Freguesia da área de residência e local de consumo, que comprova a residência da requerente; -----
- Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação. -----
- É ainda de referir que, de acordo com os documentos apresentados e da respetiva análise, o presente pedido não tem enquadramento nos termos da sublínea i) do nº 1

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

do artigo 79.º do Regulamento, dado que a família auferir um rendimento per capita superior ao valor da pensão social, atualmente em vigor. -----

----- III -----

----- PROPOSTA -----

----- Assim, face ao exposto e pese embora o processo se encontrar devidamente instruído, não tem enquadramento no Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais do Município de Montemor-o-Velho, dado que a família auferir um rendimento per capita superior ao valor da pensão social, atualmente em vigor, não dando por isso, cumprimento ao previsto na subalínea i) do nº1 do artigo 79º do Regulamento, pelo que se propõe: -----

----- 1. Que o Exmo. Sr. Presidente da Câmara remeta a reunião de executivo municipal, para deliberação da tendência para o indeferimento, o pedido de atribuição do tarifário doméstico social apresentado por Anabela Lourenço Rodrigues Azenha, dado que a família auferir um rendimento per capita superior ao valor da pensão social, atualmente em vigor. -----

----- 2. Que a requerente seja notificada da tendência para o indeferimento, de acordo com o artigo 121.º e n.º 1 do artigo 122.º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, para se pronunciar, querendo, no prazo de 10 dias, a contar da data da receção da notificação. -----

----- 3. Mais se propõe por economia procedimental que, caso a requerente não venha a exercer o seu direito de pronuncia sobre o processo no prazo estipulado, que fique desde já deliberado o indeferimento do pedido, nos termos constantes nesta informação, e que a requerente seja notificada dessa decisão." -----

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a tendência para o indeferimento do pedido de atribuição do tarifário doméstico social apresentado por Anabela Lourenço Rodrigues Azenha, dado que a família auferir um rendimento per capita superior ao valor da pensão social, atualmente em vigor. -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Mais deliberou:-----

----- - Que a requerente seja notificada da tendência para o indeferimento, de acordo com o artigo 121.º e n.º 1 do artigo 122.º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, para se pronunciar, querendo, no prazo de 10 dias, a contar da data da receção da notificação. -----

----- - Que, caso a requerente não venha a exercer o seu direito de pronuncia sobre o processo no prazo estipulado, fique desde já deliberado o indeferimento do pedido, nos termos constantes nesta informação, e que a requerente seja notificada dessa decisão. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- **3.2.5. PROPOSTA DE TENDÊNCIA PARA O**-----
 ----- **INDEFERIMENTO DO PEDIDO DE RENOVAÇÃO DO**-----
 ----- **TARIFÁRIO SOCIAL DOMÉSTICO DE MARIA DE LOURDES**-----
 ----- **PEREIRA LOPES – APROVAR EM MINUTA.** -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- *“Na sequência do requerimento apresentado sob o nº27672 de 16/11/2020, para renovação do tarifário social doméstico por, Maria de Lourdes Pereira Lopes, nos termos do estabelecido, no nº9 do artigo 80º, do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais, publicado em Diário da República, 2ª série, nº 997, de 20 de janeiro de 2020 serve o presente para informar o seguinte: ---*

----- I -----

----- **SITUAÇÃO DE FACTO**-----

----- *A munícipe, Maria de Lourdes Pereira Lopes, reside na Rua: José Augusto Mendes dos Santos, nº 24, freguesia de Pereira, concelho de Montemor-o-Velho.*-----

----- II -----

----- **ENQUADRAMENTO**-----

----- *O caso em análise reporta-se a um pedido de renovação do tarifário social doméstico, nos termos do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do*

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

Serviço de Saneamento de Águas Residuais do Município de Montemor-o-Velho, adiante designado como Regulamento. -----

----- 1. O requerimento apresentado por, Maria de Lourdes Pereira Lopes, encontra-se devidamente instruído, nos termos do nº 2 do artigo 80º do Regulamento. -----

----- 2. A requerente é titular do contrato na qualidade de utilizadora doméstica, pelo que tem legitimidade para requerer o tarifário social doméstico. -----

----- 3. Nos termos do nº 4 do artigo 80º do Regulamento, no ato do requerimento para a atribuição do tarifário social e de acordo com a situação específica de utilizadora doméstica, devem ser entregues os seguintes documentos: -----

----- a) Fotocópia do BI ou Cartão de Cidadão; -----

----- b) Fotocópia do cartão de contribuinte; -----

----- c) Declaração de rendimentos (IRS) do ano anterior e demonstração de liquidação; -----

----- d) Cópia dos três últimos recibos de vencimento; -----

----- e) Declaração da Segurança Social em como aufere o Rendimento Social de Inserção; -----

----- f) Declaração da Situação de Pensionista (com valor mensal da pensão); -----

----- g) Declaração do Centro de Emprego que comprove a situação de desempregado;

----- h) No caso de não apresentar declaração de IRS deve apresentar os seguintes documentos: -----

----- I) Declaração negativa da Repartição de Finanças; -----

----- ii) Declaração de Inscrição no Centro de Emprego; -----

----- i) Declaração comprovativa da composição do agregado familiar atestado pela Junta de Freguesia da área de residência e local de consumo; -----

----- j) Declaração de frequência de escolaridade obrigatória (no caso de famílias com filhos em idade escolar); -----

----- k) Outro qualquer documento que se mostre imprescindível para a apreciação e análise da situação em apreço. -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Assim, face à apresentação dos documentos verificou-se que foram entregues todos os documentos necessários para a análise do pedido, nomeadamente:-----

----- Cópia do cartão de cidadão da munícipe; declaração de rendimentos (IRS); declaração comprovativa da composição do agregado familiar atestado pela Junta de Freguesia da área de residência e declaração da segurança social com o valor das pensões.-----

----- Assim, o processo encontra-se devidamente instruído, nos termos do n.º 2 do artigo 80.º do Regulamento.-----

----- É ainda de referir que, de acordo com os documentos apresentados, verifica-se, que a requerente auferir um rendimento per capita superior ao valor da pensão social. -

----- III-----

----- CONCLUSÃO PROPOSTA-----

----- Face ao exposto e pese embora o processo se encontrar devidamente instruído, a requerente auferir um rendimento per capita superior ao valor da pensão social, verificando-se que o pedido não tem enquadramento no n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento, pelo que se propõe:-----

----- 1. Que o Exmo. Sr. Presidente da Câmara remeta ao executivo municipal para deliberação da tendência para o indeferimento do pedido de renovação apresentado por, Maria de Lourdes Pereira Lopes, com fundamento no n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento.-----

----- 2. Que a requerente seja notificada da tendência para o indeferimento, de acordo com o artigo 121.º e n.º 1 do artigo 122.º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, para se pronunciar, querendo, no prazo de 10 dias, a contar da data da receção da notificação.-----

----- 3. Mais se propõe por economia procedimental que, caso a requerente não venha a exercer o seu direito de pronuncia sobre o processo no prazo estipulado, que fique desde já deliberado o indeferimento do pedido, nos termos constantes nesta informação, e que a requerente seja notificada dessa decisão.”-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a tendência para o indeferimento do pedido de renovação apresentado por Maria de Lourdes Pereira Lopes, com fundamento no n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento. -----

----- Mais deliberou:-----

----- - Que a requerente seja notificada da tendência para o indeferimento, de acordo com o artigo 121.º e n.º 1 do artigo 122.º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, para se pronunciar, querendo, no prazo de 10 dias, a contar da data da receção da notificação.-----

----- - Que, caso a requerente não venha a exercer o seu direito de pronuncia sobre o processo no prazo estipulado, fique desde já deliberado o indeferimento do pedido, nos termos constantes nesta informação, e que a requerente seja notificada dessa decisão.-----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- 3.2.6. PROPOSTA DE TENDÊNCIA PARA O-----
 ----- INDEFERIMENTO DO PEDIDO DE RENOVAÇÃO DO-----
 ----- TARIFÁRIO SOCIAL DOMÉSTICO DE SERAFIM MOTA -----
 ----- APROVAR EM MINUTA.-----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve:-----

----- *“Na sequência do requerimento apresentado em 24/11/2020, sob o registo n.º n.º 28633, por Serafim Mota, a solicitar a atribuição do tarifário doméstico social, nos termos do estabelecido no n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 997, de 20 de janeiro de 2020, serve o presente para informar o seguinte:-----*

----- |-----

----- **SITUAÇÃO DE FACTO**-----

----- 1. O munícipe Serafim Mota reside na Rua Professor Armando Barros, n.º 7, na freguesia de Tentúgal, concelho de Montemor-o-Velho.-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 2. O processo em apreço não se encontrava devidamente instruído, dado que não foram anexados os elementos instrutórios, nos termos do n.º 4 do artigo 80.º do Regulamento, conforme informação n.º 635 de 05/02/2021-----

----- 3. O requerente foi notificado no sentido de proceder à apresentação dos elementos em falta em 05/02/2020, tendo-se verificado a entrega dos mesmos.-----

----- 4. Verifica-se a entrega da declaração de IRS do ano anterior, da declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão) e da declaração comprovativa da residência emitida pela Junta de Freguesia da área de residência e local de consumo, que comprova a residência do requerente.-----

----- II -----

----- ENQUADRAMENTO-----

----- O caso em análise reporta-se a um pedido de atribuição de tarifário doméstico social, nos termos do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais do Município de Montemor-o-Velho de ora em diante designado como Regulamento.-----

----- 1. O requerimento apresentado por Serafim Mota, encontra-se devidamente instruído, nos termos do n.º 2 do artigo 80.º do Regulamento.-----

----- 2. O requerente é o titular do contrato na qualidade de utilizador doméstico, pelo que tem legitimidade para requerer o tarifário social doméstico.-----

----- 3. Nos termos do n.º 4 do artigo 80.º do Regulamento, no ato do requerimento para a atribuição do tarifário social e de acordo com a situação específica de utilizador doméstico, devem ser entregues os seguintes documentos:-----

----- a) Fotocópia do BI ou cartão de Cidadão;-----

----- b) Fotocópia do Cartão de Contribuinte;-----

----- c) Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação;-----

----- d) Cópia dos três últimos recibos de vencimentos;-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

- e) Declaração da Segurança Social em como aufero o Rendimento Social de Inserção;-----
- f) Declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão); -----
- g) Declaração do Centro de Emprego que comprove a situação de desempregado;
- h) No caso de não apresentar declaração de IRS deve apresentar os seguintes documentos:-----
- i) Declaração negativa da Repartição de Finanças;-----
- ii) Declaração de inscrição no Centro de Emprego; -----
- i) Declaração comprovativa da composição do Agregado Familiar atestado pela Junta de Freguesia de área de residência e local de consumo; -----
- j) Declaração de frequência de escolaridade obrigatória (no caso de famílias com filhos em idade escolar);-----
- k) Outro qualquer documento que se mostre imprescindível para apreciação e análise da situação em apreço. -----
- Assim, face à apresentação dos documentos verificou-se que foram entregues, nomeadamente: -----
- Cópia dos documentos de identificação de todos os elementos do agregado familiar; -----
- Declaração comprovativa da residência emitida pela Junta de Freguesia da área de residência e local de consumo, que comprova a residência do requerente; -----
- Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação; -----
- Declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão). -----
- É ainda de referir que, de acordo com os documentos apresentados e da respetiva análise, o presente pedido não tem enquadramento nos termos da subalínea i) do n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento, dado que o requerente aufero um rendimento per capita superior ao valor da pensão social, atualmente em vigor. -----
- III -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- PROPOSTA-----

----- Assim, face ao exposto e pese embora o processo se encontrar devidamente instruído, não tem enquadramento no Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais do Município de Montemor-o-Velho, dado que a requerente aufere um rendimento per capita superior ao valor da pensão social, não dando por isso, cumprimento ao previsto na subalínea i) do n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento, pelo que se propõe: -----

----- 1. Que o Exmo. Sr. Presidente da Câmara remeta a reunião de executivo municipal, para deliberação da tendência para o indeferimento, o pedido de atribuição do tarifário doméstico social apresentado por Serafim Mota, dado que o requerente aufere um rendimento per capita superior ao valor da pensão social, atualmente em vigor. - -----

----- 2. Que o requerente seja notificado da tendência para o indeferimento, de acordo com o artigo 121.º e n.º 1 do artigo 122.º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, para se pronunciar, querendo, no prazo de 10 dias, a contar da data da receção da notificação. -----

----- 3. Mais se propõe por economia procedimental que, caso o requerente não venha a exercer o seu direito de pronúncia sobre o processo no prazo estipulado, que fique desde já deliberado o indeferimento do pedido, nos termos constantes nesta informação, e que o requerente seja notificado dessa decisão.” -----

----- A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a tendência para o indeferimento do pedido de atribuição do tarifário doméstico social apresentado por Serafim Mota, dado que o requerente aufere um rendimento per capita superior ao valor da pensão social, atualmente em vigor. -----

----- Mais deliberou:-----

----- - Que o requerente seja notificada da tendência para o indeferimento, de acordo com o artigo 121.º e n.º 1 do artigo 122.º do Código do Procedimento Administrativo,

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, para se pronunciar, querendo, no prazo de 10 dias, a contar da data da receção da notificação. -----

----- Que, caso o requerente não venha a exercer o seu direito de pronuncia sobre o processo no prazo estipulado, fique desde já deliberado o indeferimento do pedido, nos termos constantes nesta informação, e que a requerente seja notificada dessa decisão. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos. -----

----- **3.2.7. PROPOSTA DE TENDÊNCIA PARA O** -----
 ----- **INDEFERIMENTO DO PEDIDO DE RENOVAÇÃO DO** -----
 ----- **TARIFÁRIO SOCIAL DOMÉSTICO DE JOSÉ MARIA PARADA** -----
 ----- **VENTURA – APROVAR EM MINUTA.** -----

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “Na sequência do requerimento apresentado em 14/12/2020, sob o registo n.º n.º 29595, por José Maria Parada Ventura, a solicitar a renovação da atribuição do tarifário doméstico social, nos termos do estabelecido no n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 997, de 20 de janeiro de 2020, serve o presente para informar o seguinte: -----

----- I -----
 ----- **SITUAÇÃO DE FACTO** -----

----- 1. O munícipe José Maria Parada Ventura reside na Rua da Igreja, n.º 35, na freguesia de Carapinheira, concelho de Montemor-o-Velho. -----

----- 2. O processo em apreço não se encontra devidamente instruído, dado que não foram anexados os elementos instrutórios, nos termos do n.º 4 do artigo 80º do Regulamento, conforme informação n.º 1001 de 01/02/2021 -----

----- 3. O requerente foi notificado no sentido de proceder à apresentação dos elementos em falta em 05/02/2020, tendo-se verificado a entrega dos mesmos. -----

----- 4. Verifica-se a entrega da Nota de liquidação (IRS) do ano anterior, da cópia dos três últimos recibos de vencimentos e da declaração comprovativa da composição do

4
9

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

Agregado Familiar atestada pela Junta de Freguesia de área de residência e local de consumo, que comprova a residência do requerente. -----

----- II -----

----- ENQUADRAMENTO-----

----- O caso em análise reporta-se a um pedido de atribuição de tarifário doméstico social, nos termos do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais do Município de Montemor-o-Velho de ora em diante designado como Regulamento. -----

----- 1. O requerimento apresentado por José Maria Parada Ventura, encontra-se devidamente instruído, nos termos do n.º 2 do artigo 80º do Regulamento. -----

----- 2. O requerente é o titular do contrato na qualidade de utilizador doméstico, pelo que tem legitimidade para requerer o tarifário social doméstico. -----

----- 3. Nos termos do n.º 4 do artigo 80.º do Regulamento, no ato do requerimento para a atribuição do tarifário social e de acordo com a situação específica de utilizador doméstico, devem ser entregues os seguintes documentos: -----

----- a) Fotocópia do BI ou cartão de Cidadão; -----

----- b) Fotocópia do Cartão de Contribuinte; -----

----- c) Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação; -----

----- d) Cópia dos três últimos recibos de vencimentos; -----

----- e) Declaração da Segurança Social em como aufere o Rendimento Social de Inserção; -----

----- f) Declaração da situação de pensionista (com valor mensal da pensão); -----

----- g) Declaração do Centro de Emprego que comprove a situação de desempregado; -----

----- h) No caso de não apresentar declaração de IRS deve apresentar os seguintes documentos: -----

----- i) Declaração negativa da Repartição de Finanças; -----

----- ii) Declaração de inscrição no Centro de Emprego; -----

4
f

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- i) Declaração comprovativa da composição do Agregado Familiar atestado pela Junta de Freguesia de área de residência e local de consumo; -----

----- j) Declaração de frequência de escolaridade obrigatória (no caso de famílias com filhos em idade escolar); -----

----- k) Outro qualquer documento que se mostre imprescindível para apreciação e análise da situação em apreço. -----

----- Assim, face à apresentação dos documentos verificou-se que foram entregues, nomeadamente: -----

----- Cópia dos documentos de identificação de todos os elementos do agregado familiar; -----

----- Declaração comprovativa da residência emitida pela Junta de Freguesia da área de residência e local de consumo, que comprova a residência do requerente. -----

----- Declaração de rendimentos (IRS), do ano anterior e demonstração de liquidação; -----

----- Cópia dos três últimos recibos de vencimentos. -----

----- É ainda de referir que, de acordo com os documentos apresentados e da respetiva análise, o presente pedido não tem enquadramento nos termos da subalínea i) do n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento, dado que o requerente auferir um rendimento per capita superior a 50% do valor da Remuneração Mínima Nacional atualmente em vigor. -----

----- III -----

----- PROPOSTA -----

----- Assim, face ao exposto e pese embora o processo se encontrar devidamente instruído, não tem enquadramento no Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais do Município de Montemor-o-Velho, dado que o requerente auferir um rendimento per capita superior a 50% do valor da Remuneração Mínima Nacional atualmente em vigor, não dando por isso, cumprimento ao previsto na subalínea i) do n.º 1 do artigo 79.º do Regulamento, pelo que se propõe: -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

-----1. Que o Exmo. Sr. Presidente da Câmara remeta a reunião de executivo municipal, para deliberação da tendência para o indeferimento, o pedido de atribuição do tarifário doméstico social apresentado por José Maria Parada Ventura, dado que o requerente auferir um rendimento per capita superior a 50% do valor da Remuneração Mínima Nacional atualmente em vigor. -----

-----2. Que o requerente seja notificado da tendência para o indeferimento, de acordo com o artigo 121.º e n.º 1 do artigo 122.º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, para se pronunciar, querendo, no prazo de 10 dias, a contar da data da receção da notificação. -----

-----3. Mais se propõe por economia procedimental que, caso o requerente não venha a exercer o seu direito de pronuncia sobre o processo no prazo estipulado, que fique desde já deliberado o indeferimento do pedido, nos termos constantes nesta informação, e que o requerente seja notificado dessa decisão.” -----

-----A Câmara tomou conhecimento e nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a tendência para o indeferimento do pedido de atribuição do tarifário doméstico social apresentado por José Maria Parada Ventura, dado que o requerente auferir um rendimento per capita superior a 50% do valor da Remuneração Mínima Nacional atualmente em vigor. -----

----- Mais deliberou:-----

----- - Que o requerente seja notificada da tendência para o indeferimento, de acordo com o artigo 121.º e n.º 1 do artigo 122.º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, para se pronunciar, querendo, no prazo de 10 dias, a contar da data da receção da notificação. -----

----- - Que, caso o requerente não venha a exercer o seu direito de pronuncia sobre o processo no prazo estipulado, fique desde já deliberado o indeferimento do pedido, nos termos constantes nesta informação, e que a requerente seja notificada dessa decisão. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos. -----

4

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 3.2.8. PROPOSTA DE APROVAÇÃO DA ATRIBUIÇÃO DO --
 ----- INCENTIVO À NATALIDADE REQUERIDO POR JÉSSICA ----
 ----- NICOLE ALMEIDA SALVADOR - APROVAR EM MINUTA. --

----- Foi presente uma informação dos serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “Na sequência do requerimento apresentado em 13/05/2021, sob registo n.º 9968, por Jéssica Nicole Almeida Salvador, a solicitar a atribuição de incentivo financeiro à natalidade, pelo nascimento do seu filho, Santiago Daniel Salvador Ângelo, nos termos do Regulamento Municipal de Incentivo à Natalidade, publicado em Diário da República, 2.º série, n.º 151, de 7 de agosto de 2017, serve o presente para informar o seguinte: ---

----- I -----

----- SITUAÇÃO DE FACTO -----

----- 1. A criança, Santiago Daniel Salvador Ângelo, nasceu no dia 02 de maio de 2020, é filho de Jéssica Nicole Almeida Salvador e Rui Daniel Santos Ângelo, todos residentes na Rua São Miguel nº 217, Liceia. -----

----- 2. Verifica-se pela certidão de nascimento que a criança foi registada com naturalidade na freguesia de Liceia, do concelho de Montemor-o-Velho. -----

----- 3. Foram anexadas faturas originais, pela aquisição de produtos para a criança, realizadas no concelho. -----

----- II -----

----- ENQUADRAMENTO -----

----- O caso em análise reporta-se a um pedido de atribuição de incentivo financeiro à natalidade, nos termos do Regulamento Municipal de Incentivo à Natalidade, de ora em diante designado como Regulamento. -----

----- 1. O requerimento foi apresentado por, Jéssica Nicole Almeida Salvador, na qualidade de mãe (progenitora), pelo que tem legitimidade para requerer o incentivo, nos termos do artigo 5.º do Regulamento-----

----- 2. Considerando que a criança nasceu no dia 04 de novembro de 2020 e o requerimento foi apresentado dentro do prazo definido, ou seja, “...durante o primeiro ano após o nascimento da criança...”, nos termos do n.º 1 do artigo 6.º do Regulamento.

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 3. Nos termos do n.º 2 do artigo 7º do Regulamento, os pedidos devem ainda ser instruídos com os seguintes documentos: -----

----- “a) Cópia da certidão de nascimento da criança/cópia da decisão que decretou a adoção; -----

----- b) Cópia do cartão de cidadão dos elementos do agregado familiar, com inscrição aposta da respetiva autorização, quando o pedido for enviado por correio ou via eletrónica. Em caso de entrega presencial, os dados serão conferidos mediante a apresentação do(s) Cartão(ões) de Cidadão; -----

----- c) Declaração da Junta de Freguesia da área de residência que ateste a composição do agregado familiar e a sua residência há mais de um ano, para os efeitos previstos no n.º 1, do artigo 3.º, do presente Regulamento; -----

----- d) Documento comprovativo passado pela entidade bancária do IBAN com identificação do respetivo titular da conta; -----

----- e) Documentos originais comprovativos da realização da despesa (fatura/recibo, recibo ou venda a dinheiro, fiscalmente aceite e que terá de incluir obrigatoriamente número de contribuinte), devidamente discriminada, nos termos do disposto nos nºs 1 e 2, do artigo 9.º, não devendo estes incluir outras despesas do agregado familiar.” -----

----- Assim, face aos documentos apresentados verifica-se que: -----

----- Foi apresentada a certidão do assento de nascimento apresentada é comprovativa de nascimento da criança, Santiago Daniel Salvador Ângelo, estando registado no concelho de Montemor-o-Velho, pelo que cumpre o estipulado no nº2 do artigo 2.º do Regulamento; -----

----- Foi apresentada declaração da Junta de Freguesia de Linceia que atesta a residência do agregado familiar há mais de um ano no concelho (conforme previsto no n.º 1 do artigo 3.º do Regulamento); -----

----- Foi apresentado comprovativo da entidade bancária do IBAN com identificação do respetivo titular da conta; -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

----- Foram apresentadas despesas no valor total de 268,95€, conforme se pode verificar pelas faturas, respeitantes a artigos/produtos destinados a bebé, as quais foram realizadas na área geográfica do município de Montemor-o-Velho, dando cumprimento ao artigo 9.º (Despesas Elegíveis), n.ºs 3 e 4 do artigo 10.º (Pagamento) do mesmo Regulamento. -----

----- Verifica-se ainda que, -----

----- Nos termos do n.º 1 do artigo 3.º do Regulamento que os pais estão recenseados no concelho de Montemor-o-Velho, conforme atestado pela declaração da Junta de Freguesia de Liceia; -----

----- Nos termos do n.º 2 do mencionado artigo 3.º que os pretendidos beneficiários não possuem quaisquer dívidas ao Município ou plano de pagamentos que não esteja integralmente cumprido; -----

----- Se trata do 1.º filho do casal. -----

----- III -----

----- CONCLUSÃO/PROPOSTA -----

----- Assim, face ao exposto, atendendo a que o processo em análise se encontra devidamente instruído dando cumprimento a todos os requisitos exigidos pelo Regulamento Municipal de Incentivo à Natalidade, e que, por deliberação do executivo municipal de 27 de janeiro de 2021, foi definido nos termos do n.º 1 do artigo 4.º do mencionado Regulamento, o valor base do incentivo a atribuir para o ano de 2021, salvo melhor opinião, propõe-se o seguinte: -----

----- 1. A atribuição de um incentivo financeiro à natalidade no valor de 250,00€ a Jéssica Nicole Almeida Salvador, pelo nascimento do seu filho, Santiago Daniel Salvador Ângelo, por se tratar do primeiro filho do casal. -----

----- 2. Que o Exmo. Sr. Presidente remeta o presente processo a reunião de Executivo Municipal, nos termos do n.º 1 do artigo 8.º do Regulamento, para decisão. -----

----- 3. Não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do n.º 1 do artigo 124º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo

4
8**CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO***Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados.” -----

----- A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a atribuição de um incentivo financeiro à natalidade no valor de 250,00€ a Jéssica Nicole Almeida Salvador, pelo nascimento do seu filho, Santiago Daniel Salvador Ângelo, por se tratar do primeiro filho do casal. -----

----- Mais deliberou não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do n.º 1 do artigo 124º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- **3.2.9. PROPOSTA DE APROVAÇÃO DA ATRIBUIÇÃO DO --**
INCENTIVO À NATALIDADE REQUERIDO POR INÊS CÔCA
DA SILVA - APROVAR EM MINUTA. -----

----- Foi presente uma informação dos Serviços que a seguir se transcreve:-----

----- *“Na sequência do requerimento apresentado em 28/05/2021, sob registo n.º 12324, por Inês Côca da Silva, a solicitar a atribuição de incentivo financeiro à natalidade, pelo nascimento do seu filho, Rafael Côca Fernandes, nos termos do Regulamento Municipal de Incentivo à Natalidade, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 151, de 7 de agosto de 2017, serve o presente para informar o seguinte:---*

----- | -----
 ----- **SITUAÇÃO DE FACTO**-----

----- 1. A criança, Rafael Côca Fernandes, nasceu no dia 05 de outubro de 2020, é filho de Inês Côca da Silva e João Miguel Pires Fernandes, todos residentes na Rua da Lagoa nº 10 dto, Portela, Tentúgal, -----

----- 2. Verifica-se pela certidão de nascimento que a criança foi registada com naturalidade na freguesia de Tentúgal, do concelho de Montemor-o-Velho.-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 3. Foram anexadas faturas originais, pela aquisição de produtos para a criança, realizadas no concelho, -----

----- II -----

----- ENQUADRAMENTO-----

----- O caso em análise reporta-se a um pedido de atribuição de incentivo financeiro à natalidade, nos termos do Regulamento Municipal de Incentivo à Natalidade, de ora em diante designado como Regulamento. -----

----- 1. O requerimento foi apresentado por, Inês Côca da Silva, na qualidade de mãe (progenitora), pelo que tem legitimidade para requerer o incentivo, nos termos do artigo 5.º do Regulamento.-----

----- 2. Considerando que a criança nasceu no dia 05 de outubro de 2020 e o requerimento foi apresentado dentro do prazo definido, ou seja, "...durante o primeiro ano após o nascimento da criança...", nos termos do n.º 1 do artigo 6.º do Regulamento.

----- 3. Nos termos do n.º 2 do artigo 7º do Regulamento, os pedidos devem ainda ser instruídos com os seguintes documentos:-----

----- "a) Cópia da certidão de nascimento da criança/cópia da decisão que decretou a adoção;-----

----- b) Cópia do cartão de cidadão dos elementos do agregado familiar, com inscrição aposta da respetiva autorização, quando o pedido for enviado por correio ou via eletrónica. Em caso de entrega presencial, os dados serão conferidos mediante a apresentação do(s) Cartão(ões) de Cidadão;-----

----- c) Declaração da Junta de Freguesia da área de residência que ateste a composição do agregado familiar e a sua residência há mais de um ano, para os efeitos previstos no n.º 1, do artigo 3.º, do presente Regulamento;-----

----- d) Documento comprovativo passado pela entidade bancária do IBAN com identificação do respetivo titular da conta;-----

----- e) Documentos originais comprovativos da realização da despesa (fatura/recibo, recibo ou venda a dinheiro, fiscalmente aceite e que terá de incluir obrigatoriamente

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

número de contribuinte), devidamente discriminada, nos termos do disposto nos nºs 1 e 2, do artigo 9.º, não devendo estes incluir outras despesas do agregado familiar.” -----

----- Assim, face aos documentos apresentados verifica-se que: -----

----- Foi apresentada a certidão do assento de nascimento apresentada é comprovativa de nascimento da criança, Rafael Côca Fernandes, estando registado no concelho de Montemor-o-Velho, pelo que cumpre o estipulado no nº2 do artigo 2.º do Regulamento; -----

----- Foi apresentada declaração da Junta de Freguesia de Tentúgal que atesta a residência do agregado familiar há mais de um ano no concelho (conforme previsto no n.º 1 do artigo 3.º do Regulamento); -----

----- Foi apresentado comprovativo da entidade bancária do IBAN com identificação do respetivo titular da conta;-----

----- Foram apresentadas despesas no valor total de 306,71€, conforme se pode verificar pelas faturas, respeitantes a artigos/produtos destinados a bebé, as quais foram realizadas na área geográfica do município de Montemor-o-Velho, dando cumprimento ao artigo 9.º (Despesas Elegíveis), n.ºs 3 e 4 do artigo 10.º (Pagamento) do mesmo Regulamento. -----

----- Verifica-se ainda que, -----

----- Nos termos do n.º 1 do artigo 3.º do Regulamento que os pais estão recenseados no concelho de Montemor-o-Velho, conforme atestado pela declaração da Junta de Freguesia de Tentúgal;-----

----- Nos termos do n.º 2 do mencionado artigo 3.º que os pretendidos beneficiários não possuem quaisquer dívidas ao Município ou plano de pagamentos que não esteja integralmente cumprido;-----

----- Se trata do 2.º filho do casal.-----

----- III -----

----- CONCLUSÃO/PROPOSTA -----

4
P**CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO***Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

----- Assim, face ao exposto, atendendo a que o processo em análise se encontra devidamente instruído dando cumprimento a todos os requisitos exigidos pelo Regulamento Municipal de Incentivo à Natalidade, e que, por deliberação do executivo municipal de 27 de janeiro de 2021, foi definido nos termos do n.º 1 do artigo 4.º do mencionado Regulamento, o valor base do incentivo a atribuir para o ano de 2021, salvo melhor opinião, propõe-se o seguinte: -----

----- 1. A atribuição de um incentivo financeiro à natalidade no valor de 300,00€ Inês Côca da Silva, pelo nascimento do seu filho, Rafael Côca Fernandes, por se tratar do segundo filho do casal. -----

----- 2. Que o Exmo. Sr. Presidente remeta o presente processo a reunião de Executivo Municipal, nos termos do n.º 1 do artigo 8.º do Regulamento, para decisão. -----

----- 3. Não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do n.º 1 do artigo 124º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados.” -----

----- A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar a atribuição de um incentivo financeiro à natalidade no valor de 300,00€ a Inês Côca da Silva, pelo nascimento do seu filho, Rafael Côca Fernandes, por se tratar do segundo filho do casal. -----

----- Mais deliberou não proceder à audiência dos interessados, de acordo com o previsto na alínea f) do n.º 1 do artigo 124º do Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, dado que os elementos constantes do procedimento conduzem a uma decisão inteiramente favorável aos interessados. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- **3.3. UNIDADE ORGÂNICA DE DESPORTO E JUVENTUDE (UDJ)**-----

----- Ausentou-se neste ponto o Vereador Alexandre Leal.-----

----- **3.3.1. REGULAMENTO APOIO MUNICIPAL A** -----

----- **ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS | PROGRAMA DE APOIO AO**

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- FUNCIONAMENTO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE
 ----- REGULAR 2021 | AUDIÊNCIA DE INTERESSADOS -----
 ----- RECLAMAÇÃO APRESENTADA PELO CENTRO EQUESTRE
 ----- DE MONTEMOR-O-VELHO – APROVAR EM MINUTA.-----

----- Pelos Serviços foram prestadas as seguintes informações:-----

----- **Unidade Orgânica de Desporto e Juventude:**-----

----- “I – Fundamentação-----

----- Conforme deliberação tomada em reunião do Executivo Municipal, datada de 08.03.2021 e para efeitos do artigo 9º e ss. do Regulamento de Apoio Municipal a Associações Desportivas, foi deliberada a abertura do procedimento de candidatura ao Programa de Apoio ao Funcionamento e Desenvolvimento da Atividade Regular.-----

----- Nos termos da alínea c) do nº1 do artigo 9º do citado regulamento o processo de candidatura deverá ser instruído com o comprovativo das inscrições dos atletas nas respetivas Associações ou Federações de cada modalidade e técnicos.-----

----- Terminado o prazo a que alude o artigo 9º do RAMAD, os processos de candidatura foram analisados tendo em vista a verificação da entrega de todos os elementos de instrução a que se refere o nº 1 do artigo supracitado.-----

----- Posteriormente, procedeu-se à análise técnica das candidaturas, no sentido de definir prémio a atribuir, tendo-se verificado que várias Associações/Clubes não juntaram ao processo todos os elementos obrigatórios, pelo que foi enviada uma comunicação por e-mail a solicitar os mesmos no dia 16.04.2021.-----

----- Para a análise técnica foram utilizados os critérios estipulados no artigo 10.º do Regulamento.-----

----- Nessa sequência a análise técnica a que as candidaturas foram sujeitas foi presente a reunião de Câmara de 17 de maio de 2021.-----

----- A Câmara Municipal tomou conhecimento, concordou com a informação dos serviços e deliberou por unanimidade aprovar:-----

4

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- “- A proposta de apoio financeiro às candidaturas, (...), seguida de notificação em sede de audiência de interessados, nos termos dos artigos 121º e seguintes do Código de Procedimento Administrativo;-----

----- (...) -----

----- Que, caso não haja qualquer reclamação/alegação, os apoios aprovados sejam considerados definitivos; -----

----- A celebração dos contratos programa entre o Município de Montemor-o-Velho e as Associações/Clubes, nos termos previstos na legislação em vigor, após a confirmação/verificação de todos os elementos entregues; -----

----- O pagamento dos valores inferiores ou iguais a 500€, aquando da assinatura do contrato-programa, numa única tranche;-----

----- O pagamento dos apoios efetuados em duas tranches, da seguinte forma:-----

----- . 1ª tranche – correspondente a 60% do valor atribuído, a pagar no ato da assinatura do contrato programa;-----

----- . 2ª tranche – 40% do valor atribuído, a pagar até ao final do mês de setembro de 2021, mediante entrega do relatório de atividades da época em análise, conforme previsto no nº2 do artigo 11º do RAMAD.” -----

----- No decorrer do período de audiência de interessados aos Clubes/ Associações e Atletas, o Centro Equestre de Montemor-o-Velho apresentou uma reclamação sobre o número de atletas federados para efeitos de contabilização de pontos no apoio a atribuir, referindo que enviou a listagem solicitada no dia 27.04.2021.-----

----- II – Análise-----

Após análise dos elementos rececionados, constatou-se que o Centro Equestre de Montemor-o-Velho enviou a referida listagem no dia referido, dentro do prazo legalmente estabelecido, e que, por lapso, o número de atletas enviado não foi tido em conta para a atribuição do apoio.-----

----- III – Proposta-----

----- Face ao exposto, propõe-se o seguinte: -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

- a) *Que seja aceite a reclamação do Centro Equestre de Montemor-o-Velho acerca do número de atletas federados a serem contabilizados para a atribuição do apoio, devendo ser contabilizados os 42 atletas federados;* -----
- b) *Que o valor a atribuir ao Centro Equestre de Montemor-o-Velho seja de 2220,00€ conforme tabela anexa à presente informação;* -----
- c) *Que se mantenham as restantes propostas de atribuição, relativamente aos outros candidatos, aprovadas em reunião de Câmara de 17.05.2021;* -----
- d) *Que a presente informação seja submetida à próxima reunião de Câmara para que seja produzida decisão definitiva;* -----
- e) *Que sejam celebrados dos contratos programa entre o Município de Montemor-o-Velho e as Associações/Clubes, nos termos previstos na legislação em vigor, após a confirmação/verificação de todos os elementos entregues;* -----
- f) *Que o pagamento dos valores inferiores ou iguais a 500,00€ seja feito aquando da assinatura do contrato-programa, numa única tranche;* -----
- g) *Que o pagamento dos restantes apoios seja efetuado em duas tranches, da seguinte forma:* -----
- - 1ª tranche - *correspondente a 60% do apoio atribuído, a pagar no ato da assinatura do contrato programa;* -----
- - 2ª tranche – *correspondente a 40% do apoio atribuído, a pagar até ao final do mês de setembro de 2020, mediante a entrega do relatório de atividades da época em análise, conforme previsto no nº2 do artigo 11º do RAMAD.*-----
- **Unidade Orgânica de Apoios Jurídicos e Contencioso:** -----
- “INTRODUÇÃO-----
- *Relativamente ao assunto mencionado em epígrafe, a Unidade Orgânica de Desporto e Juventude solicitou a apreciação jurídica da seguinte proposta:*-----
- *“Considerando que existiu um lapso dos serviços na contabilização dos atletas federados do Clube em causa, vimos pelo presente solicitar que seja analisado*

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

juridicamente o procedimento para a correção do valor do subsídio a atribuir, nomeadamente com a proposta:-----

----- a) Que seja aceite a reclamação do Centro Equestre de Montemor-o-Velho acerca do número de atletas federados a serem contabilizados para a atribuição do apoio, devendo ser contabilizados os 42 atletas federados; -----

----- b) Que o valor a atribuir ao Centro Equestre de Montemor-o-Velho seja de 2220,00€ conforme tabela anexa à presente informação; -----

----- c) Que se mantenham as restantes propostas de atribuição, relativamente aos outros candidatos, aprovadas em reunião de Câmara de 17.05.2021; -----

----- APRECIÇÃO E ENQUADRAMENTO DO PEDIDO -----

----- Na tramitação dos procedimentos administrativos, operada uma fase de audiência prévia dos interessados, pode suceder que das observações apresentadas pelos particulares haja a necessidade de se proceder a uma modificação/revisão do teor e conclusões da proposta de decisão antecedente. -----

----- Assim, a reclamação consiste num modo de impugnação administrativa por via do qual os interessados solicitam, junto de um órgão da Administração Pública, a revogação, anulação, modificação ou substituição de um ato administrativo ou, em alternativa e sendo caso disso, reagem contra a omissão ilegal de atos administrativos em incumprimento do dever de decisão solicitando a emissão do ato pretendido. -----

----- O regime geral deste meio de impugnação administrativa vem regulado nos artigos 184.º a 190.º do Código do Procedimento Administrativo, enquanto as normas que especificamente regulam a reclamação constam dos artigos 191.º e 192.º do mesmo Código. -----

----- A reclamação distingue-se dos restantes meios de impugnação administrativa por ser o único meio de impugnação que deve ser apresentado junto do próprio autor do ato ou, se for caso disso, daquele que alegadamente incumpriu o dever de decisão. -----

4
↓

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

-----Este meio de impugnação administrativa deve ser deduzido por meio de requerimento, no qual o interessado deve expor os fundamentos que invoca, podendo juntar os elementos probatórios que considere convenientes.-----

-----Neste contexto, admitindo-se a legitimidade da reclamação apresentada, designadamente por que quem a apresentou tem capacidade e legitimidade para o efeito; observou o prazo legal para o fazer e apresentou fundamentação de facto e de direito oportuna para o sentido da decisão, deve o órgão competente para a apreciação da reclamação, preenchidos os requisitos atrás elencados, proferir decisão de deferimento da mesma.-----

----- PROPOSTA-----

-----Em face do que antecede, se preenchidos os requisitos atrás mencionados, deve o autor do ato administrativo (neste caso serão os serviços da Unidade Orgânica de Desporto e Juventude): a) deferir a reclamação apresentada; b) proceder à correção do erro material na avaliação/pontuação do candidato ao Programa em apreço; c) corrigir o montante do apoio ao abrigo dos critérios pré-determinados; e d) submeter à Câmara Municipal a proposta de decisão final.”-----

-----A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar:-----

----- 1. Deferir a reclamação apresentada pelo Centro Equestre de Montemor-o-Velho acerca do número de atletas federados a serem contabilizados para a atribuição do apoio, devendo ser contabilizados os 42 atletas federados;-----

----- 2. Proceder à correção do erro material na avaliação/pontuação do candidato ao Programa em apreço;-----

----- 3. Corrigir o montante do apoio ao abrigo dos critérios pré-determinados.-----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- Voltou a fazer parte da reunião o Vereador Alexandre Leal.-----

----- 3.3.2. CARTÃO JOVEM MUNICIPAL | PROPOSTA DE-----

----- REGULAMENTO DO CARTÃO JOVEM MUNICIPAL E-----

----- REMESSA PARA CONSULTA PÚBLICA – APROVAR EM-----

4
A

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12***MINUTA.**

----- Foi presente uma informação dos Serviços que a seguir se transcreve:-----

----- "I – Enquadramento-----

- 1. O Município de Montemor-o-Velho, na prossecução de medidas de apoio aos jovens do Concelho, pretende implementar o Cartão Jovem Municipal com o objetivo de possibilitar aos seus titulares melhores condições de vida, contribuir para a sua realização pessoal e fomentar a participação cívica e ativa em atividades de interesse municipal de cariz social, cultural, desportivo, recreativo ou outro; -----
- 2. Integrado na política de Juventude Municipal, o Cartão Jovem Municipal tem por objetivo facilitar a fixação e vivência dos jovens de Montemor-o-Velho, assumindo-se também como um veículo de informação, divulgação e promoção dos vários serviços do concelho, concedendo-lhes um conjunto alargado de vantagens que promovem a mobilidade e a aquisição de serviços em áreas como o turismo, o desporto, a ocupação dos tempos livres, as tecnologias da informação, entre outras; -----
- 3. Através do documento mydoc 502, de 18.01.2021, foi apresentado proposta de protocolo a estabelecer entre o Município de Montemor-o-Velho e a MoviJovem, entidade detentora do Cartão Jovem;-----
- 4. Ao aliar-se aos municípios portugueses para juntar as vantagens do seu cartão às que cada Município elegeu como prioritárias, possibilita a sua utilização no Município, em Portugal e na Europa (European Youth Card), proporcionado aos seus futuros titulares mais de 40 vantagens europeias e 6000 nacionais, através de descontos, reduções e isenções em produtos e serviços prestados por entidades públicas e privadas; -----
- 5. A realização e assinatura do protocolo foi aprovada em reunião de câmara de 8 de março de 2021, assim como a abertura do procedimento de elaboração do Regulamento do Cartão Jovem Municipal, nos termos e para os efeitos do art.º 98.º do Código do Procedimento Administrativo (CPA);-----
- 6. A publicitação do início de procedimento para elaboração do Regulamento do Cartão Jovem Municipal decorreu entre os dias 24 de maio e 8 de junho do corrente ano;

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- 7. Pelo documento Mydoc I-5381 foi solicitado parecer jurídico à Unidade Orgânica de Apoio Jurídico e Contencioso (parecer em anexo);-----

----- 8. Atendendo a dimensão dos destinatários da presente proposta, que se dirige a todos os nossos munícipes com idades compreendidas entre os 12 e 29 anos, deverá o mesmo ser sujeito a consulta pública, pelo período de 30 dias úteis, para recolha de sugestões pelos interessados; -----

----- II – Proposta -----

----- Face a todo o exposto, propõe-se:-----

----- 1. Que, com base na deliberação do executivo municipal de 08.03.2021 que autorizou o início do processo de elaboração do regulamento, seja remetida a proposta para o órgão executivo municipal, para abertura do período de 30 dias para consulta pública; -----

----- 2. Atenta a dimensão dos destinatários da presente proposta, que se dirige a todos os nossos munícipes com idades compreendidas entre os 12 e os 29 anos, a Câmara Municipal aprove a submissão da proposta a consulta pública, pelo período de 30 dias úteis, para recolha de sugestões pelos interessados, sobre o projeto de Regulamento do Cartão Jovem Municipal, nos termos e para os efeitos previstos nos Artigos 99.º, 100.º e 101.º do Código de Procedimento Administrativo; -----

----- 3. Que a referida consulta pública tenha lugar pelos meios legalmente previstos quais sejam a publicação no Boletim Municipal e na internet, no sítio institucional do Município, com a visibilidade adequada à sua compreensão; -----

----- 4. Findo o prazo de consulta, sejam apreciadas as sugestões apresentadas tendo em vista a ponderação da sua inclusão na redação final no dito Regulamento; -----

----- 5. Se aprecie a nova proposta e caso esta obtenha a necessária aprovação pelo órgão executivo municipal, se proceda, depois à sua remessa, à assembleia municipal nos termos e para os efeitos previstos na al. g), do n.º 1, do Artigo 25.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.” -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes na informação dos Serviços, deliberou por unanimidade aprovar:-----

----- 1. A abertura do período de 30 dias para consulta pública, com base na deliberação do executivo municipal de 08.03.2021 que autorizou o início do processo de elaboração do regulamento; -----

----- 2. Atenta a dimensão dos destinatários da presente proposta, que se dirige a todos os nossos munícipes com idades compreendidas entre os 12 e os 29 anos, aprovar a submissão da proposta a consulta pública, pelo período de 30 dias úteis, para recolha de sugestões pelos interessados, sobre o projeto de Regulamento do Cartão Jovem Municipal, nos termos e para os efeitos previstos nos Artigos 99.º, 100.º e 101.º do Código de Procedimento Administrativo, documento que se dá aqui como inteiramente reproduzido e que faz parte integrante desta ata. -----

----- 3. Que a referida consulta pública tenha lugar pelos meios legalmente previstos quais sejam a publicação no Boletim Municipal e na internet, no sítio institucional do Município, com a visibilidade adequada à sua compreensão;-----

----- 4. Findo o prazo de consulta, sejam apreciadas as sugestões apresentadas tendo em vista a ponderação da sua inclusão na redação final no dito Regulamento; -----

----- 5. Apreciar a nova proposta e caso esta obtenha a necessária aprovação pelo órgão executivo municipal, se proceda, depois à sua remessa, à assembleia municipal nos termos e para os efeitos previstos na al. g), do n.º 1, do Artigo 25.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro. -----

----- Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

----- **3.4. UNIDADE ORGÂNICA DE CULTURA, TURISMO, PATRIMÓNIO MATERIAL E IMATERIAL (UCTPMI)**-----

----- **3.4.1. APOIO A ENTIDADES E ORGANISMOS** -----
 ----- LEGALMENTE EXISTENTES, NOS TERMOS DO ARTIGO 33º.
 ----- DA LEI Nº. 75/2013, DE 12 DE SETEMBRO – PEDIDO DE --
 ----- CEDÊNCIA DE EQUIPAMENTO PELA AGÊNCIA CASTELOS E
 ----- MURALHAS DO MONDEGO – RATIFICAÇÃO. -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- Foi presente uma informação dos Serviços que a seguir se transcreve: -----

----- “A Agência “Castelos e Muralhas do Mondego” vão levar a efeito um espetáculo em 6 representações para os Municípios de Mortágua, Penacova e Mealhada, no âmbito do Programa Cultural em rede. Para o efeito, solicitam à autarquia de Montemor-o-Velho a cedência de 25 módulos de palco para o período de 30 de junho a 19 de julho do corrente ano. -----

----- Fazendo este Município parte desta rede, sou de opinião prestar o apoio solicitado, dentro da disponibilidade existente. -----

----- Assim, o Município de Montemor-o-Velho, pode disponibilizar os referidos módulos nos períodos de 30 de junho a 7 de julho e de 13 de julho a 19 de julho. -----

----- Por outro lado, é da responsabilidade da Entidade requerente, providenciar os meios humanos e de transporte para o levantamento/entrega do referido equipamento, bem como responsabilizar-se por eventuais danos que ocorram no mesmo. -----

----- Pelo exposto, propõe-se a cedência do equipamento atrás mencionado ao abrigo da alínea u), do artº. 33, da Lei nº. 75/2013, de 12 de setembro. -----

----- Como forma de prestar apoios pela Entidade/Organismo acima referido, propõe-se que o pedido seja autorizado pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal e posteriormente remetido a reunião de Câmara Municipal para ratificação do ato praticado, ao abrigo do nº. 3, do artigo nº. 35, da Lei nº. 75/2013, de 12 de setembro.”

----- A Câmara tomou conhecimento e, nos termos constantes na informação dos Serviços deliberou por unanimidade ratificar o ato praticado pelo Senhor Presidente, de cedência de 25 módulos de palco, ao abrigo do nº. 3, do artigo nº. 35, da Lei nº. 75/2013, de 12 de setembro. -----

----- 4. DIVISÃO DE EDIFÍCIOS, INFRAESTRUTURAS, EQUIPAMENTOS MUNICIPAIS, EVENTOS E APOIO ÀS JUNTAS DE FREGUESIA (DEIEMEAJF) -----

----- 4.1. UNIDADE ORGÂNICA DE EDIFÍCIOS, INFRAESTRUTURAS E EQUIPAMENTOS MUNICIPAIS (UEIEM) -----

----- A4. EQUIPA MULTIDISPLINAR DE INOVAÇÃO, INVESTIMENTOS E PLANEAMENTO ESTRATÉGICO (EMIPE) -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

----- A5. UNIDADE ORGÂNICA DE AMBIENTE, LIMPEZA URBANA E SAÚDE ANIMAL
(UALUSA) -----

----- A5.1. POSSE ADMINISTRATIVA DE IMÓVEL, SITO JUNTO
----- À RUA PADRE EURICO, MEÃS, PARA LIMPEZA COERCIVA,
----- NOS TERMOS DO REGULAMENTO DO SERVIÇO DE -----
----- GESTÃO DE RESÍDUOS URBANOS, LIMPEZA E HIGIENE ---
----- PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE MONTEMOR-O-VELHO -----
----- APROVAR EM MINUTA.-----

----- Foi presente uma informação dos serviços, com o seguinte teor: -----

----- “No seguimento da informação nº 3207/2021, a propor limpeza coerciva do terreno indicado em epígrafe, o processo foi remetido ao Departamento de Administração Geral e Finanças-Unidade Orgânica de Apoio Jurídico e Contencioso, para validação da mesma e do procedimento proposto. -----

----- Pela Unidade de Apoio Jurídico foi prestada informação, em 25.06.2021, referindo que “os procedimentos estão corretos e de acordo com o enquadramento legal”. -----

----- Assim, informa-se: -----

----- I – Factos -----

----- Foram apresentadas reclamações, por parte do proprietário do prédio confinante com o terreno acima mencionado, sobre a existência de um edifício em ruínas e vegetação espontânea a proporcionar condições de insalubridade. -----

----- Foi constituído o processo nº 2019/500.10.408/7, referente ao edifício em ruínas que decorre no serviço competente, no âmbito do qual foram efetuadas várias notificações para demolição e limpeza do terreno, não tendo, contudo, sido executados os necessários trabalhos. -----

----- Considerando que o terreno se situa em área classificada como solo urbano – solos urbanizados – espaços residenciais urbanizados – áreas residenciais urbanizadas tipo II e dentro do perímetro urbano de Meãs, de acordo com a Planta de Ordenamento do Território (P.D.M.), e face ao disposto no art.º 54º do Regulamento do Serviço de

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

Gestão de Resíduos Urbanos, Limpeza e Higiene Pública do Município de Montemor-o-Velho (R.S.G.R.U.LH.P.M.M.V), a situação referente à necessidade de limpeza da vegetação, que se encontra a proporcionar condições de insalubridade, enquadra-se no art.º 54.º (R.S.G.R.U.LH.P.M.M.V). -----

----- *Nos termos do nº 3 do art.º 54.º do R.S.G.R.U.LH.P.M.M os proprietários dos terrenos são obrigados “a efetuar a respetiva limpeza e desmatação ...sob pena do município de Montemor-o-Velho, a suas expensas”, os substituir na execução dos trabalhos de limpeza.* -----

----- *Assim, foi constituído o presente processo, no âmbito do qual se notificou (através de carta registada) Maria de Fátima dos Reis Buco Pereira Cunha (na qualidade de filha única e herdeira de Glória dos Reis), para proceder à limpeza do terreno, no prazo de 20 dias, sob pena de, não o fazendo, os referidos trabalhos poderem ser efetuados pelos serviços municipais a suas expensas, conforme disposto no nº 6 do art.º 54.º do Regulamento;* -----

----- *No seguimento da notificação, a notificada veio apresentar exposição escrita, em sede de audiência escrita do ofício nº 3583/2020, referindo não existir no terreno qualquer tipo de vegetação “a produzir risco de incêndio, nem a mesma oferece qualquer impacto visual negativo, ou outro”.* -----

----- *O Serviço de Fiscalização deslocou-se ao local e verificou que o terreno se encontrava no mesmo estado, ou seja, nada havia sido feito e levantou auto de notícia (nº 27/2020), que se encontra em anexo.* -----

----- *O prédio encontra-se inscrito na matriz predial urbana sob o artigo nº 98 da Freguesia de Meãs do Campo.* -----

----- *III Análise* -----

----- *De acordo com o nº 1 do art.º 54.º do Regulamento “os proprietários de terrenos em zona urbana são obrigados a manter os mesmos em boas condições de higiene, não devendo permitir a sua utilização para deposição de qualquer tipo de resíduos...”.* -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

----- Nos termos do nº 3 do art.º 54.º do Regulamento “os proprietários de terrenos em zona urbana, onde a vegetação pela sua volumetria ou densidade, constitua perigo pelo seu potencial combustível ou pela possibilidade de albergar roedores e insetos, têm a obrigação de efetuar a limpeza e desmatção no prazo que lhes for determinado, sob pena do Município de Montemor-o-Velho, a suas expensas, os substituírem na execução da ordem não cumprida”.-----

----- Foram concedidas várias oportunidades, no âmbito dos processos que decorrem nos serviços, para a infratora proceder voluntariamente aos necessários trabalhos de limpeza do terreno.-----

----- A situação encontra-se por resolver, tendo-se agravado as condições de insalubridade do local.-----

----- Contudo, face à situação epidemiológica existente no país, desde março de 2020, provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19, e às medidas excecionais e temporárias de resposta à pandemia (nomeadamente sucessivas Declarações de Estado de Emergência, com dever de recolhimento domiciliário), os prazos dos procedimentos administrativos ficaram suspensos, por força do disposto na alínea c) do nº 1 do artº 6.º-C da Lei nº 4-B/2021, de 1/02, que procede à nona alteração da Lei n.º 1-A/2020, de 19 de março.-----

----- Considerando a melhoria da situação epidemiológica do país, foi aprovada a Resolução do Conselho de Ministros, em 11.03.2021, que estabeleceu uma estratégia gradual de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença Covid-19 (em quatro fases), com início a 15 de março.-----

----- Os prazos administrativos foram repostos, através da Lei nº 13-B/2021, de 05 de abril, com vigência a partir de 06.04.2021.-----

----- IV Conclusão -----

----- Perante o exposto, na ausência de intervenção da responsável pela limpeza do terreno, a Câmara deverá substituir-se-lhe, nos termos da legislação acima referenciada,

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

imputando-lhe as despesas da execução, nos termos do Regulamento já citado, conjugado com o artº 181º do Código do Procedimento Administrativo (CPA).-----

----- Considerando que o município não dispõe de recursos humanos para executar a limpeza, conforme indicação superior, foram solicitados orçamentos a três empresas especializadas, conforme documentos em anexo.-----

----- Só a empresa "Floridgarden Rosaxadez Unip. Lda." enviou orçamento (documento em anexo), pelo valor de 965,00 € + IVA. -----

----- Assim, conforme validação dos procedimentos pelo Gabinete Jurídico, propõe-se que o executivo delibere:-----

----- 1 – Notificar a proprietária/herdeira, Maria de Fátima dos Reis Buco Pereira Cunha, numa última oportunidade, para executar os trabalhos necessários, para limpeza do terreno, (terreno identificado no ortofotomapa em anexo), concedendo-lhe um prazo de 10 dias, para execução voluntária dos referidos trabalhos, dando-lhe conhecimento do orçamento apresentado por empresa;-----

----- 2 – Que em caso de incumprimento da notificação, da ordem de execução, após decurso do citado prazo, autorizar a execução dos ditos trabalhos pela Câmara Municipal, através de prestador de serviços, no dia 05 de agosto de 2021, pelas 9,00 h, substituindo-se à proprietária/herdeira, com faculdade de se ressarcir das despesas realizadas, sob pena de remessa das mesmas à Repartição de Finanças competente, para que seja instaurado o respetivo procedimento judicial de execução fiscal da quantia exequenda e juros de mora (nos termos do nº 2 do artº 179º. do CPA);-----

----- 3 – Notificar a proprietária/herdeira, Maria de Fátima dos Reis Buco Pereira Cunha, da data de realização dos trabalhos, para querendo estar presente."-----

----- Pelo Sr. Presidente foi proferido o despacho: "À reunião de Câmara Municipal, nos termos propostos."-----

----- Usou da palavra a Vereadora Dulce Ferreira que disse: "Este imóvel e respetiva propriedade fica num sítio onde eu passo muitas vezes por dia e, no fim-de-semana ocorreram trabalhos de limpeza. Hoje também ocorreram trabalhos de limpeza naquela

4

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

propriedade. Com certeza que os Serviços não tiveram conhecimento mas, aquela propriedade está a ser limpa. Não sei se tem sentido, a proposta agora dos Serviços, sendo que a Senhora já anda ali com máquinas e com pessoas a trabalhar na propriedade. -----

----- Queria dizer-vos isso. Podia ter dito no início mas, também não me lembrei." ---

----- Usou da palavra o Presidente da Câmara que disse: "Em face da intervenção da Vereadora Dulce Ferreira, eu propunha aos Vereadores que se retirasse o ponto e de imediato fosse enviada a Fiscalização para averiguar da conformidade do terreno com as normas vigentes." -----

----- A Câmara tomou conhecimento e deliberou por unanimidade retirar o ponto da Ordem do Dia, em face da intervenção e da informação que foi prestada. -----

----- **A6. UNIDADE ORGÂNICA DE ÁGUAS, SANEAMENTO E RESÍDUOS (UASR)**-----

----- Ausentou-se neste ponto a Vereadora Dulce Ferreira.-----

----- **A6.1. PEDIDO DE TARIFÁRIO ESPECIAL DE INCENTIVO A -**
 ----- **EMPRESAS – FARIA E SALGADO, LDA. – APROVAR EM----**
 ----- **MINUTA.** -----

----- Foi presente uma informação dos serviços, com o seguinte teor: -----

----- "No seguimento do requerimento apresentado, informa-se o seguinte: -----

----- a) De acordo com o ponto iii) da alínea b) do n.º 1 do artigo 79º do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais (RSAASSAR), o tarifário especial de incentivo é aplicável "às empresas em laboração e em função do número de postos de trabalho criados e/ou função económica local relevante, em que o preço da água seja um fator determinante na atividade principal da empresa".-----

----- b) Segundo o n.º 5 do mesmo artigo, o tarifário especial para utilizadores não-domésticos consiste:-----

----- • Na aplicação de uma tarifa variável única expressa em €/m³ por cada 30 dias até ao limite de 75 m³ para um número de postos de trabalho criados = 25; -----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO*Reunião ordinária de 2021 julho, 12*

- • Na aplicação de uma tarifa variável única expressa em €/m³ por cada 30 dias até ao limite de 150 m³ para um número de postos de trabalho criados > 25;-----
- • Para consumos superiores aos definidos nas alíneas anteriores são aplicáveis as tarifas de acordo com os escalões do tarifário não-doméstico.-----
- c) De acordo com o n.º 1 do artigo 80º do RSAASSAR, “a aplicação das tarifas sociais/especiais aos utilizadores (domésticos e não-domésticos) depende de requerimento a apresentar à Entidade Gestora, o qual será apreciado pelos serviços técnicos da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho e submetido a decisão do Executivo Municipal”.-----
- d) Segundo o n.º 9 do mesmo artigo, o benefício será concedido por períodos de um ano e tão-somente enquanto se verificar a situação que lhe deu origem, podendo ser sucessivamente renovado por igual período de tempo.-----
- e) O n.º 8 do mesmo artigo refere que os utilizadores não-domésticos previstos no n.º 1, alínea b), pontos ii) e iii), do artigo 79º, para beneficiarem de qualquer tarifa especial, devem apresentar a certidão do registo comercial e a cópia do cartão da empresa/pessoa coletiva.-----
- f) De acordo com o n.º 12 do referido artigo, “a tarifa é aplicada no período de faturação imediato ao da aprovação do requerimento”.-----
- g) O requerente vem solicitar o tarifário especial de incentivo a empresas para o contrato 10945 (Moinho Novo).-----
- Face ao acima exposto, e de acordo com o requerimento e documentos anexos, tratando-se de uma empresa de atividades de padaria e pastelaria (...) com fabrico próprio, em que se julga que o preço da água poderá constituir um fator determinante na atividade principal da empresa, propõe-se, salvo melhor opinião, que o requerimento apresentado seja deferido, devendo para tal ser submetido para deliberação do Executivo Municipal, nos termos do n.º 1 do artigo 80º do RSAASSAR.”-----

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Reunião ordinária de 2021 julho, 12

-----Pela Diretora de Departamento foi proferido o seguinte despacho: "Concordo. Proponho remessa a remessa a reunião do Executivo Municipal com proposta de deferimento do pedido nos termos constantes da proposta dos Serviços.-----

-----Mais se propõe dar conhecimento à ABMG caso a deliberação seja favorável." --

-----Pelo Sr. Presidente foi proferido o despacho: "À reunião de Câmara Municipal, nos termos propostos."-----

-----A Câmara tomou conhecimento e deliberou por unanimidade aprovar:-----

-----1. Conceder tarifário especial à empresa Faria & Salgado, Lda., conforme previsto no artº 80º. do Regulamento do Serviço de Abastecimento de Água e do Serviço de Saneamento de Águas Residuais;-----

-----2. Dar conhecimento à ABMG da presente deliberação.-----

-----Esta deliberação foi aprovada em minuta para surtir efeitos imediatos.-----

-----Voltou a fazer parte da reunião a Vereadora Dulce Ferreira.-----

-----A7. UNIDADE ORGÂNICA DE COMUNICAÇÃO E IMAGEM, PROTOCOLO, MODERNIZAÇÃO ADMINISTRATIVA E INFORMÁTICA (UCIPMAI)-----

----- INTERVENÇÃO DO PÚBLICO -----

-----Verificou-se a inexistência de público.-----

----- ENCERRAMENTO-----

----- Terminada a Ordem de Trabalhos, pelas dezasseis horas e trinta minutos, foi pelo Presidente da Câmara encerrada a reunião, da qual para constar se elaborou a presente ata, sob a responsabilidade da Secretária, Andreia Sofia Marques Lopes dos Santos, que vai ser assinada nos termos da Lei, na reunião seguinte.-----

O PRESIDENTE DA CÂMARA,

Emílio Augusto Ferreira Torrão, Dr.

A SECRETÁRIA,

Andreia Sofia Marques Lopes dos Santos, Dr.ª



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP
CENTRO DE EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE COIMBRA



9
f

ACORDO DE COLABORAÇÃO FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO

Entre o IEFP, I.P., com sede em Lisboa, contribuinte n.º 501442600, representado pelo Diretor do Centro de Emprego e Formação Profissional de Coimbra, **António José Soares Francisco**, como primeiro outorgante e o Município de Montemor-o-Velho, pessoa coletiva n.º 501272976, com sede na Praça da República, 3140-258 Montemor-o-Velho, representada neste acto pelo Presidente da Câmara Municipal, **Emílio Augusto Ferreira Torrão**, munido do necessário poder para o efeito como segundo outorgante, é celebrado o presente Acordo o qual se rege pelas cláusulas seguintes:

CLÁUSULA PRIMEIRA

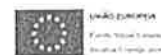
1. O segundo outorgante compromete-se a proporcionar ao formando **Nuno Manuel Lopes dos Reis Girão** portador do documento de identificação nº **10544514**, formando do curso de **Técnico de Serviços Jurídicos**, na modalidade de Cursos de Educação e Formação de Adultos e na Componente de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

2. A Formação Prática em Contexto de Trabalho visa a aquisição e/ou o desenvolvimento de competências técnicas, relacionais, organizacionais e de gestão de carreira relevantes para a qualificação profissional, com vista a potenciar a (re)inserção no mercado de trabalho.

CLÁUSULA SEGUNDA

O presente acordo não gera nem titula relações de trabalho subordinado e caduca com a conclusão da Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) para que foi celebrado.

cofinanciado por





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP
CENTRO DE EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE COIMBRA



4

CLÁUSULA TERCEIRA

A Formação Prática em Contexto de Trabalho tem lugar nas instalações do segundo outorgante localizadas na Praça da República, 3140-258 Montemor-o-Velho, ou outras por ele indicadas.

CLÁUSULA QUARTA

A Formação Prática em Contexto de Trabalho tem a duração de 210 horas, com início a 02-09-2021 e término a 11-10-2021, com uma carga horária semanal máxima de 40 horas, durante o horário de funcionamento do segundo outorgante.

CLÁUSULA QUINTA

São deveres do primeiro outorgante:

- a) O pagamento ao formando da bolsa de formação e dos apoios sociais em vigor;
- b) Manter atualizado um seguro contra acidentes pessoais que protejam o(a) formando(a) contra riscos e eventualidades que possam ocorrer durante e por causa das atividades correspondentes ao estágio.

CLÁUSULA SEXTA

São deveres do segundo outorgante:

- a) Proporcionar ao formando as condições adequadas à Formação Prática em Contexto de Trabalho, nas áreas referidas na cláusula nº 1, ponto 1;
- b) Designar um Tutor, para o acompanhamento da Formação Prática em Contexto de Trabalho ao qual competirá enquadrar, orientar e avaliar o formando;
- c) Respeitar e fazer respeitar as condições de higiene e segurança no trabalho a que estiver obrigado nos termos legais;
- d) Comunicar ao Centro de Emprego e Formação Profissional de Coimbra todas as situações consideradas relevantes, relacionadas com o desempenho e o comportamento do formando.

cofinanciado por





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP
CENTRO DE EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE COIMBRA



7

CLÁUSULA SÉTIMA

- a) Qualquer dos outorgantes pode fazer cessar o presente Acordo, unilateralmente, com aviso prévio, escrito, de quinze dias de calendário, desde que os outorgantes não cumpram as obrigações assumidas no mesmo.
- b) O presente Acordo pode cessar sem necessidade de aviso prévio se se registar a desistência do formando.

CLÁUSULA OITAVA

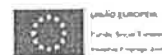
O presente acordo de colaboração produz efeitos a partir da data da sua assinatura e vigorará pelo período de duração da Formação Prática em Contexto de Trabalho.

Coimbra, 02 de julho de 2021.

O Primeiro Outorgante,

O Segundo Outorgante,

cofinanciado por



União Europeia
Fundo Social Europeu
Iniciativa de Emprego Juvenil

7
f

COMPRA E VENDA

No dia ... de de dois mil e vinte e um, perante mim, Licenciada Isilda Maria Gonçalves Duarte da Silva Barbas, notária, no meu Cartório, sito na Avenida José de Nápoles, lote quatro, rés-do-chão, em Montemor-o-Velho, compareceram como outorgantes:-----

-----PRIMEIRO: **PEDRO DANIEL VIEIRA CASCÃO**, solteiro, maior, natural da freguesia de Meãs do Campo, concelho de Montemor-o-Velho, residente na Rua do Pinheiro Manso, número seiscentos e sessenta e oito, Coutada, 3140-166 Meãs, contribuinte fiscal 256.217.831, titular do cartão de cidadão número;-----

-----SEGUNDO: Emílio Augusto Ferreira Torrão, divorciado, natural de Moçambique, residente na Rua Infante Dom Pedro, em Montemor-o-Velho, titular do cartão de cidadão número 07595124 0 ZY9, válido até 10 de janeiro de 2022, emitido pela República Portuguesa que outorga na qualidade de Presidente da Câmara e em representação do **MUNICÍPIO DE MONTEMOR-O-VELHO**, com sede na Praça da República, pessoa coletiva de direito público número 501.272.976, com poderes bastantes para o ato, de acordo com o artigo 35.º n.º 1 alínea a) e n.º 2 alínea f) do mesmo artigo da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro e pela deliberação da Câmara, cuja certidão da respetiva ata adiante se arquiva.-----

-----Verifiquei a identidade dos outorgantes por exibição dos referidos documentos de identificação e qualidade do segundo outorgante por conhecimento pessoal.-----

-----DISSERAM O PRIMEIRO E SEGUNDO OUTORGANTES:-----

-----Que para a execução da obra de **alargamento do caminho de**

4
8

acesso à Rua dos Cesteiros, em Carapinheira, o primeiro outorgante e o Município de Montemor-o-Velho acordaram na aquisição dos imóveis adiante mencionados, por via do direito privado, pelo que, através da presente escritura, celebram o seguinte contrato: -----

-----O primeiro outorgante, pelo preço global de **TRÊS MIL QUINHENTOS E QUARENTA E SEIS EUROS E NOVENTA CÊNTIMOS**, que já recebeu, vende ao representado do segundo outorgante os dois seguintes imóveis: ---

-----**UM** – Pelo preço de **mil quatrocentos e trinta e nove euros e dez cêntimos**, uma parcela de terreno com a área de **cinquenta e dois vírgula trinta metros quadrados**, a confrontar do norte com o primeiro outorgante (parte restante do prédio), do sul com caminho público, do nascente com parcela a seguir desanexada e identificada em DOIS e do poente com caminho público, identificada na planta adiante arquivada, a desanexar do prédio rústico sito em Alagoa, freguesia de **Carapinheira**, concelho de **Montemor-o-Velho**, descrito na Conservatória dos Registos Civil, Predial, Comercial e Automóveis de Montemor-o-Velho sob o número **dois mil seiscentos e quarenta e seis**, com aquisição registada favor do vendedor pela inscrição com apresentação setecentos e oitenta e sete de nove de Setembro de dois mil e vinte, inscrito na matriz sob o artigo **2001**; -----

-----**DOIS** - Pelo preço de **dois mil cento e sete euros e oitenta cêntimos** uma parcela de terreno com a área de **setenta e seis vírgula sessenta metros quadrados**, a confrontar do norte com o primeiro outorgante (parte restante do prédio), do sul e do nascente com caminho público e do poente com parcela aqui desanexada em UM, identificada na mencionada planta adiante arquivada, a desanexar do quintal do prédio

7

urbano sito em Alagoa, Casal do Mato, freguesia de **Carapinheira**, concelho de **Montemor-o-Velho**, descrito na Conservatória dos Registos Civil, Predial, Comercial e Automóveis de Montemor-o-Velho sob o número **dois mil seiscientos e quarenta e dois**, com aquisição registada favor do vendedor pela inscrição com apresentação setecentos e oitenta e sete de nove de Setembro de dois mil e vinte, inscrito na matriz sob o artigo **653**; -----

-----As parcelas vendidas destinam-se à concretização da citada obra de alargamento do caminho de acesso à Rua dos Cesteiros, em Carapinheira, não podendo o Município de Montemor-o-Velho dar-lhe uso diverso. -----

-----**DISSE O SEGUNDO OUTORGANTE:** -----

-----Que para o seu representado aceita este contrato nos termos exarados.-----

-----Que o imóvel agora adquirido passa a integrar o domínio público municipal. -----

-----**DISSERAM OS PRIMEIRO E SEGUNDO OUTORGANTES:**-----

-----Que o Município de Montemor-o-Velho pagou o referido montante de três mil quinhentos e quarenta e seis euros e noventa cêntimos, ao primeiro outorgante, na totalidade hoje, neste ato, através do cheque númeroda Caixa Geral de Depósitos.-----

-----Que este negócio não foi objeto de intervenção de mediador imobiliário. -----

-----**ASSIM O OUTORGARAM.**-----



RELATÓRIO 1º QUADRIMESTRE 2021 – JUNTA DE FREGUESIA DE MEÃS DO CAMPO

Divisão de Educação, Desporto, Ação Social, Saúde, Cultura e Turismo

Contrato Interadministrativo de Delegação de Competências 2021

Mydoc E- 10776

Freguesia: JF MEÃS DO CAMPO

1.º Quadrimestre

Despesas correntes e de capital

Relativamente ao contrato interadministrativo (CI) de Delegação de Competências entre o Município de Montemor-o-Velho e a Junta de freguesia de Meãs do Campo, cabe a esta Divisão referir o seguinte:

Importa analisar a delegação de competências em matéria de “Apoio ao tecido associativo, desportivo e entidades sem fins lucrativos na montagem e desmontagem de equipamentos municipais, bem como o seu transporte e/ou aquisição de equipamentos de utilização coletiva, de apoio a atividades desportivas, culturais e de recreio e lazer.”

Dispõe o n.1 da Cláusula 10.ª, que “a título de compensação pelos encargos resultantes do exercício das presentes competências, os recursos financeiros destinados ao cumprimento deste contrato são disponibilizados pela Câmara Municipal e transferidos para a Junta de Freguesia...” Para o efeito estão previstas despesas de natureza corrente e capital.

A Junta de freguesia de Meãs do Campo, no relatório quadrimestral, apresenta a utilização de 369,00€ de despesas de capital na aquisição de um equipamento de uso coletivo para disponibilizar ao tecido associativo. Por existirem algumas dúvidas sobre a forma de disponibilização do equipamento adquirido no âmbito da competência em análise, foram solicitados esclarecimentos à Junta de Freguesia.

Nesse sentido, relativamente à matéria desta competência, e considerando a informação disponível, aguarda-se o esclarecimento solicitado para que possa haver posterior decisão sobre a existência ou não de lugar a transferência de verba para a Junta de Freguesia de Meãs do Campo.

Remeto para os diversos serviços analisarem o requerimento e devida pronúncia.

Freguesia: JF MEÃS DO CAMPO	1.º Quadrimestre	Relatório e Despesas de capital Cláusula 11.ª
-----------------------------	------------------	---

Foi celebrado contrato interadministrativo (CI) de Delegação de Competências entre o Município de Montemor-o-Velho e a Junta de freguesia de Meãs do Campo. O citado contrato iniciou a sua vigência a 1 de janeiro de 2021.

No que se refere a esta Unidade, há a referir:

Cláusula 9.ª - Proceder à captura, recolha e encaminhamento de canídeos e felinos para os locais próprios e promover o recenseamento dos animais de companhia, bem como aquisição de equipamentos para o efeito, do Contrato Interadministrativo.

Dispõe o n.º 13. da referida cláusula que “Para a concretização do presente contrato, a Junta de Freguesia poderá adquirir equipamentos para o efeito, nomeadamente, jaulas de captura, laços de contenção, luvas, trelas, sacos pretos para cadáveres, arcas congeladoras e alimentação.”

Dispõe o n.1 da Cláusula 10.ª, que “a título de compensação pelos encargos resultantes do exercício das presentes competências, os recursos financeiros destinados ao cumprimento deste contrato são disponibilizados pela Câmara Municipal e transferidos para a Junta de Freguesia...”

Para o efeito estão previstas despesas de natureza corrente e capital.

Na cláusula 11.ª do mesmo contrato Interadministrativo - Despesas de capital, é referido que “A aquisição de equipamentos, bens, ou grandes obras pode ser total ou parcialmente financiada, devendo a Freguesia apresentar, para o efeito, requerimento devidamente fundamentado, justificando o investimento e a forma de pagamento.

Analisado o CI, verifica-se que a JF Meãs do Campo, para a competência em causa (*Proceder à captura, recolha e encaminhamento de canídeos e felinos para os locais próprios e promover o recenseamento dos animais de companhia, bem como aquisição de equipamentos para o efeito*), dispõe das seguintes verbas:

Despesa Corrente – 398,05 €

Despesa Capital – 2.233,10 €

A Junta de freguesia de Meãs do Campo, no relatório quadrimestral, não apresentou documentos/fotografias/despesa com a competência.

Nesse sentido, informo que, relativamente à matéria desta competência, e considerando a informação disponível no CROACMV, não há lugar a transferência de verba para a JFMeãs do Campo.

A Junta de freguesia de Meãs do Campo, vem ainda solicitar no ponto 8 do Relatório Quadrimestral, que parte da verba de capital atribuída à competência “Proceder à captura, recolha e encaminhamento de canídeos e felinos para os locais próprios e promover o recenseamento dos animais de companhia, bem como aquisição de equipamentos para o efeito”, no valor de 642.40 €, possa ser usada noutras competências do referido CI.

8. Pedido de Utilização do montante disponível ao abrigo do nº 2 da cláusula 11ª dos contratos interadministrativos

Distribuição da Competência	Descrição/Atividade	Valor
COMP6	Todas as atividades realizadas, tiveram em linha de conta, a necessidade permanente de proporcionar melhor segurança e melhores condições na deslocação realizada pelos nossos municípios. Ressalvando, que com as obras realizadas disponibilizamos uma melhoria efetiva no quotidiano dos que usufruem destas mesmas, desta forma, somos a solicitar ao abrigo da cláusula 11, a transferência de verba da Rubrica da COMP6, no caso 642,40€ para as rubricas COMP3 (197,17€) e COMP4 (445,23€), respetivamente.	642,40€

Nesse sentido, informo que, relativamente à matéria desta competência, face ao histórico registado na Junta de freguesia de Meãs do Campo, não se vê inconveniente na utilização de parte da verba de capital, no valor de 642,40 €, para utilização noutras competências do referido CI, desde que não ponha em causa a realização das tarefas descritas na competência.

Remeto para os diversos serviços analisarem e devida pronuncia.

CONTRATOS INTERADMINISTRATIVOS DE DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Ano de 2021

ANÁLISE DE RELATÓRIO

6 JULHO



Serviço Municipal de Proteção Civil, Defesa da
Floresta e Espaço Rural

montemor·o·velho
MUNICÍPIO

CONTRATOS INTERADMINISTRATIVOS DE DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Ano de 2021

ANÁLISE DE RELATÓRIO

Freguesia: Meãs

Quadrimestre em análise: 1.º Quadrimestre

Data do relatório: 6 JULHO de 2021

Competência em avaliação

Cláusula 4.ª – Manutenção e reparação de caminhos florestais que constam do Plano Municipal de Defesa da Floresta Contra Incêndios, definidos como prioritários anualmente, por deliberação da Comissão Municipal de Defesa da Floresta Contra Incêndios, que compreendem, nomeadamente a manutenção e reparação destes caminhos para que os mesmos mantenham em boas condições de circulação de pessoas e bens, em particular em caso de incêndio ou catástrofe, com aplicação de material adequado e segundo as melhores técnicas disponíveis.

Consideram-se excluídos todos aqueles caminhos florestais que não sejam considerados prioritários nos termos do PMDFCI, aceitando-se que por força de qualquer circunstância esses caminhos, venham a adquirir temporária ou, por facto superveniente, relevância extraordinária para efeitos de defesa da floresta ou de pessoas e bens, poderão ser os mesmos intervencionados, mediante acordo entre o Município e a Junta de Freguesia respetiva, e assim, esta última proceder à sua reparação desde que a primeira lhe faculte os meios e materiais necessários a tal reparação.

Parâmetro de avaliação

Cláusula 16.ª Execução e avaliação do contrato – A Junta de Freguesia deve disponibilizar à Câmara Municipal, relatórios de avaliação de execução do contrato firmado, acompanhados dos documentos de despesa referentes aos recursos financeiros por esta disponibilizados – Anexo II.

A Juntas de Freguesia deverá entregar os relatórios a que se refere o número anterior, até ao 10 (dez) do mês seguinte ao quadrimestre a que dizem respeito, ou seja, até 10 de maio, 10 de setembro e 10 de janeiro do ano seguinte.

A Câmara Municipal pode, ainda, solicitar outros relatórios adicionais que visem uma melhor compreensão da satisfação do interesse público.

Avaliação da competência face aos parâmetros de avaliação

Nos termos da cláusula 4.ª do contrato interadministrativo celebrado entre o Município de Montemor-o-Velho e a Junta de Freguesia de Meãs do Campo, datado de 04 de janeiro de 2021, encontram-se definidos como prioritários, para o ano de 2021, por deliberação da Comissão Municipal de Defesa da Floresta contra Incêndios, de 29 de abril de 2021, na Freguesia das Meãs numa extensão de **8,639Km**.

Esta extensão foi contratualizada para os seguintes caminhos:

ID	Descrição	Extensão (Km)
1	Travessa do Bairro Novo até outros caminhos florestais	1,049
2	Rua Fonte da benta até à Rua dos Loureiros	1,561
3	Rua do Bairro Novo até outros caminhos florestais	1,312
4	Rua das Maias e Rua das Saibras	1,394
5	Rua das Saibras até outros caminhos florestais	1,117
6	Rua dos Outeiros até outros caminhos florestais	0,762
7	Rua das Maias até à Rua das Saibras	1,444
Total		8,639

A Junta de Freguesia em causa remeteu o relatório de avaliação de Execução do Contrato Interadministrativo conforme modelo constante do Anexo II do Contrato, dando assim cumprimento ao disposto no n.º 2, da cláusula 10.ª do mesmo; alínea J), do n.º 2, da cláusula 15.ª e n.º 1 da cláusula 16.ª.

O relatório deu entrada na Câmara Municipal sob o número 10776, de 11/05/2021 (1 dia de atraso face ao estipulado no n.º 2 da cláusula 17.ª do Contrato) e faz-se acompanhar de declaração de compromisso datada de 08 de abril e de 11 documentos comprovativos de despesa.

Do relatório recebido pela Junta de Freguesia e para a competência delegada do SMPCDFER, verifica-se que foi intervencionada a Rua do Brejo, nomeadamente e como referido pela dita Junta de Freguesia **“alguma limpeza nos caminhos da Rua do brejo - Quintas”**.

Da leitura dos quadros 4 e 5, verifica-se que a Junta de Freguesia procedeu à contratação de um recurso humano (José Jorge), imputando um valor de 445€ à componente de manutenção e reparação de caminhos florestais, não indicando no entanto se esta imputação é a 100%, nem tal é possível aferir, pelo quadro 5, pois não são indicadas o número de horas de trabalho realizadas por este Recurso Humano.

Também não se consegue aferir se a dita limpeza foi em toda a extensão da rua ou apenas numa parte.

Por outro lado, quando confrontados os documentos constantes do quadro “Anexo A”, nomeadamente a correspondência entre as competências e os respetivos documentos de despesa, verifica-se que não existe nenhum documento de despesa associado à componente delegada no que respeita ao SMPC, estando todos os documentos imputados a 100% às restantes componentes objeto do contrato de legação de competências.

Atendendo ao exposto, nomeadamente:

1. Constata-se que a limpeza realizada na Rua do Brejo, apesar desta rua estar maioritariamente, mas não integralmente, inserida em espaço rural, conforme imagem abaixo, não se encontra

definida como intervenção prioritária pela Comissão Municipal de Defesa da Floresta contra Incêndios, nem foi a mesma identificada como de relevância para efeitos de defesa da floresta, pelo que se conclui pela inobservância da cláusula 4.º do Contrato Interadministrativo celebrado entre o Município de Montemor-o-Velho e a Junta de Freguesia das Meãs.

Também há a acrescentar que a ação de limpeza, não recai nos termos da ação de despesas de capital constante da cláusula 11.ª do Contrato Interadministrativo, pois da leitura da referida cláusula se verifica que estas despesas “podem ser usadas para a aquisição de equipamentos, bens, bem como para a realização de grandes obras de manutenção, reparação, melhoramento ou construção, desde que estejam imperativamente e financeiramente ligadas ao objeto da presente delegação de competências”.

2. Uma vez que o caminho não é “elegível”, afasta-se o disposto no n.º 3 da cláusula 16.º do contrato interadministrativo.



Conclusão

Face à competência em apreço e aos critérios de avaliação do cumprimento da mesma, não deve ser disponibilizada a verba solicitada pela Junta de Freguesia na competência respeitante ao SMPCDFER.

Competências	Descrição	Dotação Inicial	Total			
			Apresentado	Pago	Montante por pagar	% de execução
			Capital	Capital	Capital	Capital
Componente variável (despesas de capital)	Caminhos florestais	1 761,28 €	445€	0,00	1761,28	0,00

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO
 Divisão de Planeamento, Reabilitação Urbana e Urbanismo

Período de 18/06/2021
 a 06/07/2021

N.º PROC.	ASSUNTO	REQUERENTE	FREGUESIA	DEF.	IND.	Data de entrada	Data de decisão	Tempo Total	Tempo útil/CM
2021/450.30.003/179	Certidão	Carla Isabel Santos Costa Marques	Arazede	X		08/06/2021	17/06/2021	9	
01/2018/112	Prorrogação da licença	Tiago José Duarte da Fonseca	Carapinheira	X		02/06/2021	17/06/2021	15	
06/2021/135	Cert. Inexigibilidade AU	Maria Gorete Guido	Pereira	X		31/05/2021	17/06/2021	17	
01/2021/303	Arquitetura	Mikael Lourenço dos Santos	Pereira	X		04/06/2021	17/06/2021	13	
02/2020/1	Aprov. Alteração Loteam.	Lidl & Companhia	UFMMVG	X		14/06/2021	17/06/2021	3	
01/2021/399	Arquitetura	Icilio Rodrigues Matias	Tentugal	X		07/06/2021	17/06/2021	10	
06/2021/181	Cert. Inexigibilidade AU	Marlene José da Cruz Cavaco	Tentugal	X		02/06/2021	18/06/2021	16	
08/2021/292	Ocupação Via Pública	Maria Lucia Almeida Neves	UFAVNB	X		28/05/2021	18/06/2021	20	
09/2021/489	Discussão Pública	MEO, S.A.	Arazede	X		31/05/2021	18/06/2021	18	
08/2021/323	Prorrogação de prazo	António Meco Girão Veloso	Santo Varão	X		04/06/2021	18/06/2021	14	
01/2017/90	Alvará de Licença	Andreia Filipa Monteiro Lemos	Carapinheira	X		17/06/2021	18/06/2021	1	
01/2018/134	Final	Francisca Pimenta Batista	Tentugal	X		01/06/2021	18/06/2021	17	
01/2019/114	Final	Flávio Faria Ramos	Tentugal	X		04/06/2021	18/06/2021	14	
01/2021/339	Arquitetura	Armando José Rama Simões Pessoa	Seixo	X		14/06/2021	18/06/2021	4	
06/2021/189	Cert. Inexigibilidade AU	Sergio Hugo de Jesus Canoso	Seixo	X		14/06/2021	21/06/2021	7	
01/2021/172	Arquitetura	Paulo Jorge Martins Tomás	Santo Varão	X		27/04/2021	21/06/2021	54	
01/2021/48	Alvará de Licença	João Pedro Gonçalves Carvalho	Arazede	X		11/06/2021	21/06/2021	10	
01/2018/33	Alvará de Licença	Sociedade Agro Pecuária do Cardal, Lda.	UFAVNB	X		02/06/2021	21/06/2021	19	
01/2021/189	Prorrogação de Prazo	Paulo António Pereira Lopes	Santo Varão	X		22/06/2021	22/06/2021	0	
08/2021/415	Ocupação Via Pública	Santa Casa da Misericórdia de Pereira	Pereira	X		07/06/2021	22/06/2021	15	
17/2020/12	Título Comum. Prévia	Maria Amélia Sousa Monteiro	Santo Varão	X		15/06/2021	22/06/2021	7	
01/2016/85	Prazo Excepcional	Constroelétrica - Const. Civ. Elec, Lda.	Meãs	X		16/06/2021	22/06/2021	6	
2021/300,10,005/54	Declaração	Padaria do Bairro	Pereira	X		22/06/2021	23/06/2021	1	
01/2021/391	Arquitetura	Cátia Vanessa Pinto Cação	Ereira	X		21/06/2021	23/06/2021	2	
2021/400.10.608/23	Número Policia	Junta de Freguesia de Tentugal	Tentugal	X		23/06/2021	23/06/2021	0	
2021/400.10.608/22	Número Policia	Junta de Freguesia de Arazede	Arazede	X		23/06/2021	23/06/2021	0	

CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO

Divisão de Planeamento, Reabilitação Urbana e Urbanismo

2021/400.10.608/25	Número Policia	José Carlos de Oliveira Amaro	Arazede	X	23/06/2021	23/06/2021	0
2021/400.10.608/24	Número Policia	Junta de Freguesia de Tentúgal	Tentúgal	X	23/06/2021	23/06/2021	0
06/2021/197	Certidão	Carla Isabel Santos Costa Marques	Arazede	X	23/06/2021	23/06/2021	0
01/2021/387	Alvará de Licença	Plantomax	UFMMVG	X	23/06/2021	25/06/2021	2
21/2020/6	Prorrogação de prazo	PRMT - Tagus Unipessoal, Lda.	UFMMVG	X	18/06/2021	25/06/2021	7
03/2021/105	Autorização de Utilização	José Monteiro Cordeiro	UFVVNB	X	18/06/2021	25/06/2021	7
2021/400.10.608/26	Número Policia	Margarida Maria dos Santos Camarneiro S.	UFMMVG	X	28/06/2021	29/06/2021	1
2021/450.30.003/202	Certidão Infraestruturas	Sisfoz, Lda.	Carapinha	X	22/06/2021	29/06/2021	7
06/2021/126	Cert. Inexigibilidade AU	Isidro Ricardo Gomes da Silva	Meãs	X	22/06/2021	29/06/2021	7
06/2021/183	Certidão	Isabel Maria Mendes Inácio Jorge Simões	Arazede	X	08/06/2021	29/06/2021	21
01/2020/75	Alvará de Licença	João Samuel Ferreira Cação Ribeiro	Arazede	X	23/06/2021	29/06/2021	6
03/2021/103	Autorização de Utilização	Sisfoz - Montagens Eléctricas, Lda.	Carapinha	X	18/06/2021	29/06/2021	11
01/2019/82	Prorrogação de prazo	Luis Alberto Correia Lopes	Carapinha	X	23/06/2021	29/06/2021	6
09/2021/553	Averb. Processo/titulo	Nuno Alexandre Marques Sousa	Arazede	X	25/06/2021	30/06/2021	5
09/2021/553	Certidão	Nuno Alexandre Marques Sousa	Arazede	X	25/06/2021	30/06/2021	5
01/2020/35	Prorrogação de prazo	José Carlos Murta Aveiro	Arazede	X	29/06/2021	30/06/2021	1
06/2021/199	Cert. Inexigibilidade AU	Paulo Ferreira Mendes Pereira	Liceia	X	22/06/2021	30/06/2021	8
01/2020/33	Alvará de Licença	Maria da Conceição de Jesus	Liceia	X	24/06/2021	30/06/2021	6
01/2021/41	Prorrogação de Prazo	José António Guardado Carvalho	UFVVNB	X	29/06/2021	01/07/2021	2
01/2021/204	Prorrogação de Prazo	Carlos Costa Almeida	UFMMVG	X	29/06/2021	01/07/2021	2
03/2021/101	Autorização de Utilização	António Filipe Sousa e Silva Correia	Santo Varão	X	18/06/2021	01/07/2021	13
03/2021/95	Autorização de Utilização	Francisco Miguel Marques Aveiro	UFMMVG	X	30/06/2021	02/07/2021	2

Nº total de decisões de deferimento	37
Nº total de decisões de indeferimento	0
OUTROS DESPACHOS/NOTIFICAÇÕES	109

PRAZOS MÉDIOS	7,4	#DIV/0!
---------------	-----	---------

2

(MINUTA) CONTRATO AVULSO N.º ----/2021

4
S

1º CONTRATO ADICIONAL À EMPREITADA, POR CONCURSO PÚBLICO, DE
“REABILITAÇÃO URBANA EM ARU - REQUALIFICAÇÃO DO ESPAÇO
ENVOLVENTE AO CONVENTO DOS ANJOS – PARU 4” – *TRABALHOS A MENOS
E TRABALHOS COMPLEMENTARES* _____

(Contrato Inicial nº 71/2020, de 10 de Julho, no valor de €624.950,00 + IVA, pelo prazo de 365 dias) _____

_____ VALOR DOS TRABALHOS A MENOS: €15.779,86 + IVA

_____ VALOR DOS TRABALHOS COMPLEMENTARES: €65.476,52 + IVA

_____ Aos ---- dias do mês de ----- do ano de dois mil e vinte e um, em Montemor-o-Velho e Edifício dos Paços do Concelho é celebrado o presente contrato, entre os seguintes outorgantes: _____

_____ **PRIMEIRO: MUNICÍPIO DE MONTEMOR-O-VELHO**, pessoa colectiva de direito público, número **501 272 976**, através da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, representada pelo seu Presidente **Emílio Augusto Ferreira Torrão, Dr.**, casado, natural e residente na Vila de Montemor-o-Velho, com poderes bastantes para o ato, os quais lhe são conferidos pela alínea f) do n.º 2 do artigo 35º da Lei n.º 75/2013, de 12 de Setembro, que aprovou o actual regime jurídico das autarquias locais. _____

_____ **SEGUNDO: SOCIEDADE DE CONSTRUÇÕES ELIMUR, LDA.**, sociedade por quotas, com sede na Rua da Horta da Fonte, nº 105, 3240 – 116 Ansião, registada no Registo Comercial sob número único de matrícula e pessoa colectiva **501 502 580**, de acordo com a consulta on-line da certidão permanente da sociedade, com o código de acesso: **7441-2582-3404**, subscrita em 24-11-2017 e válida até 24-02-2023, representada neste acto por -----, portador(a) do Cartão de Cidadão nº -----, válido até -----, com domicílio profissional na Rua da Horta da Fonte, nº 105, 3240 – 116 Ansião, que outorga na qualidade de Gerente da Sociedade, com poderes bastantes para o presente acto que lhe são conferidos pela certidão permanente, atrás referida. _____

_____ A Câmara Municipal de Montemor-o-Velho em reunião de ----- do corrente ano, autorizou à representada do(s) segundo(s) outorgante(s) *os Trabalhos a Menos e a Execução dos Trabalhos Complementares*, referentes ao contrato inicial da empreitada de

“Reabilitação Urbana em ARU - Requalificação do Espaço Envolverte ao Convento dos Anjos – PARU 4”.

Os *Trabalhos a Menos* foram identificados, no montante de €15.779,86, correspondendo a 2,52% do valor global da empreitada inicial, não havendo lugar a indemnização ao empreiteiro, ao abrigo do n.º 1 do art.º 381º do CCP, na sua actual redacção.

Os *Trabalhos Complementares imprevistos*, com enquadramento no n.º 2 do art.º 370º do CCP, correspondendo a um montante de €60.404,72, a que corresponde uma percentagem de 9,92% do valor global da empreitada já corrigido, foram identificados. Sendo que o empreiteiro assumirá o valor de €3.964,18+IVA, respeitante a 50% de €7.928,37+IVA referentes a outros trabalhos, não detetados no prazo de 60 dias a contar da data da consignação (com enquadramento no n.º 3, do art.º 378º do CCP).

Os *Trabalhos Complementares imprevistos*, com enquadramento no n.º 4 do art.º 370º do CCP, correspondendo ao valor de €5.071,80, a que corresponde uma percentagem de 0,83% do valor global da empreitada já corrigido, foram identificados, verificando-se o cumprimento do disposto na alínea b) do n.º 4 do art.º 370º, do CCP, de acordo com o disposto na Informação do Diretor da Fiscalização n.º 4341, de 03/05 do corrente ano, Autos de Trabalhos Complementares e Auto de Trabalhos a Menos anexos, documentos que aqui se dão por integralmente reproduzidos para todos os efeitos legais e que são do inteiro conhecimento das partes.

1. Que nos termos e para efeitos do disposto do art.º 290º-A do Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua actual redacção, foi designado como Gestor do Contrato da presente empreitada, e em nome da Entidade Adjudicante, a(o) Eng.ª Cristina Aguiar, nomeado(a) por deliberação do Executivo Municipal de 11 de Maio do corrente ano.

2. Que nos termos e para efeitos do n.º 2, 3 e 4 do art.º 344º do Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de Janeiro, durante a execução da empreitada objecto do presente contrato, a Câmara Municipal, na qualidade de dono da obra, será representada pelo(a) Eng.º Emanuel Marques, nomeado(a) director(a) de fiscalização da obra, que nas suas faltas e impedimentos será substituído pelo(a) Eng.º Bruno Graça.

3. Que, em conformidade com a deliberação do Executivo Municipal de ----- do corrente ano, foi aprovada a minuta do presente contrato, que se regerá pelas seguintes

cláusulas: _____

_____ 1ª. Objecto: _____

O presente contrato tem como objecto principal *os Trabalhos a Menos e a Execução dos Trabalhos Complementares*, referentes ao contrato inicial da empreitada de “**Reabilitação Urbana em ARU - Requalificação do Espaço e Envolvente ao Convento dos Anjos – PARU 4**”, os quais se encontram descritos nos Mapas de Trabalhos a Menos e Trabalhos Complementares, anexos à informação nº4341, de 03/05 do Diretor da Fiscalização da Obra, documentos que fazem parte integrante do presente contrato e que aqui se dão por integralmente reproduzidos para todos os efeitos legais. _____

_____ 2ª. Prazo adicional: _____

Para a execução dos trabalhos complementares, referentes ao presente contrato, é concedido um prazo adicional de **39 dias** ao adjudicatário, conforme é do seu inteiro conhecimento. _____

_____ 3ª. Preço Contratual e Condições de Pagamento: _____

1 - Pela execução da empreitada e pelo cumprimento das demais obrigações decorrentes do presente contrato, deve o dono da obra pagar ao empreiteiro a quantia de **€65.476,52**, acrescido do imposto sobre o valor acrescentado à taxa legal em vigor. _____

2 - Os pagamentos a efetuar pelo dono da obra têm uma periodicidade mensal, sendo o seu montante determinado por medições mensais. _____

3 - Os pagamentos são efetuados no prazo máximo de 30 dias após a apresentação da respetiva fatura. _____

4 - As faturas e os respetivos autos de medição são elaborados de acordo com o modelo e respetivas instruções fornecidos pelo diretor de fiscalização da obra. _____

5 - Cada auto de medição deve referir todos os trabalhos constantes do plano de trabalhos que tenham sido concluídos durante o mês, sendo a sua aprovação pelo diretor de fiscalização da obra condicionada à realização completa daqueles. _____

6 - No caso de falta de aprovação de alguma fatura em virtude de divergências entre o diretor de fiscalização da obra e o empreiteiro quanto ao seu conteúdo, deve aquele devolver a respetiva fatura ao empreiteiro, para que este elabore uma fatura com os valores aceites pelo diretor de fiscalização da obra e uma outra com os valores por este não aprovados. _____

7 - O disposto no número anterior não prejudica o prazo de pagamento estabelecido no nº 3

no que respeita à primeira fatura emitida, que se aplica quer para os valores desde logo aceites pelo diretor da fiscalização da obra, quer para os valores que vierem a ser aceites em momento posterior, mas que constavam da primeira fatura emitida. _____

8 - O pagamento dos trabalhos complementares é feito nos termos previstos nos números anteriores, mas com base nos preços que lhes forem, em cada caso, especificamente aplicáveis, nos termos do artigo 373.º do CCP. _____

9 - Não está incluído no preço contratual o acréscimo de preço a pagar em resultado de: _____

a) Modificação objetiva do contrato; _____

b) Reposição do equilíbrio financeiro prevista na lei ou no contrato; _____

c) Prémios por antecipação do cumprimento das prestações objeto do contrato. _____

____ 4ª. Cabimento e Compromisso: _____

Foi verificado que o encargo financeiro, resultante do presente contrato, está cabimentado e compromissado na despesa orçamental, para o corrente ano económico, através das rubricas seguintes: **orgânica: 02; funcional: 242 e económica: 07010307 – Outros**, conforme o documento de compromisso, com o nº sequencial (Lei 8/2012): -----/2021, o qual se encontra anexo ao presente contrato e dele faz parte integrante. _____

____ Que a obra referente aos citados trabalhos se inclui nas Grandes Opções e Orçamento do ano 2021, sob o **Código de GOP: objectivo 2; programa 242; projecto 2016/9; acção 3/5 – Requalificação do espaço envolvente ao Convento dos Anjos**, de acordo com o documento atrás referido. _____

____ 5ª. Caução: _____

Que o adjudicatário prestou caução, a favor do Município de Montemor-o-Velho, no montante de €----- (correspondente a --% do valor contratual), através da _____, solicitada -----, a -----, _____

____ 6ª. Reforço da Caução: _____

1 - Em cada um dos pagamentos parciais previstos é deduzido o montante correspondente a 5% desse pagamento, nos termos do artigo 353º do CCP. _____

2 - A dedução prevista no número anterior pode, a todo o tempo, ser substituída por depósito em dinheiro ou títulos, garantia bancária ou seguro caução, nos termos previstos no programa do procedimento para a caução referida no número anterior. _____

3 - A dedução prevista no número 1, foi substituída por garantia bancária, nos termos previstos no programa do procedimento para a caução referida no número anterior. _____

_____ **7ª. Obrigações gerais:** _____

1 - São da exclusiva responsabilidade do empreiteiro as obrigações relativas ao pessoal empregado na execução da empreitada, à sua aptidão profissional e à sua disciplina. _____

2 - O empreiteiro deve manter a boa ordem no local dos trabalhos, devendo retirar do local dos trabalhos, por sua iniciativa ou imediatamente após ordem do dono da obra, o pessoal que haja tido comportamento perturbador dos trabalhos, designadamente por menor probidade no desempenho dos respetivos deveres, por indisciplina ou por desrespeito de representantes ou agentes do dono da obra, do empreiteiro, dos subempreiteiros ou de terceiros. _____

3 - A ordem referida no número anterior deve ser fundamentada por escrito quando o empreiteiro o exija, mas sem prejuízo da imediata suspensão do pessoal. _____

4 - As quantidades e a qualificação profissional da mão-de-obra aplicada na empreitada devem estar de acordo com as necessidades dos trabalhos, tendo em conta o respetivo plano. _____

_____ **8ª. Outros encargos do empreiteiro:** _____

1 - Correm inteiramente por conta do empreiteiro a reparação e a indemnização de todos os prejuízos que, por motivos que lhe sejam imputáveis, sejam sofridos por terceiros até à receção definitiva dos trabalhos em consequência do modo de execução destes últimos, da atuação do pessoal do empreiteiro ou dos seus subempreiteiros e fornecedores e do deficiente comportamento ou da falta de segurança das obras, materiais, elementos de construção e equipamentos; _____

2 - Se no decurso da obra se verificarem quaisquer danos nas infraestruturas existentes, ou edifícios, serventias ou terrenos confinantes com a mesma compete ao adjudicatário realizar todos os trabalhos necessários à reposição das condições iniciais. _____

_____ **9ª. Resolução do contrato pelo dono da obra:** _____

1 - Sem prejuízo das indemnizações legais e contratuais devidas e dos termos expostos no Código dos Contratos Públicos, o dono da obra pode resolver o contrato nos seguintes casos:

a) Incumprimento definitivo do contrato por facto imputável ao empreiteiro; _____

b) Incumprimento, por parte do empreiteiro, de ordens, diretivas ou instruções transmitidas

no exercício do poder de direção sobre matéria relativa à execução das prestações contratuais; _____

c) Oposição reiterada do empreiteiro ao exercício dos poderes de fiscalização do dono da obra; _____

d) Cessão da posição contratual ou subcontratação realizadas com inobservância dos termos e limites previstos na lei ou no contrato; _____

e) Se o valor acumulado das sanções contratuais com natureza pecuniária exceder o limite previsto no n.º 2 do artigo 329.º do CCP; _____

f) Incumprimento pelo empreiteiro de decisões judiciais ou arbitrais respeitantes ao contrato;

g) Não renovação do valor da caução pelo empreiteiro, nos casos em que a tal esteja obrigado; _____

h) O empreiteiro se apresente à insolvência ou esta seja declarada judicialmente; _____

i) Se o empreiteiro, de forma grave ou reiterada, não cumprir o disposto na legislação sobre segurança, higiene e saúde no trabalho; _____

j) Se, tendo faltado à consignação sem justificação aceite pelo dono da obra, o empreiteiro não comparecer, após segunda notificação, no local, na data e na hora indicados pelo dono da obra para nova consignação desde que não apresente justificação de tal falta aceite pelo dono da obra; _____

k) Se ocorrer um atraso no início da execução dos trabalhos imputável ao empreiteiro que seja superior a 1/40 do prazo de execução da obra; _____

l) Se o empreiteiro não der início à execução dos trabalhos a mais decorridos 15 dias da notificação da decisão do dono da obra que indefere a reclamação apresentada por aquele e reitera a ordem para a sua execução; _____

m) Se houver suspensão da execução dos trabalhos pelo dono da obra por facto imputável ao empreiteiro ou se este suspender a execução dos trabalhos sem fundamento e fora dos casos previstos no n.º 1 do artigo 366.º do CCP, desde que da suspensão advenham graves prejuízos para o interesse público; _____

n) Se ocorrerem desvios ao plano de trabalhos nos termos do disposto no n.º 3 do artigo 404.º do CCP; _____

o) Se não foram corrigidos os defeitos detetados no período de garantia da obra ou se não for

repetida a execução da obra com defeito ou substituídos os equipamentos defeituosos, nos termos do disposto no artigo 397.º do CCP; _____

p) Por razões de interesse público, devidamente fundamentado. _____

2 - Nos casos previstos no número anterior, havendo lugar a responsabilidade do empreiteiro, será o montante respetivo deduzido das quantias devidas, sem prejuízo do dono da obra poder executar as garantias prestadas; _____

3 - No caso previsto na alínea q) do n.º 1, o empreiteiro tem direito a indemnização correspondente aos danos emergentes e aos lucros cessantes, devendo, quanto a estes, ser deduzido o benefício que resulte da antecipação dos ganhos previstos. _____

4 - A falta de pagamento da indemnização prevista no número anterior no prazo de 30 dias contados da data em que o montante devido se encontre definitivamente apurado confere ao empreiteiro o direito ao pagamento de juros de mora sobre a respetiva importância. _____

10ª. Resolução do contrato pelo empreiteiro: _____

1 - Sem prejuízo das indemnizações legais e contratuais devidas e nos termos expostos no Código dos Contratos Públicos, o empreiteiro pode resolver o Contrato nas situações: _____

a) Alteração anormal e imprevisível das circunstâncias; _____

b) Incumprimento definitivo do Contrato por facto imputável ao dono da obra; _____

c) Incumprimento de obrigações pecuniárias pelo dono da obra por período superior a seis meses ou quando o montante em dívida exceda 25% do preço contratual, excluindo juros; _____

d) Exercício ilícito dos poderes tipificados de conformação da relação contratual do dono da obra, quando tornem contrária à boa fé a exigência pela parte pública da manutenção do Contrato; _____

e) Incumprimento pelo dono da obra de decisões judiciais ou arbitrais respeitantes ao Contrato; _____

f) Se não for feita consignação da obra no prazo de seis meses contados da data da celebração do Contrato por facto não imputável ao empreiteiro; _____

g) Se, havendo sido feitas uma ou mais consignações parciais, o retardamento da consignação ou consignações subsequentes acarretar a interrupção dos trabalhos por mais de 120 dias, seguidos ou interpolados; _____

h) Se a suspensão da empreitada se mantiver: _____

- Por período superior a um quinto do prazo de execução da obra, quando resulte de caso de força maior; _____

- Por período superior a um décimo do mesmo prazo, quando resulte de facto imputável ao dono da obra. _____

i) Se, verificando-se os pressupostos do artigo 354.º do CCP, os danos do empreiteiro excederem 20% do preço contratual; _____

2 - No caso previsto na alínea a) do número anterior, apenas há direito de resolução quando esta não implique grave prejuízo para a realização do interesse público subjacente à relação jurídica contratual ou, caso implique tal prejuízo, quando a manutenção do contrato ponha manifestamente em causa a viabilidade económico-financeira do empreiteiro ou se revele excessivamente onerosa, devendo, nesse último caso, ser devidamente ponderados os interesses públicos e privados em presença; _____

3 - O direito de resolução é exercido por via judicial ou mediante recurso a arbitragem; _____

4 - Nos casos previstos na alínea c) do n.º 1, o direito de resolução pode ser exercido mediante declaração ao dono da obra, produzindo efeitos 30 dias após a receção dessa declaração, salvo se o dono da obra cumprir as obrigações em atraso nesse prazo, acrescidas dos juros de mora a que houver lugar. _____

____ **11ª. Subcontratação e cessão da posição contratual:** _____

1 - O empreiteiro pode subcontratar as entidades identificadas nos documentos de habilitação, desde que se encontrem cumpridos os requisitos constantes dos n.ºs 3 e 6 do artigo 318.º do CCP. _____

2 - A subcontratação na fase de execução está sujeita a autorização do dono da obra, dependente da verificação da capacidade técnica do subcontratado em moldes semelhantes aos que foram exigidos ao subempreiteiro na fase de formação do Contrato, aplicando-se, com as necessárias adaptações, o disposto nos n.ºs 3 e 6 do artigo 318.º do CCP. _____

3 - Todos os subcontratos devem ser celebrados por escrito e conter os elementos previstos no artigo 384.º do CCP, devendo ser especificados os trabalhos a realizar e expresso o que for acordado quanto à revisão de preços. _____

4 - O empreiteiro obriga-se a tomar as providências indicadas pelo diretor de fiscalização da obra para que este, em qualquer momento, possa distinguir o pessoal do empreiteiro do

pessoal dos subempreiteiros presentes na obra. _____

5 - O disposto nos números anteriores é igualmente aplicável aos contratos celebrados entre os subcontratados e terceiros. _____

6 - No prazo de cinco dias após a celebração de cada contrato de subempreitada, o empreiteiro deve, nos termos do n.º 3 do artigo 385.º do CCP, comunicar por escrito o facto ao dono da obra, remetendo-lhe cópia do contrato em causa. _____

7 - A cessão da posição contratual por qualquer das partes depende da autorização da outra, sendo em qualquer caso vedada nas situações previstas no n.º 1 do artigo 317.º do CCP. _____

____ **12ª. Foro Competente:** _____

Para resolução de todos os litígios decorrentes do contrato fica estipulada a competência do Tribunal Administrativo e Fiscal agregado e/ou de Círculo da área de circunscrição geográfica da entidade adjudicante, com expressa renúncia a qualquer outro. _____

____ **O(s) Segundo(s) Outorgante(s)** aceita(m) o presente contrato, com todas as obrigações que dele emergem, pela forma como fica exarado e documentos que dele ficam a fazer parte integrante, atrás mencionados, e que por estar(em) de acordo assina(m). _____

____ Todos os documentos de habilitação exigidos se encontram arquivados no processo de contrato, tendo sido conferidos e verificada a sua validade a esta data. _____

____ Não foi pago imposto de selo por não ser devido nos termos do n.º 2 do artigo 1º do Código do Imposto do Selo. _____

O PRIMEIRO OUTORGANTE: _____

O(S) SEGUNDO(S) OUTORGANTE(S): _____

4
f

(MINUTA) CONTRATO AVULSO N.º/2021

**1º CONTRATO ADICIONAL À EMPREITADA, POR CONCURSO PÚBLICO, DE
“CENTRO DE ALTO RENDIMENTO (CAR) - TORRE DE CHEGADA” –
TRABALHOS A MENOS** _____

(Contrato Inicial nº 18/2021, de 05 de março, no valor de €736.662,01 + IVA, pelo prazo de 240 dias) _____

_____ VALOR DOS TRABALHOS A MENOS: €47.660,55 + IVA

_____ VALOR CORRIGIDO DO CONTRATO INICIAL: €689.001,46+ IVA

_____ Aos ----- dias do mês de ----- do ano de dois mil e vinte e um, em Montemor-o-Velho e Edifício dos Paços do Concelho é celebrado o presente contrato, entre os seguintes outorgantes: _____

_____ **PRIMEIRO: MUNICÍPIO DE MONTEMOR-O-VELHO**, pessoa colectiva de direito público, número **501 272 976**, através da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, representada pelo seu Presidente **Emílio Augusto Ferreira Torrão, Dr.**, divorciado, natural e residente na Vila de Montemor-o-Velho, com poderes bastantes para o ato, os quais lhe são conferidos pela alínea f) do n.º 2 do artigo 35º da Lei n.º 75/2013, de 12 de Setembro, que aprovou o actual regime jurídico das autarquias locais. _____

_____ **SEGUNDO: ENGIPEFIL, LDA.**, sociedade por quotas, com sede na Zona Industrial de Penela, Lote 21, 3230 – 347 Penela, registada no Registo Comercial sob número único de matrícula e pessoa colectiva **513 198 474**, de acordo com a consulta on-line da certidão permanente da sociedade, com o código de acesso: **0224-5185-5807**, subscrita em 11-02-2020 e válida até 11-02-2024, representada neste acto por **Filipe Emanuel Carnoto Pereira**, portador(a) do Cartão de Cidadão nº 14576170 3 ZX9, válido até 15-01-2022, com domicílio profissional na Zona Industrial de Penela, Lote 21, 3230 – 347 Penela, que outorga na qualidade de Gerente Único da Sociedade, com poderes bastantes para o presente acto que lhe são conferidos pela certidão permanente da sociedade. _____

_____ A Câmara Municipal de Montemor-o-Velho em reunião de ----- do corrente ano, autorizou à representada do(s) segundo(s) outorgante(s) os *Trabalhos a Menos* referentes ao contrato inicial da empreitada de “Centro de Alto Rendimento (CAR) -

Torre de Chegada”. _____

____ Na sequência da execução dos trabalhos verificou-se a necessidade de solicitar ao projetista uma revisão do projeto, conduzindo a **trabalhos a menos**, no montante de **47.660,55€** acrescido de IVA à taxa legal, trabalhos esses que correspondem a uma percentagem de **6,47%** do valor global da empreitada inicial, não havendo lugar a indemnização ao empreiteiro ao abrigo do **n.º 1 do art.º 381º do CCP**, na sua actual redação.

____ De acordo com o previsto no **n.º 2 do art.º n.º 379.º do CCP**, os trabalhos a menos são deduzidos ao preço contratual (in casu, €736.662,01) e nesse enquadramento o valor corrigido do contrato assumirá o valor de €689.001,46, conforme o disposto na Informação do Diretor da Fiscalização com o n.º 4840/2021, de 12 de maio do corrente ano e Auto de Trabalhos a Menos anexo, documentos que aqui se dão por integralmente reproduzidos para todos os efeitos legais e que são do inteiro conhecimento das partes. _____

1. Que nos termos e para efeitos do disposto do art.º 290º-A do Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua actual redação, foi designado como Gestor do Contrato da presente empreitada, e em nome da Entidade Adjudicante, o(a) Dr.ª Célia Oliveira, nomeado(a) por deliberação do Executivo Municipal de 30 de novembro de 2020. _____

2. Que nos termos e para efeitos do n.º 2, 3 e 4 do art. 344º do Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua actual redação, durante a execução da empreitada objecto do presente contrato, a Câmara Municipal na qualidade de dono da obra, será representada pelo(a) Eng.º Bruno Graça, nomeado(a) director(a) de fiscalização da obra, que nas suas faltas e impedimentos será substituído pelo(a) Eng.ª Ana Mateus. _____

3. Que, em conformidade com a deliberação do Executivo Municipal de ----- do corrente ano, foi aprovada a minuta do presente contrato, que se regerá pelas seguintes cláusulas: _____

____ **1ª. Objecto:** _____

1 - O presente contrato tem como objecto principal os **trabalhos a menos**, referentes ao contrato inicial da **empreitada de “Centro de Alto Rendimento (CAR) - Torre de Chegada”**, os quais se encontram descritos no Auto de Trabalhos a Menos, anexo à Informação do Diretor da Fiscalização, com o n.º 4840/2021, de 12 de maio do corrente ano,

documentos que fazem parte integrante do presente contrato e que aqui se dão por integralmente reproduzidos para todos os efeitos legais. _____

2 - Nos termos e para os efeitos do disposto nos artigos 311º, 312º e 313º do CCP, garantidos que estão os limites à modificação objetiva do contrato, por informação do Diretor da Fiscalização, com o nº 4840/2021, de 12 de maio do corrente ano, as partes acordaram na redução proporcional do valor da caução inicialmente prestada, restituindo-se 5% de €47.660,55, no montante €2.383,03. _____

_____ **2ª. Prazo de Execução:** _____

Não foi concedido qualquer prazo adicional ao adjudicatário, conforme é do inteiro conhecimento do empreiteiro. _____

_____ **3ª. Preço contratual corrigido e Condições de Pagamento:** _____

1 - Pela execução da empreitada e pelo cumprimento das demais obrigações decorrentes do presente contrato, fica o Município de Montemor-o-Velho obrigado a pagar ao empreiteiro o valor contratual corrigido de €689.001,46, valor constante da proposta adjudicada, acrescido de IVA, à taxa legal em vigor. _____

2 - Os pagamentos a efetuar pelo dono da obra têm uma periodicidade mensal, sendo o seu montante determinado por medições mensais. _____

3 - Os pagamentos são efetuados no prazo máximo de 30 dias após a apresentação da respetiva fatura. _____

4 - As faturas e os respetivos autos de medição são elaborados de acordo com o modelo e respetivas instruções fornecidos pelo diretor de fiscalização da obra. _____

5 - Cada auto de medição deve referir todos os trabalhos constantes do plano de trabalhos que tenham sido concluídos durante o mês, sendo a sua aprovação pelo diretor de fiscalização da obra condicionada à realização completa daqueles. _____

6 - No caso de falta de aprovação de alguma fatura em virtude de divergências entre o diretor de fiscalização da obra e o empreiteiro quanto ao seu conteúdo, deve aquele devolver a respetiva fatura ao empreiteiro, para que este elabore uma fatura com os valores aceites pelo diretor de fiscalização da obra e uma outra com os valores por este não aprovados. _____

7 - O disposto no número anterior não prejudica o prazo de pagamento estabelecido no nº 3

no que respeita à primeira fatura emitida, que se aplica quer para os valores desde logo aceites pelo diretor da fiscalização da obra, quer para os valores que vierem a ser aceites em momento posterior, mas que constavam da primeira fatura emitida. _____

8 - O pagamento dos trabalhos complementares é feito nos termos previstos nos números anteriores, mas com base nos preços que lhes forem, em cada caso, especificamente aplicáveis, nos termos do artigo 373.º do CCP. _____

9 - Não está incluído no preço contratual o acréscimo de preço a pagar em resultado de: _____

a) Modificação objetiva do contrato; _____

b) Reposição do equilíbrio financeiro prevista na lei ou no contrato; _____

c) Prémios por antecipação do cumprimento das prestações objeto do contrato. _____

_____ **4.º Cabimento e Compromisso:** _____

Foi verificado que o encargo financeiro, resultante do presente contrato, está cabimentado e comprometido na despesa orçamental, para o corrente ano económico, através das rubricas seguintes: **orgânica: 02; funcional: 252 e económica: 07010406 – Instalações desportivas e recreativas**, conforme os documentos de compromisso, com o nº sequencial (Lei 8/2012): **38064/2021**, correção (em virtude dos trabalhos a menos) de 20 de maio do corrente ano, autorizada pelo Executivo Municipal a 17-05-2021, o qual se encontra anexo ao presente contrato e dele faz parte integrante. _____

_____ Que a obra referente aos citados trabalhos se inclui nas Grandes Opções e Orçamento do ano 2021, sob o **Código de GOP: objectivo 2; programa 252; projecto 2002/89; acção 4/3 – Torre de Chegada**, de acordo com o documento atrás referido. _____

_____ **5.º Caução:** _____

Que o adjudicatário prestou caução, a favor do Município de Montemor-o-Velho, no montante de **€36.833,10** (correspondente a 5% do valor contratual), através da **Garantia Autónoma nº 2021.00275**, prestada na **Garval – Sociedade de Garantia Mútua, S.A.**, a 5 de Fevereiro de 2021. _____

_____ **6.º Reforço da caução:** _____

1 - Em cada um dos pagamentos parciais previstos é deduzido o montante correspondente a 5% desse pagamento, nos termos do artigo 353º do CCP. _____

2 - A dedução prevista no número anterior pode, a todo o tempo, ser substituída por depósito em dinheiro ou títulos, garantia bancária ou seguro caução, nos termos previstos no programa do procedimento para a caução referida no número anterior. _____

____ **7ª. Obrigações gerais:** _____

1 - São da exclusiva responsabilidade do empreiteiro as obrigações relativas ao pessoal empregado na execução da empreitada, à sua aptidão profissional e à sua disciplina. _____

2 - O empreiteiro deve manter a boa ordem no local dos trabalhos, devendo retirar do local dos trabalhos, por sua iniciativa ou imediatamente após ordem do dono da obra, o pessoal que haja tido comportamento perturbador dos trabalhos, designadamente por menor probidade no desempenho dos respetivos deveres, por indisciplina ou por desrespeito de representantes ou agentes do dono da obra, do empreiteiro, dos subempreiteiros ou de terceiros. _____

3 - A ordem referida no número anterior deve ser fundamentada por escrito quando o empreiteiro o exija, mas sem prejuízo da imediata suspensão do pessoal. _____

4 - As quantidades e a qualificação profissional da mão-de-obra aplicada na empreitada devem estar de acordo com as necessidades dos trabalhos, tendo em conta o respetivo plano. _____

____ **8ª. Outros encargos do empreiteiro:** _____

1 - Correm inteiramente por conta do empreiteiro a reparação e a indemnização de todos os prejuízos que, por motivos que lhe sejam imputáveis, sejam sofridos por terceiros até à receção definitiva dos trabalhos em consequência do modo de execução destes últimos, da atuação do pessoal do empreiteiro ou dos seus subempreiteiros e fornecedores e do deficiente comportamento ou da falta de segurança das obras, materiais, elementos de construção e equipamentos; _____

2 - Se no decurso da obra se verificarem quaisquer danos nas infraestruturas existentes, ou edifícios, serventias ou terrenos confinantes com a mesma compete ao adjudicatário realizar todos os trabalhos necessários à reposição das condições iniciais. _____

____ **9ª. Resolução do contrato pelo dono da obra:** _____

1 - Sem prejuízo das indemnizações legais e contratuais devidas e dos termos expostos no Código dos Contratos Públicos, o dono da obra pode resolver o contrato nos seguintes casos:

- 4
9.
- a) Incumprimento definitivo do contrato por facto imputável ao empreiteiro; _____
- b) Incumprimento, por parte do empreiteiro, de ordens, diretivas ou instruções transmitidas no exercício do poder de direção sobre matéria relativa à execução das prestações contratuais;
- c) Oposição reiterada do empreiteiro ao exercício dos poderes de fiscalização do dono da obra; _____
- d) Cessão da posição contratual ou subcontratação realizadas com inobservância dos termos e limites previstos na lei ou no contrato; _____
- e) Se o valor acumulado das sanções contratuais com natureza pecuniária exceder o limite previsto no n.º 2 do artigo 329.º do CCP; _____
- f) Incumprimento pelo empreiteiro de decisões judiciais ou arbitrais respeitantes ao contrato;
- g) Não renovação do valor da caução pelo empreiteiro, nos casos em que a tal esteja obrigado; _____
- h) O empreiteiro se apresente à insolvência ou esta seja declarada judicialmente; _____
- i) Se o empreiteiro, de forma grave ou reiterada, não cumprir o disposto na legislação sobre segurança, higiene e saúde no trabalho; _____
- j) Se, tendo faltado à consignação sem justificação aceite pelo dono da obra, o empreiteiro não comparecer, após segunda notificação, no local, na data e na hora indicados pelo dono da obra para nova consignação desde que não apresente justificação de tal falta aceite pelo dono da obra; _____
- k) Se ocorrer um atraso no início da execução dos trabalhos imputável ao empreiteiro que seja superior a 1/40 do prazo de execução da obra; _____
- l) Se o empreiteiro não der início à execução dos trabalhos a mais decorridos 15 dias da notificação da decisão do dono da obra que indefere a reclamação apresentada por aquele e reitera a ordem para a sua execução; _____
- m) Se houver suspensão da execução dos trabalhos pelo dono da obra por facto imputável ao empreiteiro ou se este suspender a execução dos trabalhos sem fundamento e fora dos casos previstos no n.º 1 do artigo 366.º do CCP, desde que da suspensão advenham graves prejuízos para o interesse público; _____
- n) Se ocorrerem desvios ao plano de trabalhos nos termos do disposto no n.º 3 do artigo

404.º do CCP; _____

o) Se não foram corrigidos os defeitos detetados no período de garantia da obra ou se não for repetida a execução da obra com defeito ou substituídos os equipamentos defeituosos, nos termos do disposto no artigo 397.º do CCP; _____

p) Por razões de interesse público, devidamente fundamentado. _____

2 - Nos casos previstos no número anterior, havendo lugar a responsabilidade do empreiteiro, será o montante respetivo deduzido das quantias devidas, sem prejuízo do dono da obra poder executar as garantias prestadas; _____

3 - No caso previsto na alínea q) do n.º 1, o empreiteiro tem direito a indemnização correspondente aos danos emergentes e aos lucros cessantes, devendo, quanto a estes, ser deduzido o benefício que resulte da antecipação dos ganhos previstos. _____

4 - A falta de pagamento da indemnização prevista no número anterior no prazo de 30 dias contados da data em que o montante devido se encontre definitivamente apurado confere ao empreiteiro o direito ao pagamento de juros de mora sobre a respetiva importância. _____

10ª. Resolução do contrato pelo empreiteiro: _____

1 - Sem prejuízo das indemnizações legais e contratuais devidas e nos termos expostos no Código dos Contratos Públicos, o empreiteiro pode resolver o Contrato nas situações: _____

a) Alteração anormal e imprevisível das circunstâncias; _____

b) Incumprimento definitivo do Contrato por facto imputável ao dono da obra; _____

c) Incumprimento de obrigações pecuniárias pelo dono da obra por período superior a seis meses ou quando o montante em dívida exceda 25% do preço contratual, excluindo juros; _____

d) Exercício ilícito dos poderes tipificados de conformação da relação contratual do dono da obra, quando tornem contrária à boa fé a exigência pela parte pública da manutenção do Contrato; _____

e) Incumprimento pelo dono da obra de decisões judiciais ou arbitrais respeitantes ao Contrato; _____

f) Se não for feita consignação da obra no prazo de seis meses contados da data da celebração do Contrato por facto não imputável ao empreiteiro; _____

g) Se, havendo sido feitas uma ou mais consignações parciais, o retardamento da

consignação ou consignações subseqüentes acarretar a interrupção dos trabalhos por mais de 120 dias, seguidos ou interpolados; _____

h) Se a suspensão da empreitada se mantiver: _____

- Por período superior a um quinto do prazo de execução da obra, quando resulte de caso de força maior; _____

- Por período superior a um décimo do mesmo prazo, quando resulte de facto imputável ao dono da obra. _____

i) Se, verificando-se os pressupostos do artigo 354.º do CCP, os danos do empreiteiro excederem 20% do preço contratual; _____

2 - No caso previsto na alínea a) do número anterior, apenas há direito de resolução quando esta não implique grave prejuízo para a realização do interesse público subjacente à relação jurídica contratual ou, caso implique tal prejuízo, quando a manutenção do contrato ponha manifestamente em causa a viabilidade económico-financeira do empreiteiro ou se revele excessivamente onerosa, devendo, nesse último caso, ser devidamente ponderados os interesses públicos e privados em presença; _____

3 - O direito de resolução é exercido por via judicial ou mediante recurso a arbitragem; _____

4 - Nos casos previstos na alínea c) do n.º 1, o direito de resolução pode ser exercido mediante declaração ao dono da obra, produzindo efeitos 30 dias após a receção dessa declaração, salvo se o dono da obra cumprir as obrigações em atraso nesse prazo, acrescidas dos juros de mora a que houver lugar. _____

_____ **11ª. Subcontratação e cessão da posição contratual:** _____

1 - O empreiteiro pode subcontratar as entidades identificadas nos documentos de habilitação, desde que se encontrem cumpridos os requisitos constantes dos n.ºs 3 e 6 do artigo 318.º do CCP. _____

2 - A subcontratação na fase de execução está sujeita a autorização do dono da obra, dependente da verificação da capacidade técnica do subcontratado em moldes semelhantes aos que foram exigidos ao subempreiteiro na fase de formação do Contrato, aplicando-se, com as necessárias adaptações, o disposto nos n.ºs 3 e 6 do artigo 318.º do CCP. _____

3 - Todos os subcontratos devem ser celebrados por escrito e conter os elementos previstos

no artigo 384.º do CCP, devendo ser especificados os trabalhos a realizar e expresso o que for acordado quanto à revisão de preços. _____

4 - O empreiteiro obriga-se a tomar as providências indicadas pelo diretor de fiscalização da obra para que este, em qualquer momento, possa distinguir o pessoal do empreiteiro do pessoal dos subempreiteiros presentes na obra. _____

5 - O disposto nos números anteriores é igualmente aplicável aos contratos celebrados entre os subcontratados e terceiros. _____

6 - No prazo de cinco dias após a celebração de cada contrato de subempreitada, o empreiteiro deve, nos termos do n.º 3 do artigo 385.º do CCP, comunicar por escrito o facto ao dono da obra, remetendo-lhe cópia do contrato em causa. _____

7 - A cessão da posição contratual por qualquer das partes depende da autorização da outra, sendo em qualquer caso vedada nas situações previstas no n.º 1 do artigo 317.º do CCP. _____

_____ **12ª. Foro Competente:** _____

Para resolução de todos os litígios decorrentes do contrato fica estipulada a competência do Tribunal Administrativo e Fiscal agregado e/ou de Círculo da área de circunscrição geográfica da entidade adjudicante, com expressa renúncia a qualquer outro. _____

_____ **O(s) Segundo(s) Outorgante(s)** aceita(m) o presente contrato, com todas as obrigações que dele emergem, pela forma como fica exarado e documentos que dele ficam a fazer parte integrante, atrás mencionados, e que por estar(em) de acordo assina(m). _____

_____ Todos os documentos de habilitação exigidos se encontram arquivados no processo de contrato, tendo sido conferidos e verificada a sua validade a esta data. _____

_____ Não foi pago imposto de selo por não ser devido nos termos do n.º 2 do artigo 1º do Código do Imposto do Selo. _____

O PRIMEIRO OUTORGANTE: _____

O(S) SEGUNDO(S) OUTORGANTE(S): _____

4
2

(MINUTA) CONTRATO AVULSO N.º ----/2021

1º CONTRATO ADICIONAL À CONTRATO DE EMPREITADA, POR CONCURSO PÚBLICO, DE “ARRANJO URBANÍSTICO EM ARAZEDE – RUA DR. JOAQUIM PIMENTA SIMÕES (CONSTRUÇÃO)” – *TRABALHOS A MENOS* _____

(Contrato Inicial n.º 21/2020, de 23 de março, no valor de €337.212,50 + IVA, pelo prazo de 240 dias) _____

_____ VALOR DOS TRABALHOS A MENOS: €11.416,94 + IVA

_____ VALOR CORRIGIDO DO CONTRATO INICIAL: €325.795,56 + IVA

_____ Aos ----- dias do mês de ----- do ano de dois mil e vinte e um, em Montemor-o-Velho e Edifício dos Paços do Concelho é celebrado o presente contrato, entre os seguintes outorgantes: _____

_____ **PRIMEIRO: MUNICÍPIO DE MONTEMOR-O-VELHO**, pessoa colectiva de direito público, número **501 272 976**, através da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, representada pelo seu Presidente **Emílio Augusto Ferreira Torrão, Dr.**, divorciado, natural e residente na Vila de Montemor-o-Velho, com poderes bastantes para o ato, os quais lhe são conferidos pela alínea f) do n.º 2 do artigo 35º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, que aprovou o actual regime jurídico das autarquias locais. _____

_____ **SEGUNDO: CANAS – ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO, S.A.**, sociedade anónima, com sede na Rua do Ferrador, nº 11 – Paião, 3090 - 495 Paião (Figueira da Foz), registada no Registo Comercial sob número único de matrícula e pessoa colectiva **501 145 923**, de acordo com a consulta on-line da certidão permanente da sociedade, com o código de acesso: -----, subscrita em ----- e válida até -----, representada neste acto por **José Manuel Cardoso Buco**, portador(a) do Cartão de Cidadão nº 09731328 9 ZX5, válido até 04-05-2022, com domicílio profissional na Rua do Ferrador, nº 11 – Paião, 3090 - 495 Paião (Figueira da Foz), que outorga na qualidade de Administrador da Sociedade, com poderes bastantes para o presente acto que lhe são conferidos pela certidão permanente, atrás referida. _____

_____ A Câmara Municipal de Montemor-o-Velho em reunião de ----- do corrente ano,

4
2

autorizou à representada do(s) segundo(s) outorgante(s) *os Trabalhos a Menos* referentes ao contrato inicial da empreitada de “Arranjo Urbanístico em Arazede – Rua Dr. Joaquim Pimenta Simões (Construção)”. _____

Na sequência da execução dos trabalhos verificou-se a necessidade de reajustar o projeto de execução, conduzindo, assim a *trabalhos a menos* no montante de **11.416,94€**, acrescido de IVA à taxa legal, trabalhos esses que correspondem a uma percentagem de **3,39%** do valor global da empreitada inicial, não havendo lugar a indemnização ao empreiteiro ao abrigo do **n.º 1 do art.º 381º do CCP**, na sua actual redacção. _____

_____ De acordo com o previsto no **n.º 2 do art.º n.º 379.º do CCP**, *os trabalhos a menos são deduzidos ao preço contratual* (in casu, €337.212,50) e nesse enquadramento o valor corrigido do contrato assumirá o valor de €325.795,56, conforme o disposto na Informação do Diretor da Fiscalização com o nº5204/2021, de 21 de maio do corrente ano e Auto de Trabalhos a Menos anexo, documentos que aqui se dão por integralmente reproduzidos para todos os efeitos legais e que são do inteiro conhecimento das partes. _____

1. Que nos termos e para efeitos do disposto do art.º 290º-A do Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua actual redacção, foi designado como Gestor do Contrato da presente empreitada, e em nome da Entidade Adjudicante, a(o) Dr.ª Célia Oliveira, nomeado(a) por deliberação do Executivo Municipal de 20 de fevereiro do corrente ano. _____

2. Que nos termos e para efeitos do n.º 2, 3 e 4 do art.º 344º do Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, durante a execução da empreitada objecto do presente contrato, a Câmara Municipal, na qualidade de dono da obra, será representada pelo(a) Eng.º Hélio Dias, nomeado(a) director(a) de fiscalização da obra, que nas suas faltas e impedimentos será substituído pelo(a) Eng.ª Ana Mateus. _____

3. Que, em conformidade com a deliberação do Executivo Municipal de ----- do corrente ano, foi aprovada a minuta do presente contrato, que se regerá pelas seguintes cláusulas: _____

_____ **1ª. Objecto:** _____

1 - O presente contrato tem por objecto principal *os trabalhos a menos*, referentes ao

contrato inicial da empreitada de “Arranjo Urbanístico em Araçede – Rua Dr. Joaquim Pimenta Simões (Construção)”, os quais se encontram descritos no Auto de Trabalhos a Menos, anexo à Informação do Diretor da Fiscalização, com o nº5204/2021, de 21 de maio do corrente ano, documentos que fazem parte integrante do presente contrato e que aqui se dão por integralmente reproduzidos para todos os efeitos legais. _____

2 - Nos termos e para os efeitos do disposto nos artigos 311º, 312º e 313º do CCP, garantidos que estão os limites à modificação objetiva do contrato, por informação do Diretor da Fiscalização, com o nº5204/2021, de 21 de maio do corrente ano, as partes acordaram na redução proporcional do valor da caução inicialmente prestada, **restituindo-se 10% de €11.416,94, no montante €1.141,69.** _____

_____ **2ª. Prazo de Execução:** _____

Não foi concedido qualquer prazo adicional ao adjudicatário, conforme é do inteiro conhecimento do empreiteiro. _____

_____ **3ª. Preço contratual corrigido e Condições de Pagamento:** _____

1 - Pela execução da empreitada e pelo cumprimento das demais obrigações decorrentes do presente contrato, deve o dono da obra pagar ao empreiteiro o valor contratual corrigido de **€325.795,56**, acrescido do imposto sobre o valor acrescentado à taxa legal em vigor. _____

2 - Os pagamentos a efetuar pelo dono da obra têm uma periodicidade mensal, sendo o seu montante determinado por medições mensais a realizar de acordo com o disposto na cláusula 28.ª do caderno de encargos. _____

3 - Os pagamentos são efetuados no prazo máximo de 30 dias após a apresentação da respetiva fatura. _____

4 - As faturas e os respetivos autos de medição são elaborados de acordo com o modelo e respetivas instruções fornecidos pelo diretor de fiscalização da obra. _____

5 - Cada auto de medição deve referir todos os trabalhos constantes do plano de trabalhos que tenham sido concluídos durante o mês, sendo a sua aprovação pelo diretor de fiscalização da obra condicionada à realização completa daqueles. _____

6 - No caso de falta de aprovação de alguma fatura em virtude de divergências entre o diretor

de fiscalização da obra e o empreiteiro quanto ao seu conteúdo, deve aquele devolver a respetiva fatura ao empreiteiro, para que este elabore uma fatura com os valores aceites pelo diretor de fiscalização da obra e uma outra com os valores por este não aprovados. _____

7 - O disposto no número anterior não prejudica o prazo de pagamento estabelecido no nº 3 no que respeita à primeira fatura emitida, que se aplica quer para os valores desde logo aceites pelo diretor da fiscalização da obra, quer para os valores que vierem a ser aceites em momento posterior, mas que constavam da primeira fatura emitida. _____

8 - O pagamento dos trabalhos complementares é feito nos termos previstos nos números anteriores, mas com base nos preços que lhes forem, em cada caso, especificamente aplicáveis, nos termos do artigo 373.º do CCP. _____

9 - Não está incluído no preço contratual o acréscimo de preço a pagar em resultado de: _____

a) Modificação objetiva do contrato; _____

b) Reposição do equilíbrio financeiro prevista na lei ou no contrato; _____

c) Prémios por antecipação do cumprimento das prestações objeto do contrato. _____

____ **4ª. Cabimento e Compromisso:** _____

Foi verificado que o encargo financeiro, resultante do presente contrato, está cabimentado e compromissado na despesa orçamental, para o corrente ano económico, através das rubricas seguintes: **orgânica: 02; funcional: 242 e económica: 07010401 – Viadutos, arruamentos e obras complementares**, conforme o documento de compromisso, com o nº sequencial (Lei 8/2012): **35206/2020**, corrigido, em virtude dos trabalhos a menos em --- de ----- do corrente ano, o qual se encontra anexo ao presente contrato e dele faz parte integrante. _____

____ Que a obra referente aos citados trabalhos se inclui nas Grandes Opções e Orçamento do ano 2020, sob o **Código de GOP: objectivo 2; programa 242; projecto 2004/8; acção 2/1 – Construção**, de acordo com o documento atrás referido. _____

____ A repartição da despesa, com a execução do presente contrato, a realizar no ano económico de 2020, foi autorizada pela Assembleia Municipal em Sessão Ordinária de 19 de Dezembro de 2019, cujo teor da certidão da minuta da acta aqui se dá por inteiramente reproduzida para todos os efeitos legais. _____

_____ **5ª. Caução:** _____

Que o adjudicatário prestou caução, a favor do Município de Montemor-o-Velho, no montante de €33.721,25 (correspondente a 10% do valor contratual), através da **Garantia Bancária n° 962300488030974**, solicitada no Banco Santander Totta, S.A., a 3 de Março de 2020. _____

_____ **6ª. Reforço da Caução:** _____

1 - Em cada um dos pagamentos parciais previstos é deduzido o montante correspondente a 5% desse pagamento, nos termos do artigo 353º do CCP. _____

2 - A dedução prevista no número anterior pode, a todo o tempo, ser substituída por depósito em dinheiro ou títulos, garantia bancária ou seguro caução, nos termos previstos no programa do procedimento para a caução referida no número anterior. _____

_____ **7ª. Obrigações gerais:** _____

1 - São da exclusiva responsabilidade do empreiteiro as obrigações relativas ao pessoal empregado na execução da empreitada, à sua aptidão profissional e à sua disciplina. _____

2 - O empreiteiro deve manter a boa ordem no local dos trabalhos, devendo retirar do local dos trabalhos, por sua iniciativa ou imediatamente após ordem do dono da obra, o pessoal que haja tido comportamento perturbador dos trabalhos, designadamente por menor probidade no desempenho dos respetivos deveres, por indisciplina ou por desrespeito de representantes ou agentes do dono da obra, do empreiteiro, dos subempreiteiros ou de terceiros. _____

3 - A ordem referida no número anterior deve ser fundamentada por escrito quando o empreiteiro o exija, mas sem prejuízo da imediata suspensão do pessoal. _____

4 - As quantidades e a qualificação profissional da mão-de-obra aplicada na empreitada devem estar de acordo com as necessidades dos trabalhos, tendo em conta o respetivo plano. _____

_____ **8ª. Outros encargos do empreiteiro:** _____

1 - Correm inteiramente por conta do empreiteiro a reparação e a indemnização de todos os prejuízos que, por motivos que lhe sejam imputáveis, sejam sofridos por terceiros até à receção definitiva dos trabalhos em consequência do modo de execução destes últimos, da

atuação do pessoal do empreiteiro ou dos seus subempreiteiros e fornecedores e do deficiente comportamento ou da falta de segurança das obras, materiais, elementos de construção e equipamentos; _____

2 - Se no decurso da obra se verificarem quaisquer danos nas infraestruturas existentes, ou edifícios, serventias ou terrenos confinantes com a mesma compete ao adjudicatário realizar todos os trabalhos necessários à reposição das condições iniciais. _____

_____ **9ª. Resolução do contrato pelo dono da obra:** _____

1 - Sem prejuízo das indemnizações legais e contratuais devidas e dos termos expostos no Código dos Contratos Públicos, o dono da obra pode resolver o contrato nos seguintes casos:

a) Incumprimento definitivo do contrato por facto imputável ao empreiteiro; _____

b) Incumprimento, por parte do empreiteiro, de ordens, diretivas ou instruções transmitidas no exercício do poder de direção sobre matéria relativa à execução das prestações contratuais; _____

c) Oposição reiterada do empreiteiro ao exercício dos poderes de fiscalização do dono da obra; _____

d) Cessão da posição contratual ou subcontratação realizadas com inobservância dos termos e limites previstos na lei ou no contrato; _____

e) Se o valor acumulado das sanções contratuais com natureza pecuniária exceder o limite previsto no n.º 2 do artigo 329.º do CCP; _____

f) Incumprimento pelo empreiteiro de decisões judiciais ou arbitrais respeitantes ao contrato;

g) Não renovação do valor da caução pelo empreiteiro, nos casos em que a tal esteja obrigado; _____

h) O empreiteiro se apresente à insolvência ou esta seja declarada judicialmente; _____

i) Se o empreiteiro, de forma grave ou reiterada, não cumprir o disposto na legislação sobre segurança, higiene e saúde no trabalho; _____

j) Se, tendo faltado à consignação sem justificação aceite pelo dono da obra, o empreiteiro não comparecer, após segunda notificação, no local, na data e na hora indicados pelo dono da obra para nova consignação desde que não apresente justificação de tal falta aceite pelo

4
8

dono da obra; _____

k) Se ocorrer um atraso no início da execução dos trabalhos imputável ao empreiteiro que seja superior a 1/40 do prazo de execução da obra; _____

l) Se o empreiteiro não der início à execução dos trabalhos a mais decorridos 15 dias da notificação da decisão do dono da obra que indefere a reclamação apresentada por aquele e reitera a ordem para a sua execução; _____

m) Se houver suspensão da execução dos trabalhos pelo dono da obra por facto imputável ao empreiteiro ou se este suspender a execução dos trabalhos sem fundamento e fora dos casos previstos no n.º 1 do artigo 366.º do CCP, desde que da suspensão advenham graves prejuízos para o interesse público; _____

n) Se ocorrerem desvios ao plano de trabalhos nos termos do disposto no n.º 3 do artigo 404.º do CCP; _____

o) Se não foram corrigidos os defeitos detetados no período de garantia da obra ou se não for repetida a execução da obra com defeito ou substituídos os equipamentos defeituosos, nos termos do disposto no artigo 397.º do CCP; _____

p) Por razões de interesse público, devidamente fundamentado. _____

2 - Nos casos previstos no número anterior, havendo lugar a responsabilidade do empreiteiro, será o montante respetivo deduzido das quantias devidas, sem prejuízo do dono da obra poder executar as garantias prestadas; _____

3 - No caso previsto na alínea q) do n.º 1, o empreiteiro tem direito a indemnização correspondente aos danos emergentes e aos lucros cessantes, devendo, quanto a estes, ser deduzido o benefício que resulte da antecipação dos ganhos previstos. _____

4 - A falta de pagamento da indemnização prevista no número anterior no prazo de 30 dias contados da data em que o montante devido se encontre definitivamente apurado confere ao empreiteiro o direito ao pagamento de juros de mora sobre a respetiva importância. _____

10ª. Resolução do contrato pelo empreiteiro: _____

1 - Sem prejuízo das indemnizações legais e contratuais devidas e nos termos expostos no Código dos Contratos Públicos, o empreiteiro pode resolver o Contrato nas situações: _____

- a) Alteração anormal e imprevisível das circunstâncias; _____
- b) Incumprimento definitivo do Contrato por facto imputável ao dono da obra; _____
- c) Incumprimento de obrigações pecuniárias pelo dono da obra por período superior a seis meses ou quando o montante em dívida exceda 25% do preço contratual, excluindo juros; _____
- d) Exercício ilícito dos poderes tipificados de conformação da relação contratual do dono da obra, quando tornem contrária à boa fé a exigência pela parte pública da manutenção do Contrato; _____
- e) Incumprimento pelo dono da obra de decisões judiciais ou arbitrais respeitantes ao Contrato; _____
- f) Se não for feita consignação da obra no prazo de seis meses contados da data da celebração do Contrato por facto não imputável ao empreiteiro; _____
- g) Se, havendo sido feitas uma ou mais consignações parciais, o retardamento da consignação ou consignações subsequentes acarretar a interrupção dos trabalhos por mais de 120 dias, seguidos ou interpolados; _____
- h) Se a suspensão da empreitada se mantiver: _____
- Por período superior a um quinto do prazo de execução da obra, quando resulte de caso de força maior; _____
 - Por período superior a um décimo do mesmo prazo, quando resulte de facto imputável ao dono da obra. _____
- i) Se, verificando-se os pressupostos do artigo 354.º do CCP, os danos do empreiteiro excederem 20% do preço contratual; _____
- 2** - No caso previsto na alínea a) do número anterior, apenas há direito de resolução quando esta não implique grave prejuízo para a realização do interesse público subjacente à relação jurídica contratual ou, caso implique tal prejuízo, quando a manutenção do contrato ponha manifestamente em causa a viabilidade económico-financeira do empreiteiro ou se revele excessivamente onerosa, devendo, nesse último caso, ser devidamente ponderados os interesses públicos e privados em presença; _____
- 3** - O direito de resolução é exercido por via judicial ou mediante recurso a arbitragem; _____

4 - Nos casos previstos na alínea c) do n.º 1, o direito de resolução pode ser exercido mediante declaração ao dono da obra, produzindo efeitos 30 dias após a receção dessa declaração, salvo se o dono da obra cumprir as obrigações em atraso nesse prazo, acrescidas dos juros de mora a que houver lugar. _____

____ **11ª. Subcontratação e cessão da posição contratual:** _____

1 - O empreiteiro pode subcontratar as entidades identificadas nos documentos de habilitação, desde que se encontrem cumpridos os requisitos constantes dos n.ºs 3 e 6 do artigo 318.º do CCP. _____

2 - A subcontratação na fase de execução está sujeita a autorização do dono da obra, dependente da verificação da capacidade técnica do subcontratado em moldes semelhantes aos que foram exigidos ao subempreiteiro na fase de formação do Contrato, aplicando-se, com as necessárias adaptações, o disposto nos n.ºs 3 e 6 do artigo 318.º do CCP. _____

3 - Todos os subcontratos devem ser celebrados por escrito e conter os elementos previstos no artigo 384.º do CCP, devendo ser especificados os trabalhos a realizar e expreso o que for acordado quanto à revisão de preços. _____

4 - O empreiteiro obriga-se a tomar as providências indicadas pelo diretor de fiscalização da obra para que este, em qualquer momento, possa distinguir o pessoal do empreiteiro do pessoal dos subempreiteiros presentes na obra. _____

5 - O disposto nos números anteriores é igualmente aplicável aos contratos celebrados entre os subcontratados e terceiros. _____

6 - No prazo de cinco dias após a celebração de cada contrato de subempreitada, o empreiteiro deve, nos termos do n.º 3 do artigo 385.º do CCP, comunicar por escrito o facto ao dono da obra, remetendo-lhe cópia do contrato em causa. _____

7 - A cessão da posição contratual por qualquer das partes depende da autorização da outra, sendo em qualquer caso vedada nas situações previstas no n.º 1 do artigo 317.º do CCP. _____

____ **12ª. Foro Competente:** _____

Para resolução de todos os litígios decorrentes do contrato fica estipulada a competência do Tribunal Administrativo e Fiscal agregado e/ou de Círculo da área de circunscrição

geográfica da entidade adjudicante, com expressa renúncia a qualquer outro. _____

____ **O(s) Segundo(s) Outorgante(s)** aceita(m) o presente contrato, com todas as obrigações que dele emergem, pela forma como fica exarado e documentos que dele ficam a fazer parte integrante, atrás mencionados, e que por estar(em) de acordo assina(m). _____

____ Todos os documentos de habilitação exigidos se encontram arquivados no processo de contrato, tendo sido conferidos e verificada a sua validade a esta data. _____

____ Não foi pago imposto de selo por não ser devido nos termos do n.º 2 do artigo 1º do Código do Imposto do Selo. _____

O PRIMEIRO OUTORGANTE: _____

O(S) SEGUNDO(S) OUTORGANTE(S): _____

FEIRA DO ANO 2021

NORMAS DE PARTICIPAÇÃO E FUNCIONAMENTO

PREÂMBULO

A Feira do Ano de Montemor-o-Velho de 2021, é um evento de cariz cultural, social, económico, agrícola, organizado pela Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, tendo como objetivo divulgar os produtos endógenos, o património histórico e cultural, o artesanato e as potencialidades do concelho, designadamente o setor agrícola e o tecido empresarial.

Na presente norma são definidas e reguladas as condições de admissão dos feirantes e vendedores ambulantes, os seus direitos e obrigações, a atribuição do espaço e o horário de funcionamento da feira anual.

Face ao atual surto epidemiológico por SARS-Cov-2 e pela doença COVID-19, poderá haver alterações de regras e horários de funcionamento em face das orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde.

A marcação e pagamento de terrado será efetuada mediante prévio agendamento, podendo ser remetido email para geral@cm-montemorvelho.pt ou por telefone 931393914.

Assim, face ao atual surto epidémico impõe-se a necessidade de manutenção de determinadas medidas de contenção das possíveis linhas de contágio para o controlo da situação epidemiológica.

O sucesso das medidas preventivas, de acordo com as normas/orientações da Direção Geral de Saúde (DGS), depende essencialmente do distanciamento físico e redução do tempo de exposição ao risco, do escrupuloso cumprimento das medidas de segurança, do uso obrigatório de máscara e distanciamento físico indispensáveis à contenção da infeção.

Importa implementar medidas que permitam a retoma de alguma atividade económica no concelho e em paralelo a retoma da economia local, garantindo, no entanto, o cumprimento das regras de saúde pública e recomendações da DGS neste período de confinamento.

Reconhece-se a necessidade de manter e apelar ao cumprimento das medidas de caráter excecional e temporárias resultantes da aplicação de legislação publicada no âmbito do combate à doença COVID-19.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações e da sociedade.

1. REALIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

1.1 - A Feira do Ano é um evento organizado pelo Município de Montemor-o-Velho, tendo como desígnio a valorização e promoção agrícola e empresarial do concelho.

1.2 - A Feira do Ano, decorre na área adjacente à Pista de Atletismo e vias envolventes na Vila de Montemor-o-Velho, entre os dias 7 e 8 de setembro de 2021.

2. CONDIÇÕES GERAIS DE PARTICIPAÇÃO DE FEIRANTES

2.1 - Podem participar na Feira, pessoas singulares ou coletivas que se dediquem às atividades de comércio mediante a reserva e pagamento do espaço de terrado.

2.2 – A abertura da feira poderá efetuar-se a partir das 6:00h, sendo o encerramento em horário a definir de acordo com as Orientações da Direção Geral de Saúde (DGS) em vigor à data.

3. CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE PARTICIPAÇÃO DE FEIRANTES

3.1 – O Município de Montemor-o-Velho, decidiu realizar a feira anual para os seguintes setores de atividade:

Talhão A – CORDOARIA, MOBILIÁRIO E FERRAGENS

Talhão B – PLANTAS, ÁRVORES DE FRUTO E LOUÇAS E PLÁSTICOS

Talhão C, D, E, F – TEXTEIS, MALAS, CALÇADO, FRUTAS, LEGUMES E MARROQUINARIA

Talhão G, H – PRODUTOS AGRÍCOLAS, AVES

Talhão I – BACALHAU E CHARCUTARIA

Talhão J, K – CARNES, CHARCUTARIA E PADARIA

Talhão K, L, M – COMIDAS

Talhão N – CEREAIS, COUVETES E CEBOLAS

Talhão O – ROUPA USADA E VELHARIAS

Tendo presente a disposições constantes do Plano de Contingência da Feira Quinzenal de Montemor-o-Velho, datado de 20 de outubro de 2020, devem ser cumpridas as seguintes medidas:

- a) As bancas devem ter 1 metro de afastamento ao limite do lote de terrado, de forma a garantir o distanciamento físico;
- b) O atendimento terá de ser efetuado de forma organizada, limitado a um consumidor de cada vez, respeitando as regras de higiene e segurança;
- c) A obrigatoriedade de uso de máscara por parte do feirante/vendedor itinerante, seus trabalhadores e clientes, podendo ser complementado com o uso de viseira;
- d) A obrigatoriedade de uso de luvas por parte do feirante/vendedor itinerante e dos seus trabalhadores;
- e) A disponibilização de álcool gel desinfetante por parte do feirante/vendedor itinerante, para os seus trabalhadores e clientes;
- f) A adoção por parte do feirante/vendedor itinerante, de medidas que assegurem uma distância mínima de 2 metros, entre as pessoas/clientes, sendo proibidos aglomerados de pessoas, incluindo aquelas que estão efetivamente a adquirir o produto;
- g) A proibição do toque/manuseamento de produtos expostos por parte dos clientes, devendo os produtos se manuseados e dispensados pelo feirante/vendedor ambulante e/ou seus trabalhadores;
- h) Os produtos alimentares, só podem ser manuseados pelos feirantes/vendedor itinerante e seus colaboradores;
- i) Os feirantes/vendedores itinerante devem higienizar as mãos no início e no final de cada atendimento;
- j) Nos recebimentos evitar o uso de numerário, privilegiando o pagamento automático (TPA, MBWay e contactless), e ter meios de desinfecção dos terminais após cada pagamento.

- k) O transporte de produtos/mercadorias deve ser efetuado mediante o respeito das necessárias regras de higiene e sanitárias definidas pela Direção-Geral da Saúde;
- l) A obrigatoriedade de limpeza e desinfeção periódica dos produtos, caso os mesmos sejam manuseados pelos consumidores;
- m) A obrigatoriedade de limpeza e desinfeção periódica dos equipamentos, objetos e superfícies com os quais haja contato, por parte do feirante;
- n) As instalações sanitárias estão disponíveis, devendo serem utilizadas de acordo com as condições de higiene e segurança recomendadas pela Direção Geral de Saúde (uso de máscara, lavagem de mãos, etc.);
- o) Assegurar as adequadas condições de higiene e limpeza das estruturas/bancadas da feira;
- p) Prover os locais de venda de contentores próprios e adequados com tampa acionada por pedal, para colocação de lixo e restantes resíduos;
- q) Higienizar as embalagens de acondicionamento e transporte dos produtos e de exposição na feira, que devem ser de fácil lavagem e desinfeção, e adequadas com as regras de segurança alimentar nas que transportem /contatem com alimentos;
- r) Assegurar a limpeza e desinfeção das superfícies e objetos de utilização comuns;
- s) Eliminar ou descartar após utilização os equipamentos de limpeza, que devem ser preferencialmente de uso único. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção;
- t) Na comercialização de produtos alimentícios, o vestuário e o calçado devem ser próprios para a função, e os cabelos protegidos com touca ou boné próprio;
- u) Lavar e desinfetar as viaturas e utensílios de transporte no final de cada jornada de trabalho, especialmente nas superfícies que contactam com os produtos;
- v) O feirante/vendedor itinerante, deverá respeitar o disposto no Regulamento de Serviços de Gestão de Resíduos Urbanos, Limpeza e Higiene Pública, não podendo ser deixado no local da feira, qualquer resíduo, nomeadamente, máscaras, luvas ou outros;
- w) O feirante/vendedor itinerante deverá respeitar o disposto no Regulamento Municipal de Atividade de Comércio a Retalho não Sedentária Exercida por Feirantes e Vendedores Ambulantes do Município de Montemor-o-Velho;
- x) Os feirantes devem ocupar os lugares que lhe foram atribuídos;
- y) Ao setor de comidas devem ser adotados os procedimentos aplicados aos estabelecimentos de restauração e bebidas, conforme orientações da DGS;

Sem prejuízo das competências das demais autoridades, a fiscalização municipal, bem autoridades policiais, tem competência para colaborar na monitorização do cumprimento dos procedimentos, sendo que, qualquer incumprimento deve ser reduzido a escrito notificado ao infrator, durante o período em que se mantenham as presentes medidas e o estado de alerta.

O incumprimento das regras estabelecidas, esta sujeito ao regime contraordenacional previsto no Decreto-Lei nº 28-B/2020, de 26 de junho, na sua atual redação.

3.2 - Os feirantes com dívidas à Câmara Municipal, só poderão adquirir qualquer lote, após regularização das mesmas;

3.3 - O pagamento do preço de ocupação de terrado deve ser efetuado no dia do pedido/requerimento, devendo os feirantes fazer-se acompanhar do título de exercício de atividade, contribuinte/cartão de cidadão e documentos dos seus veículos;

3.4 - Estão dispensados de apresentação de título de exercício de atividade os pequenos produtores e outros participantes ocasionais, nomeadamente artesãos;

3.5- Não se venderão mais do que dois lotes por feirante, a menos que haja uma forte justificação para tal, com exceção dos lugares destinados a roupa usada e velharias, aos quais poderão ser vendidos quatro lotes por feirante;

3.6 - É proibida a ocupação do espaço para um fim diferente daquele para que foi adquirido;

3.7 - Os feirantes devem respeitar os limites dos lotes atribuídos pela Câmara Municipal, não podendo ocupar espaço diferente daquele que lhe foi reservado;

3.8 - O espaço reservado a feirantes, será salvaguardado durante o período de 7 e 8 de setembro;

3.9 - Os feirantes têm o dever de respeitar os funcionários e responsáveis dos Serviços de Fiscalização.

4. RESERVA DE TERRADO

4.1 - Os pedidos de reserva de terrado devem ser feitos entre os dias 09 e 25 de agosto, das 9:00 às 12:30 horas e das 14:00 às 16:00 horas, mediante prévio agendamento.

a) Dias 09 a 20 agosto no Balcão Único da Câmara Municipal, em exclusivo para os titulares de lugar atribuído na feira quinzenal. Os titulares do lugar, deverão exibir no ato de reserva o cartão de cidadão.

b) Do dia 23 a 25 do mesmo mês, no local de apoio á Feira (Mercado Municipal), para todos os demais feirantes, incluindo os feirantes da feira quinzenal que não tenham efetuado reserva de lugar no período referido na alínea anterior, reservando-se à Camara o direito de admissão.

4.2 - Os feirantes titulares de lugar na feira quinzenal, poderão efetuar a marcação do(s) lote(s), de acordo com o previsto na alínea a) do ponto 4.1, mantendo o seu lugar habitual se disponível, sendo nos demais casos, reservado o lugar que se encontrar disponível, na planta anexa. A inscrição e escolha de lugar é efetuada mediante agendamento e por ordem de chegada.

4.3 – Todos os feirantes titulares de lugar na feira quinzenal, devem apresentar na data do pedido o documento comprovativo do último pagamento.

5. CALENDÁRIO DA MARCAÇÃO DE TERRADO POR SETOR

Os feirantes que não tenham efetuado reserva de terrado até ao dia 20 de agosto, devem fazer a marcação do terrado de acordo com o calendário, abaixo indicado, e de acordo com os lugares disponíveis na planta anexa. A inscrição e escolha de lugar é efetuada por ordem de chegada.

Dia 23/08/2020 Feirantes que vendem roupa usada e velharias, das 9:00h às 12:30h e das 14:00h às 16:00h;

Produtores Agrícolas e feirantes exercendo a atividade económica de comércio a retalho em bancas, feiras e unidades móveis de venda, de produtos alimentares, das 9:00h às 12:30h e 14:00h às 16:00h;

Feirantes exercendo a atividade económica de comércio a retalho em bancas, feiras e unidades móveis de venda, de têxteis, vestuário, calçado, malas e similares, das 9:00h às 12:30h e das 14:00h às 16:00h;

6. TABELA DE PREÇOS

Os preços a cobrar pelo uso do terrado da feira no período de 7 a 8 de setembro de 2021 serão os seguintes:

Instalação de barracas e toldos por m2

Art.º	Descrição	UM	Preço (€)
1	Agricultores, produtores diretos e artesãos	m2	0,60 €
2	Cereais, frutas, hortaliças, animais e produtos alimentares	m2	0,60 €
3	Artesanato, ferragens, alfaias agrícolas e olaria	m2	0,75 €
4	Louças, plásticos, brinquedos, plantas e árvores	m2	0,75 €
5	Calçado, roupas, mobiliário e artigos de decoração	m2	0,75 €
6	Comidas e bebidas	m2	3,00 €
7	Bares ou roulottes	un	150 €
10	Roupa Usada e Velharias	m2	0,75 €

7. PAGAMENTO

O pagamento do preço de ocupação do terrado deve ser efetuado na Tesouraria da Camara Municipal, no ato da inscrição, ou por via multibanco, através de referência de pagamento a fornecer pelos serviços.

8. FISCALIZAÇÃO

A fiscalização é da responsabilidade dos Fiscais Municipais, com a colaboração da G.N.R.

9. SEGURANÇA

9.1. Todos os vendedores ambulantes deverão cumprir com as condições de segurança contra o risco de incêndio, exigíveis pela legislação aplicável.

9.2. A vigilância do recinto da feira quinzenal, será assegurada pelos próprios feirantes/vendedores ambulantes.

9.3. Os participantes são os únicos responsáveis pela guarda dos seus materiais, produtos e equipamentos expostos.

7
9

9.4. É da responsabilidade exclusiva do participante o Seguro de Responsabilidade Civil emergente de danos materiais ou corporais sofridos pelos outros participantes, colaboradores ou por visitantes, cuja responsabilidade lhe possa ser imputada.

10. DISPOSIÇÕES GERAIS

10.1 – Os feirantes deverão efetuar contrato de fornecimento de energia elétrica com a EDP, caso a potência disponível não seja suficiente para a atividade desenvolvida.

10.2 - Não é permitida a abertura de qualquer instalação sem que se mostre efetuado o pagamento do preço devido.

10.3 - A titularidade da ocupação será comprovada por guia de pagamento, a emitir pelos Serviços onde conste o número do lote, atividade e a área a ocupar, ou por documento emitido no ato de reserva/atribuição de lugar, acompanhado do talão multibanco, comprovativo do pagamento.

FEIRA DO ANO 2021 DE MONTEMOR-O-VELHO

FICHA DE INSCRIÇÃO/ATRIBUIÇÃO DE LUGAR

I. GERAL

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

Código postal: _____ - _____ | _____

Nº Contribuinte: _____

Contato telefónico: _____

Email: _____

II. ATIVIDADE

Produtos a vender/expor:

Tenda Rulote:

ENERGIA ELETRICA: sim não

III. LUGAR A ATRIBUIR

TALHÃO: _____

LOTE: _____

AREA: _____ m²

IV. REFERÊNCIA MULTIBANCO

Entidade: 11131

Referência para pagamento:

Montante:

- PRIMA DO ANO DO 1.º ANO DE ENFERMAGEM
- 01 - Escola principal
 - 02 - Escola secundária
 - 03 - Sala
 - 04 - Sala de espera
 - 05 - Sala de espera
 - 06 - Sala de espera
 - 07 - Sala de espera
 - 08 - Sala de espera
 - 09 - Sala de espera
 - 10 - Sala de espera
 - 11 - Sala de espera
 - 12 - Sala de espera
 - 13 - Sala de espera
 - 14 - Sala de espera
 - 15 - Sala de espera
 - 16 - Sala de espera
 - 17 - Sala de espera
 - 18 - Sala de espera
 - 19 - Sala de espera
 - 20 - Sala de espera
 - 21 - Sala de espera



informação interna

N.º: 6830/2021 PARECER:

DESPACHO:

PARA: José Alberto Mirra dos Santos
Charro

DATA: 01/07/2021

PROCESSO:

ASSUNTO: **Procedimento para confeção, fornecimento, acompanhamento e transporte de refeições escolares para os estabelecimentos de educação pré-escolar, escolas do 1.º, 2.º e 3.º CEB e secundária do concelho de Montemor-o-Velho – ano letivo 2020/2021**

1 – ENQUADRAMENTO

Considerando que:

- É competência da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, em matéria de ação social escolar o fornecimento de refeições aos estabelecimentos de educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico em cada no letivo, nos termos do disposto na alínea *hh*) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro; complementarmente a esta disposição legal, o n.º 1 do artigo 35.º do Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de Janeiro, determina que *“o fornecimento de refeições em refeitórios escolares dos estabelecimentos de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário é gerido pelas câmaras municipais”*;
- Com a publicação do Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro, onde se concretiza o quadro de

informação interna

transferência de competências para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da educação, o Município aceitou estas competências para o ano letivo 2020/2021, tendo sido presente à Reunião do Executivo Municipal de 9 de setembro de 2019 bem como à Assembleia Municipal de 26 de setembro de 2019.

- Nos termos do disposto na alínea *d*) do n.º 2 do artigo 23.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, é atribuído às autarquias locais responsabilidades no domínio da educação;

- O Município não tem capacidade para a preparação e fornecimento das refeições escolares;

- Nos termos do n.º 2 do artigo 3.º do capítulo I do Anexo IV do Despacho n.º 8452-A/2015, de 31 de julho, na sua atual redação, e com as alterações do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho, do Gabinete da Secretária de Estado Adjunta e da Educação (que estabelece o regulamento de Acesso ao Financiamento do Programa de generalização do Fornecimento de Refeições Escolares aos Alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico) os municípios podem recorrer a parcerias com entidades que reúnam condições necessárias à prestação do serviço (leia-se, fornecimento de refeições escolares).

Ora, e uma vez que, se aproxima o início do ano letivo 2021/2022, importa, pois, nesta fase, esquematizar e fundamentar as necessidades do Município em matéria de fornecimento de refeições escolares, bem como a necessidade de assegurar as atividades de animação e de apoio à família (AAAF) e fornecimento de lanches nos jardins-de-infância.

Previsivelmente, o fornecimento de refeições escolares terá início entre os dias 1 e 13 de setembro de 2021 e terminará, previsivelmente, no dia 24 de junho de 2022 para o 1.º, 2º, 3º ciclos e ensino secundário. Estas datas ficam condicionadas a eventuais alterações do calendário escolar para o ano letivo 2021/2022, ainda por publicar.

De referir ainda que se prevê que a educação pré-escolar decorra entre 1 de setembro de 2021 a 31 agosto de 2022, conforme deliberação do Executivo Municipal, em 16 de julho de 2018, que

informação interna

permite o seu alargamento no mês de agosto.

Nestes termos, foram considerados **181** dias letivos para o 1.º, 2.º, 3.º Ciclos e Secundário e **253** dias para a educação Pré-escolar.

- Estima-se que o n.º de refeições escolares (almoços), para o ano letivo 2021/2022, seja de **332 151**.
- Estima-se ainda que o n.º de refeições escolares (lanches), para o ano letivo 2021/2022, seja de **78 727**.

Mapa 1 – N.º de refeições escolares para o ano letivo 2021/2022

Estabelecimento de Ensino	Jl's (Almoços) N.º de alunos previstos	Jl's (Lanches) N.º de alunos previstos	1.º CEB (Almoços) N.º de alunos previstos	2.º, 3.º Ciclo e Secundário	(Lanches) 2.º, 3.º Ciclo e Secundário a)
Arazede	34	34	105	110	100
Bunhosa	12	12	0	0	
Carapinheira	35	30	57	150	100
Montemor	90	90	190	300	250
Meãs	50	50	56	0	
Pereira	75	70	152	150	100
Seixo	6	6	46	0	
Tentúgal	0	0	40	0	
Tojeiro	20	17	0	0	
Viso	0	0	29	0	
TOTAL	322	309	675	710	550
N.º total de almoços e lanches previstos para o ano letivo 2021/2022	81 466 (322 alunos X 253 dias)	78 177 (309 alunos x 253 dias)	122 175 (675 alunos x 181 dias)	128 510 (710 alunos x 181 dias)	550

a) Correspondem a reforços da manhã, tarde e noite, pequenos-almoços e reforços de viagem de curta e longa distância destinadas a atividades específicas.

informação interna

Alerta-se que estão previstos mais almoços e lanches para alunos que possam vir transferidos de outras escolas e/ou países, à semelhança do que tem acontecido no final dos anos letivos anteriores.

2 – ABERTURA DE PROCEDIMENTO NO ÂMBITO DO ACORDO-QUADRO DA CIM-RC (COMUNIDADE INTERMUNICIPAL REGIÃO DE COIMBRA) CIMRC – AQ 01/19

Com o objetivo de se proceder à abertura de procedimento de contratação pública para o fornecimento de refeições escolares aos alunos das EB1's e JI's do Município de Montemor-o-Velho, durante o ano letivo 2021/2022, foram analisadas as quantidades diárias fornecidas em cada estabelecimento de ensino no ano letivo 2020/2021 e, em função desses dados, foram estimadas as quantidades necessárias para o ano letivo 2021/2022.

Importa salientar que foram tidos em consideração os locais que, à presente data, não possuem Contrato Interadministrativo com Juntas de Freguesia para o fornecimento de refeições escolares.

De referir ainda que o Município de Montemor-o-Velho aceitou a transferência de competências para o ano letivo 2020/2021, pelo que, à semelhança do ano anterior, foram ainda consideradas as refeições para os 2.º, 3.º Ciclos e Secundário.

Assim, considerando a necessidade de continuar a acautelar o cumprimento desta competência do Município, ou seja, a confeção, o fornecimento e acompanhamento de refeições escolares para os estabelecimentos de educação pré-escolar, escolas do 1.º, 2.º, 3.º ciclo e Secundário para o ano letivo 2021/2022, propõe-se a abertura de um procedimento por **CONSULTA PRÉVIA**, do tipo "Celebração de Contratos ao Abrigo de Acordos Quadro", nos termos do disposto na alínea b) do n.º 1 do art.º 252.º e do artigo 259.º, ambos do Código dos Contratos Públicos.

informação interna

Sugere-se esta tipologia de procedimento, uma vez que, a Comunidade Intermunicipal Região de Coimbra (CIM-RC) despoletou o procedimento de Concurso Público Internacional para a Celebração do Acordo Quadro para o Fornecimento de Refeições Escolares.

Verificando-se que o procedimento que se pretende agora iniciar, se enquadra no “Lote 4 – Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente”, ao abrigo do Acordo Quadro celebrado através da Central de Compras da Comunidade Intermunicipal Região de Coimbra, para fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente, a Jardins-de-infância e Escolas do 1.º, 2.º e 3.º Ciclo e Secundária da Rede Pública do Município de Montemor-o-Velho.

Este contrato tem o início previsto entre os dias 1 e 13 de setembro de 2021 e término no dia 24 de junho de 2022 para o 1.º, 2.º e 3.º ciclos e secundário (ficando esta data condicionada a eventuais alterações do calendário escolar para o ano letivo 2021/2022) e com início em 1 de Setembro de 2021 e término a 31 agosto de 2022 para o Pré-escolar, conforme deliberação do Executivo Municipal em 16 de julho de 2018, que permite o alargamento do Pré-Escolar no mês de agosto, para os estabelecimentos escolares constantes no mapa 2.

Como já foi anteriormente referido, foram considerados 253 dias para o Pré-escolar e 181 para o 1.º, 2.º, 3.º ciclo e ensino Secundário.

Mapa 2 - N.º de refeições escolares para o ano letivo 2021/2022 – Acordo-Quadro CIM-RC

Locais de Confeção	Estabelecimentos Escolares	Regime	Nº de refeições/dia				Nº de refeições		Nº total de refeições Períodos letivos + Interrupções letivas (Quantidades Estimadas)	Recursos humanos (nº/Horas) Períodos letivos + Interrupções letivas (Quantidades Estimadas)
			Período Letivo	Int. Letiva	Período Letivo	Int. Letiva	Período letivo Dias estimados (170/181)	Interrupções letivas Dias estimados (83)		

UNIDADE ORGÂNICA DE EDUCAÇÃO E
ENSINO PROFISSIONAL

informação interna

			Almoço		Lanche		Almoço	Lanche	Almoço	Lanche	Almoço	Lanche	Apoio e Acompanhamento de crianças/alunos/Almoço
Montemor-o-Velho	Jardim de Infância de Montemor – CE	Confeção local	90	70	90	70	15300	11900	5810	5810	21110	17710	
	1ºCEB Montemor – Centro Educativo	Confeção local	190				34390				34390	0	
	Escola Básica e Secundária de Montemor	Confeção local	300	250 a)			54300				54300	250	
	1ºCEB do Seixo	Transportadas a quente	46				8326				8326	0	680:00H
	Jardim de Infância do Seixo	Transportadas a quente	6	6	6	6	1020	1020	498	498	1518	1518	506:00H
	1ºCEB de Tentúgal	Transportadas a quente	40				7240				7240	0	680:00H
	1ºCEB do Viso	Transportadas a quente	29				5249				5249	0	680:00H
Carapinheira	Escola Básica Dr. José dos Santos Bessa - Carapinheira	Confeção local	150	100 a)			27150				27150	100	
Pereira	Escola Básica de Pereira - 1º ciclo	Confeção local	152	100 a)			27512				27512	100	
	Jardim de Infância de Pereira	Confeção local	75	60	70	60	12750	10200	5810	4980	18560	15180	
	Escola Básica de Pereira - 2º e 3ºs ciclos	Confeção local	150				27150				27150	0	
Arazede	Escola Básica de Arazede - 2º e 3º ciclos	Confeção local	110	100 a)			19910				19910	100	
	Escola Básica de Arazede -1º ciclo	Confeção local	105				19005				19005	0	
TOTAL 2021/2022											271420	34958	
TOTAL 2021											90116	11607	
TOTAL 2022											181304	23351	

Por ano letivo – n.º 10 da Cláusula 1.ª - Cláusulas Técnicas - correspondem a reforços da manhã, tarde e noite, pequenos-almoços e reforços de viagem de curta e longa distância destinadas a atividades específicas.

informação interna

Importa considerar, então, que o presente procedimento considera o fornecimento de **271 420 refeições** escolares e **34 958 lanches**.

A. PREÇO BASE E ESCALONAMENTO PLURIANUAL DA DESPESA

Assim, considerando os valores constantes do Acordo Quadro, para o Lote 4, e por forma a não limitar a concorrência, tendo ainda por base as estimativas evidenciadas no Mapa 2, estima-se que a despesa com a presente prestação de serviços ascenda a um valor global de **706.516,40€** (setecentos e seis mil, quinhentos e dezasseis euros e quarenta cêntimos), acrescido de IVA à taxa legal em vigor, que se traduz em **678.550,00€ (almoços)** e **27.966,40€ (lanches)**, ambos acrescidos de IVA à taxa legal em vigor.

Tratando-se de uma **despesa plurianual**, ou seja, realizada em mais do que um ano económico, a mesma deve obedecer ao disposto no artigo 6.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, republicada em anexo à Lei n.º 22/2015, de 17 de março, e do artigo 12.º do Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho, republicado em anexo ao Decreto-Lei n.º 99/2015, de 2 de junho, verificando-se que a mesma foi inscrita nas **Grandes Opções do Plano e Orçamento de 2021, aprovado pelo órgão executivo e deliberativo** (deliberação camarária de 30/11/2020 e aprovação pela AM na sessão realizada a 28/12/2020), pelo que a despesa plurianual foi aprovada pelo órgão deliberativo conjuntamente com os documentos previsionais pelo que se dispensa a sua remessa a esse mesmo órgão.

A repartição plurianual da despesa foi prevista da seguinte forma:

- **Ano económico 2021: 234.575,28 €** (duzentos e trinta e quatro mil, quinhentos e setenta e cinco euros e vinte e oito cêntimos) + IVA à taxa legal em vigor;
- **Ano económico 2022: 471.941,12 €** (quatrocentos e setenta e um mil, novecentos e

informação interna

quarenta e um euros e doze cêntimos) acrescido de IVA à taxa legal em vigor.

Esta despesa encontra-se prevista nas AMR para 2021 na rubrica 2-212-2014/5008.

B. ENTIDADES A CONVIDAR NO ÂMBITO DO ACORDO QUADRO

De acordo com o n.º 2 do artigo 258.º do CCP, propõe-se que sejam convidadas as seguintes entidades, previamente selecionadas no âmbito do Acordo Quadro:

- ICA – Indústria e Comércio Alimentar, S.A.;
- EUREST PORTUGAL – Sociedade Europeia de Restaurante, Lda.;
- UNISELF – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.;
- GERTAL – Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A.

C. LEI DO ORÇAMENTO DE ESTADO

No que concerne ao cumprimento do disposto na Lei do Orçamento de Estado para 2021, Lei n.º 75-B/2020, de 31 de dezembro, mais concretamente no artigo 73.º, sob a epígrafe “Contratos de aquisição de serviços no setor local”, verifica-se que, por um lado, nos termos da al. d) do n.º 2 do artigo 73.º estão excluídos do cumprimento do previsto no n.º 1, por se tratar de novas competências das autarquias locais e das entidades intermunicipais no âmbito do processo de descentralização concretizada com a celebração de contrato de aquisição de serviços ao abrigo de acordo quadro, socorrendo-se dos preços base estabelecidos no mesmo. Para além disso, trata-se de matérias que decorrem da aceitação das competências por parte do município para o ano letivo 2020/2021.

Além disso, atendendo ainda ao disposto na alínea a) do n.º 2 do artigo 73.º, excluem-se do disposto no n.º 1 do mesmo artigo os gastos com “os contratos referidos no n.º 6 do artigo 64.º

informação interna

da Lei n.º 2/2020, de 31 de março”, ou seja, não tem que se verificar se as despesas com a contratação ultrapassam as assumidas no ano de 2020. Isto porque se trata da celebração de contrato de aquisição de serviços ao abrigo de acordo quadro, socorrendo-se dos preços base estabelecidos no mesmo.

D. CRITÉRIO DE ADJUDICAÇÃO

Considerando que se trata de uma aquisição ao abrigo de AQ, com os termos pré-estipulados, o **critério de adjudicação** será o da proposta economicamente mais vantajosa, na modalidade de avaliação do preço ou custo, de acordo com o disposto na alínea b) do n.º 1 do artigo 74.º do CCP.

E. DECISÃO DE CONTRATAR E PEÇAS DO PROCEDIMENTO

Face ao valor exetável da despesa associada a este procedimento, **o órgão competente para autorizar a despesa, escolher o procedimento, aprovar os documentos pré-contratuais (peças do procedimento) é o órgão executivo municipal (Câmara Municipal)**, nos termos da alínea f), do n.º 1, do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, tendo em conta os valores da despesa na contratação, nos termos da al. b) do n.º 1 do artigo 18.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho, mantido em vigor pela al. f) do n.º 1 do artigo 14.º do CCP, estando implícita nesta a competência para a decisão de contratar e a decisão de escolha do procedimento a que se referem, respetivamente, os artigos 36.º e 38.º do CCP.

Para efeito de **aprovação das peças do procedimento**, acompanham a presente proposta o Convite à Apresentação de Propostas (anexo 1) e o Caderno de Encargos (anexo 2) e respetivos anexos (especificações Técnicas) parte integrante do caderno de encargos, elaborados pela Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo – Unidade de Educação e

informação interna

Ensino Profissional, nos termos da alínea b), do n.º 1, do artigo 40.º, do Código dos Contratos Públicos, para aprovação superior.

F. JÚRI

De acordo com o n.º 1, do artigo 67.º, do Código dos Contratos Públicos, “... os procedimentos para formação de Contratos são conduzidos por um **Júri**, designado pelo órgão competente para a decisão de contratar, composto, em número ímpar, por um mínimo de três membros efetivos, um dos quais presidirá, e dois suplentes”, cujo funcionamento e competências se encontram regulamentadas nos artigos 68.º e 69.º do CCP, aprovado pelo mesmo diploma legal.

Neste sentido, propõe-se que o Júri a quem caberá proceder à realização de todas as operações inerentes ao procedimento seja constituído pelos membros identificados na proposta final à presente informação, com delegação de competências, de acordo com o previsto no n.º 2 do artigo 69.º do Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua redação atual, designadamente, prestar todos os esclarecimentos, apreciar as propostas, elaborar relatórios de análise das propostas, analisar respostas à audiência prévia dos concorrentes e demais competências previstas na lei.

G. CAUÇÃO

Para garantir o exato e pontual cumprimento das suas obrigações, o adjudicatário deve prestar uma **caução** no valor de 5% do preço contratual, com exclusão de IVA.

H. PRAZO DE VIGÊNCIA/DE EXECUÇÃO

No que concerne ao **prazo de vigência contratual**, a contratação de serviços deverá ser feita para

informação interna

o período do ano letivo de 2021/2022, prevendo-se o seu início a 1 de setembro de 2021 e o seu término a 31 de agosto de 2022.

I. TRIBUNAL DE CONTAS

O contrato a celebrar **não está sujeito a fiscalização prévia do Tribunal de Contas**, nos termos do artigo 7.º da Lei n.º 27-A/2020, de 24 de julho, diploma que promoveu à alteração do artigo 48.º da Lei n.º 98/97, de 26 de agosto, sendo que ficam isentos de fiscalização prévia do Tribunal de Contas os contratos de valor inferior a 750.000,00€.

J. TRAMITAÇÃO PROCEDIMENTAL

Mais se informa que, o procedimento será **lançado e tramitado na plataforma eletrónica em uso no Município**, <https://www.acingov.pt>.

3 – MANUTENÇÃO DOS CONTRATOS INTERADMINISTRATIVOS ENTRE O MUNICÍPIO E AS FREGUESIAS DE ARAZEDE, CARAPINHEIRA E MEÃS

3.1 – FREGUESIA DE ARAZEDE

Para o fornecimento de refeições (almoço e lanche) no JI de Arazeze, JI da Bunhosa e JI do Tojeiro, bem como para assegurar a Atividade de Animação e Apoio à Família no JI de Arazeze, JI da Bunhosa e JI do Tojeiro encontra-se celebrado o contrato interadministrativo entre o Município de Montemor-o-Velho e a Freguesia de Arazeze o qual tem um período de vigência coincidente com a duração do mandato da Assembleia Municipal, encontrando-se, então,

informação interna

assegurado o exercício de tais competências ainda para o início do próximo ano letivo.

Sendo que, para a sua concretização, a Câmara Municipal disponibilizará, para o ano letivo 2021/2022, uma comparticipação financeira de **74.913.30 €** (setenta e quatro mil, novecentos e treze euros e trinta cêntimos), distribuída da seguinte forma pelos respetivos anos económicos:

- **Ano económico 2021:** 24.872.40 € (vinte e quatro mil, oitocentos e setenta e dois euros e quarenta cêntimos);
- **Ano económico 2022:** 50.040.90 € (cinquenta mil, quarenta euros e noventa cêntimos).

Mapa 3 - N.º de refeições escolares para o ano letivo 2021/2022 – Contrato interadministrativo com a Junta de Freguesia de Arazede

JI/EB1	Serviço a prestar	Custo Unitário	N.º de crianças abrangidas	Total de almoços e lanches para 2021	Previsão de Custos para 2021	Total de almoços e lanches para 2022	Previsão de Custos para 2022	Previsão de Custos para 2021/2022+++m	
Junta de Freguesia de Arazede	Jardim-de-infância de Arazede	Refeições - servir a refeição; colocação de auxiliares para acompanhamento das crianças durante a hora de almoço	2,10€/refeição	34	2856	5 997,60 €	5746	12 066,60 €	18 064,20 €
	Jardim-de-infância da Arazede	Atividade de Animação e Apoio à Família (Colocação de funcionárias para assegurarem a Atividade de Animação e Apoio à família das 7,45h às 9h, das 12 às 13.30h e das 15.30h às 19h) e fornecimento do lanche	0,50€/lanche	34	2856	1 428,00 €	5746	2 873,00 €	4 301,00 €
			2,00 € AAAF'S			5 712,00 €		11 492,00 €	17 204,00 €
Jardim-de-infância da Bunhosa	Refeições - levar ao local, colocação de auxiliares para acompanhamento das crianças durante a hora de almoço	2,10€/refeição	12	1008	2 116,80 €	2028	4 258,80 €	6 375,60 €	

	Atividade de Animação e Apoio à Família (Colocação de funcionárias para assegurarem a Atividade de Animação e Apoio à família das 7,45h às 9h, das 12 às 13.30h e das 15.30h às 19h) e fornecimento do lanche	0,50€/lanche	12	1008	504,00 €	2028	1 014,00 €	1 518,00 €
		2,00€ * AAAF's			2 016,00 €		4 056,00 €	6 072,00 €
	Refeições – levar ao local, colocação de auxiliares para acompanhamento das crianças durante a hora de almoço	2,10€/refeição	20	1680	3 528,00 €	3380	7 098,00 €	10 626,00 €
Jardim-de-infância do Tojeiro	Atividade de Animação e Apoio à Família (Colocação de funcionárias para assegurarem a Atividade de Animação e Apoio à família das 7,45h às 9h, das 12 às 13.30h e das 15.30h às 19h) e fornecimento do lanche	0,50€/lanche	17	1428	714,00 €	2873	1 436,50 €	2 150,50 €
		2,00€ * AAAF's			2 856,00 €		5 746,00 €	8 602,00 €
					24 872,40		50 040,90	

*valores acrescidos de IVA À taxa legal em vigor

Totais 10836 € 21801 € 74 913,30 €

Total 21/22 32637

*Nota - (Atividades de Animação e Apoio à Família /por criança e por dia)

3.2- FREGUESIA DE CARAPINHEIRA

Para o fornecimento de refeições (almoço e lanche) no JI de Carapinheira e Escola do 1º ciclo de Carapinheira, encontra-se celebrado o contrato interadministrativo entre o Município de Montemor-o-Velho e a Freguesia de Carapinheira o qual tem um período de vigência coincidente com a duração do mandato da Assembleia Municipal, encontrando-se, então, assegurado o exercício de tais competências ainda para o início do próximo ano letivo.

Sendo que, para a sua concretização, a Câmara Municipal disponibilizará, para o ano letivo 2021/2022, para fornecimento e acompanhamento de refeições escolares (almoços e lanches), com local para servir as refeições e transporte das crianças para o local, melhor discriminados no quadro N.º 4, uma participação financeira à Freguesia da Carapinheira no valor de **44.056.20 €**, (quarenta e quatro mil, cinquenta e seis euros e vinte cêntimos) acrescido de IVA à taxa legal em vigor, discriminado pelos seguintes anos:

- Ano económico **2021: 16.172,10€** (dezasseis mil, cento e setenta e dois euros e dez cêntimos) acrescido de IVA à taxa legal em vigor.
- Ano económico **2022: 27.884,10€** (vinte e sete mil, oitocentos e oitenta e quatro euros e dez cêntimos) acrescido de IVA à taxa legal em vigor.

Mapa 4 - N.º de refeições escolares para o ano letivo 2021/2022

	JI/EB1	Serviço a prestar	Custo Unitário	N.º de crianças abrangidas	Total de almoços e lanches para 2021	Previsão de Custos para 2021	Total de almoços e lanches para 2022	Previsão de Custos para 2022	Previsão de Custos para 2021/2022
Junta de Freguesia De Carapinheira	JI de Carapinheira	Refeições (transporte de refeição; acompanhamento das crianças por auxiliares durante a hora de almoço)	2,10€/ refeição	35	2940	6 174,00 €	5915	12 421,50 €	18 595,50 €

4
8

	Fornecimento do lanche	0,50€/lanche	30	2520	1 260,00 €	5070	2 535,00 €	3 795,00 €
<i>E.B.1 de Carapinheira</i>	Refeições (ir buscar as crianças à escola, uma vez que a mesma não possui refeitório, para o refeitório do Centro Social; servir as refeições; colocação de auxiliares para acompanhamento das crianças durante a hora de almoço, e depois voltar a leva-las à escola)	2,10€/refeição	57	4161	8 738,10 €	6156	12 927,60 €	21 665,70 €
*valores acrescidos de IVA À taxa legal em vigor			Totais	9621	16 172,10 €	17141	27 884,10 €	44 056,20 €

3.3– FREGUESIA DE MEÃS DO CAMPO

Para o fornecimento de refeições (almoço e lanche) na Escola Básica do 1º Ciclo de Meãs e Jardim de Infância de Meãs e Atividades de Animação e Apoio à Família, encontra-se celebrado o contrato interadministrativo entre o Município de Montemor-o-Velho e a Freguesia de Meãs o qual tem um período de vigência coincidente com a duração do mandato da Assembleia Municipal, encontrando-se, então, assegurado o exercício de tais competências ainda para o início do próximo ano letivo.

Sendo que, para a sua concretização, a Câmara Municipal disponibilizará, para o ano letivo 2021/2022, para o fornecimento de refeições (almoço e lanche) na Escola Básica do 1º Ciclo de Meãs e Jardim de Infância de Meãs, pessoal de apoio aos refeitórios, que garantam a vigilância/acompanhamento dos alunos durante a hora de almoço/lanche e Atividades de Animação e Apoio à Família melhor discriminados no quadro N.º 5, a comparticipação financeira à Freguesia de Meãs de **79.475,60 €**, (setenta e nove mil, quatrocentos e setenta e cinco euros e sessenta cêntimos), acrescido de IVA à taxa legal em vigor, discriminado pelos seguintes anos:



- **Ano económico 2021: 27.904,80 €** (vinte e sete mil, novecentos e quatro euros e oitenta cêntimos), acrescido de IVA à taxa legal em vigor.
- **Ano económico 2022: 51.570,80 €** (cinquenta e um mil quinhentos e setenta euros e oitenta cêntimos), acrescido de IVA à taxa legal em vigor.

Mapa 5 - N.º de refeições escolares para o ano letivo 2021/2022

	Jl/EB1	Serviço a prestar	Custo Unitário	N.º de crianças abrangidas	Total de almoços e lanches para 2021	Previsão de Custos para 2021	Total de almoços e lanches para 2022	Previsão de Custos para 2022	Previsão de Custos para 2021/2022
Junta de Freguesia de Meãs	Jardim-de-infância de Meãs	Refeições (confeccionar, levar e servir as refeições no refeitório do Jardim de Infância, colocação de auxiliares para acompanhamento das crianças durante a hora de almoço, e limpeza do espaço)	2,10€/refeição	50	4200	8 820,00 €	8450	17 745,00 €	26 565,00 €
		Atividade de Animação e Apoio à Família (Colocação de funcionárias para assegurarem a Atividade de Animação e Apoio à família das 7,30h às 9h, das 12 às 13.30h e das 15.30h às 19h)	0,50€/lanche	50	4200	2 100,00 €	8450	4 225,00 €	6 325,00 €

	e fornecimento do lanche	2,00 €* AAAF's			8 400,00 €		16 900,00 €	25 300,00 €
<i>E.B.1 de Meãs</i>	Refeições (ir buscar as crianças à escola, uma vez que a mesma não possui refeitório, para o refeitório do Centro Social, servir as refeições, colocação de auxiliares para acompanhamento das crianças durante a hora de almoço, e depois voltar a leva-las à escola)	2,10€/refeição	56	4088	8 584,80 €	6048	12 700,80 €	21 285,60 €

*valores acrescidos de IVA À taxa legal em vigor

Totais **12488** **27 904,80 €** **22948** **51 570,80 €** **79 475,60 €**

*Nota - (Atividades de Animação e Apoio à Família /por criança e por dia)

NOTAS FINAIS

Importa ainda referir que até à data não foi publicado o diploma de atualização de valores para o presente ano letivo, pelo que se assumiu o preconizado no Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho, na sua atual redação.

Este diploma regula as condições de aplicação das medidas de ação social escolar nas modalidades de apoio alimentar, alojamento e auxílios económicos destinados aos alunos dos ensinos básico e

4
A

secundário (...), definindo que o preço máximo por refeição a cobrar aos alunos sem escalão será de 1,46€, aos alunos no segundo escalão (Escalão B) de 0,73€ e aos alunos do primeiro escalão (escalão A), 0,00€.

Ainda, ao abrigo da legislação em vigor, o Município, no âmbito da candidatura ao Programa de Generalização do Fornecimento de Refeições aos alunos do 1.º CEB onde e segundo o Regulamento deste Programa, a Tutela define que o apoio financeiro a conceder pelo Ministério da Educação aos municípios é fixado no valor máximo de 0,58€ por aluno/refeição/dia.

No que concerne ao Pré-Escolar e tendo por base o Acordo de Colaboração estabelecido entre a Direção Regional de Educação do Centro (atualmente Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares), o Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Coimbra e a Câmara Municipal, também este é financiado pela DGEstE/IGEFE (Instituto de gestão Financeira da Educação, IP).

Face ao exposto, importa referir que o Município recebe a comparticipação dos encarregados de educação e da DGEstE/IGEFE, que minimizam os custos que esta edilidade suporta para cumprimento das suas competências no âmbito da ação social escolar, bem como o próprio Fundo Social Municipal, atribuído de acordo com a Lei n.º 73/2013, de 3 de setembro – (estabelece o regime financeiro das autarquias locais e das entidades intermunicipais) sendo que esta receita está consignada, não podendo ser utilizada para a satisfação de outras despesas.

A não assunção deste compromisso, para além de colocar em causa o serviço público da educação e o cumprimento das atribuições do município nesta matéria, coloca também em causa o normal funcionamento do próximo ano letivo 2021/2022, pondo em risco o Fornecimento de refeições Escolares e a Atividade de Animação e de Apoio à Família (AAAF), o que na maior parte dos casos retrata a única refeição equilibrada, contribuindo assim para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, para o desenvolvimento equilibrado da população escolar, bem como, para o respetivo aumento do sucesso escolar, tendo em vista a plena inserção das crianças na sociedade como seres autónomos, livres e solidários.

4
A

PROPOSTA

Face a tudo o que se expôs, e caso a presente informação venha a merecer concordância superior, propõe-se que:

1. Para efeitos de verificação financeira, propõe-se que, previamente à remessa da presente informação ao Órgão Executivo, com base no preço base indicado, a Divisão Financeira e Património Municipal se pronuncie sobre a dotação orçamental e fundos disponíveis, bem como assegure a cabimentação prévia dos procedimentos acima referenciados.

2. A Câmara Municipal determine o início do procedimento de Consulta Prévia, no âmbito do Acordo-Quadro da CIMRC AQ 01/19, para confeção, fornecimento, acompanhamento e transporte de refeições escolares para os estabelecimentos de educação pré-escolar, escolas do 1º, 2º e 3º CEB e secundárias do concelho de Montemor-o-Velho e, neste âmbito:

- Sejam aprovadas as peças de procedimento (Convite e Caderno de Encargos) que se anexam à presente informação sob os n.ºs 1 e 2;

- Seja aprovado o preço base **706.516,40€** (setecentos e seis mil, quinhentos e dezasseis euros e quarenta cêntimos), acrescido de IVA à taxa legal em vigor, que se traduz em 678 550,00€ (almoços) e 27.966,40€ (lanches), ambos acrescidos de IVA à taxa legal em vigor.

- Seja aprovada a assunção do compromisso plurianual, previamente autorizada pela Assembleia Municipal, conforme descrito supra, com a consequente repartição de encargos para os anos financeiros de 2021 e 2022;

- Seja aprovada a seguinte constituição do júri do procedimento e delegadas as competências previstas no n.º 2 do art.º 69.º do CCP, incluindo a competência de prestar esclarecimentos:

- José Charro, Chefe de Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo – Presidente



- Cristiano Santa Rita, Chefe Divisão Financeira e Património Municipal - 1º Vogal efetivo
- Carla Soares, Chefe de Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional - 2º Vogal efetivo
- Gorete Diogo, Assistente Técnica - 1º Vogal suplente
- Ana Rita Neto, Técnica Superior - 2º Vogal suplente

Nas faltas e impedimentos do Presidente do Júri, este será substituído pelo 1º Vogal efetivo, Cristiano Santa Rita, Chefe da Divisão Financeira e Património Municipal.

- Sejam convidadas as seguintes empresas a apresentar proposta, de acordo com o AQ:

- ICA – Indústria e Comércio Alimentar, S.A.;
- EUREST PORTUGAL – Sociedade Europeia de Restaurante, Lda.;
- UNISELF – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.;
- GERTAL – Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A.

- Seja aprovado o gestor do contrato, nos termos do disposto no artigo 290º, do CCP – o Chefe da Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo, Prof. José Charro.

- Seja prevista a prestação de caução.

3. Relativamente ao Ponto 3 da presente informação, propõe-se:

3.1. A manutenção do contrato interadministrativo de delegação de competências do Município com a Freguesia de Arazede para fornecimento de refeições (almoço e lanche) no JI de Arazede, JI da Bunhosa e JI do Tojeiro, bem como para assegurar a Atividade de Animação e Apoio à Família no JI de Arazede, JI da Bunhosa e JI do Tojeiro, tendo por base o teor da cláusula 21 do respetivo contrato em anexo sob o n.º 3 (prazo do contrato);

3.2. A manutenção do contrato interadministrativo de delegação de competências do Município com a Freguesia de Carapinheira para o fornecimento de refeições (almoço e lanche) ao JI de Carapinheira e Escola do 1º ciclo de Carapinheira, pessoal de apoio aos refeitórios, que garantam a vigilância/acompanhamento dos alunos durante a hora de almoço, tendo por base o teor da cláusula 21 do respetivo contrato em anexo sob o n.º 4 (prazo do contrato), encontrando-se celebrado o contrato interadministrativo entre o Município de Montemor-o-Velho e a Freguesia de Carapinheira;

3.3. A manutenção do contrato interadministrativo de delegação de competências do Município com a Freguesia de Meãs para o Fornecimento de Refeições Escolares (almoços e lanches) na Escola Básica do 1º Ciclo de Meãs e Jardim de Infância de Meãs, pessoal de apoio aos refeitórios, que garantam a vigilância/acompanhamento dos alunos durante a hora de almoço/lanche e Atividades de Animação e Apoio à Família, tendo por base o teor da cláusula 21 do respetivo contrato em anexo sob o n.º 5 (prazo do contrato).

3.4. Seja aprovada a assunção do compromisso plurianual, previamente autorizada pela Assembleia Municipal, conforme descrito supra, com a conseqüente repartição de encargos para os anos financeiros de 2021 e 2022.

3.5. Desta forma, propõe-se que se dê conhecimento da intenção da manutenção dos respetivos contratos ao executivo municipal bem como à Assembleia Municipal e respetivos órgãos, executivo e deliberativo das Freguesias de Arazede, Carapinheira e Meãs.

À consideração superior,

Dirigente 3º grau

Carla Sofia Dias Soares

CONVITE

Consulta prévia ao abrigo do Acordo Quadro da CIM (AQ 1/2019) nos termos do artigo 259.º, conjugado com o disposto na alínea b) do n.º 1 do artigo 252.º ambos do CCP, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro na sua atual redação

1. Identificação do Procedimento

O presente procedimento destina-se a aquisição de refeições escolares transportadas a quente correspondentes ao Lote 4 do Acordo Quadro da Comunidade Intermunicipal (AQ 1/2019) para fornecimento de refeições escolares – Ano Letivo 2021/2022.

2. Objeto do contrato

Fornecimento e distribuição agregada de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente para os estabelecimentos de educação pré-escolar, escolas do 1.º, 2.º e 3.º CEB e secundária do Município de Montemor-o-Velho.

3. Identificação da Entidade Adjudicante

A entidade adjudicante é o Município de Montemor-o-Velho, com sede na Praça da República 3140-258 Montemor-o-Velho.

4. Designação do órgão competente para a Decisão de contratar

O órgão competente para a decisão de contratar é o órgão executivo municipal, ao abrigo do artigo 36.º do CCP e da alínea b) do n.º 1 do artigo 18.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho, por deliberação de xx/xx/2021.

5. Fundamentação para escolha do procedimento

A adoção do procedimento de consulta prévia foi feita tendo por base o disposto na alínea b) do n.º 1 do artigo 252.º e do artigo 259 ambos do CCP, ao abrigo do Acordo Quadro de Refeições Escolares da Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra (AQ 1/2019), aplicando-se lhe, em tudo o que não estiver especialmente regulado, as disposições do Caderno de Encargos do Acordo Quadro acima referido.

6. Esclarecimentos das Peças do Procedimento

Os esclarecimentos necessários à boa compreensão e interpretação das peças do procedimento são da competência do júri do procedimento, nos termos do n.º 3 do art.º 67.º do CCP, de acordo com as competências que lhe podem ser delegadas.

7. Esclarecimentos, retificação e alteração das Peças do Procedimento

- 7.1 Os esclarecimentos referentes à boa compreensão e interpretação das peças do procedimento devem ser solicitados ao júri do procedimento, por escrito, através da plataforma eletrónica www.acingov.pt, no primeiro terço do prazo fixado para apresentação das propostas.
- 7.2 No mesmo prazo e da mesma forma, os interessados devem apresentar ao órgão com competência para contratar, uma lista na qual identifiquem expressa e inequivocamente, os erros e omissões das peças do procedimento por si detetadas, nos termos do disposto no artigo 50.º do CCP.
- 7.3 A prestação dos esclarecimentos e a pronúncia sobre os erros e omissões identificados pelos interessados referidos nos números anteriores será efetuada através da plataforma eletrónica www.acingov.pt/, até ao termo do segundo terço da apresentação para apresentação das propostas.
- 7.4 Consideram-se rejeitados todos os erros e omissões identificados pelos interessados que não sejam expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar.
- 7.5 Independentemente do disposto nos números anteriores, o órgão competente para a decisão de contratar pode, oficiosamente, proceder a retificação de erros ou omissões das peças do procedimento, bem como prestar esclarecimentos, no mesmo prazo referido no 7.3, ou até ao final do prazo de entrega das propostas, sendo, neste caso, prorrogado o prazo fixado para a apresentação das propostas, nos termos do disposto no artigo 64.º do CCP.
- 7.6 Os esclarecimentos, as retificações e as listas com a identificação dos erros e omissões detetados pelos interessados são disponibilizados na plataforma eletrónica www.acingov.pt e juntos às peças do procedimento que se encontrem patentes para consulta, sendo todos os interessados que as tenham obtido, imediatamente notificados desse facto.
- 7.7 Os esclarecimentos e as retificações fazem parte integrante das peças do procedimento a que dizem respeito e prevalecem sobre estas em caso de divergência.

4

8. Preço Base

Pelo presente contrato, de acordo com as condições previstas no Caderno de Encargos, a entidade adjudicante dispõe-se a pagar um preço até um limite máximo de **706.516,40€ (setecentos e seis mil, quinhentos e dezasseis euros e quarenta cêntimos), acrescido de IVA à taxa legal em vigor**, se este for legalmente exigido.

9. Local de Entrega

Após adjudicação e/ou outorga do contrato, a prestação de serviços deverá desenvolver-se no município de Montemor-o-Velho, de acordo com a discriminação dos locais prevista no Caderno de Encargos.

10. Prazo de execução / fornecimento

10.1 A presente contratação terá início após outorga do contrato e a partir de 1 de setembro 2021.

10.2 O contrato mantém-se em vigor até ao final da prestação do serviço ao contraente público, em conformidade com os respetivos termos e condições e o disposto na lei, sem prejuízo das disposições acessórias que devam perdurar para além da cessação do contrato.

11. Documentos da Proposta

11.1.1 Na proposta o concorrente manifesta a sua vontade de contratar e indica as condições em que se dispõe a fazê-lo.

11.2 A proposta será constituída pelos seguintes documentos:

- a) Declaração do concorrente com aceitação do conteúdo do caderno de encargos, elaborada em conformidade com o modelo constante do anexo I ao CCP e também anexo ao presente Convite;
- b) Declaração contendo o valor do preço contratual, elaborado de acordo com o anexo III ao presente Convite. O preço total não deve incluir IVA, devendo a proposta mencionar que aos preços indicados acresce esse imposto, mencionando-se o respetivo montante e a taxa legal

4
f

aplicável, sendo que, no caso da falta desta menção, se entende que os preços apresentados não incluem o IVA;

- c) Declaração contendo os Preços unitários;
- d) Descrição detalhada dos recursos humanos a afetar ao serviço (confeção, transporte e distribuição), com indicação da respetiva categoria profissional;
- e) Declaração contendo a indicação do preço por refeição para os adultos, bem como dos preços de cada constituinte se adquirido individualmente e o número de Refeições Escolares a confeccionar semanalmente, composta de dieta mediterrânica (de acordo com o anexo IV a este convite de procedimento).
- f) Plano de 6 ementas semanais por tipo de refeição (normal, dieta e vegetariana) e respetivas fichas técnicas.
- g) Certidão do registo comercial, com todas as inscrições em vigor, para identificação dos titulares dos órgãos sociais de administração, direção ou gerência que se encontrem em efetividade de funções, ou indicação do código de acesso para consulta da certidão permanente on-line na plataforma do Portal da Empresa.
- h) Documento que contenha os esclarecimentos justificativos da apresentação de um preço anormalmente baixo (caso aplicável).
- i) Outros documentos que o concorrente considere relevantes para a apreciação da proposta.

12. Idioma da Proposta

Os documentos que constituem a proposta serão obrigatoriamente redigidos em língua portuguesa.

13. Propostas variantes

Não é admitida a apresentação pelos concorrentes de propostas variantes.

14. Prazo e modo para apresentação das propostas

14.1 A proposta deverá ser apresentada até às 23h59 do 7.º dia a contar da data do envio do convite.

14.2 A apresentação da proposta e dos documentos que a acompanham deverá ser realizada de forma eletrónica, através da plataforma eletrónica de compras públicas: <https://www.acingov.pt>.

- 14.3 **Todos os documentos** exigidos no presente Convite, devem ser submetidos na plataforma eletrónica, com assinatura eletrónica qualificada, de acordo com o n.º 1 do art.º 54º da Lei n.º 96/2015, de 17 de agosto devidamente assinados pelo concorrente ou por representante que tenha poderes para assinar, nos termos dos números 4 e 5 do art.º 57.º e do art.º 62.º do CCP.
- 14.4 Se o certificado digital não permitir relacionar o assinante com a sua função e poder de assinatura, deverá submeter-se um documento eletrónico oficial e com indicação do poder de assinatura e a assinatura do utilizador, nos termos do nº 7 do referido art.º 54º.
- 14.5 Todas as comunicações e notificações entre a entidade adjudicante e o interessado, na fase da formação do contrato, serão efetuadas, preferencialmente através da plataforma eletrónica e através de correio eletrónico, nos termos do disposto nos artigos 467.º a 469.º do CCP.
- 14.6 Sem prejuízo do referido no número anterior o processo do concurso encontra-se patente na Divisão de Educação, Acção Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo – Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional, do Município de Montemor-o-Velho, sita no Ed. Paços do Concelho, Praça da República, 3140-258 Montemor-o-Velho, telefone 239687300 onde pode ser consultado, no horário normal de funcionamento entre as 09:00 e 12:30 e das 14:00 às 17:30 horas.

15. Documentos de Habilitação

- 15.1. O adjudicatário deve entregar, no prazo de 5 (cinco) dias úteis a contar da notificação da decisão de adjudicação:
- 15.1.1. Declaração emitida conforme modelo constante do anexo II do CCP ou anexo II a este Convite.
- 15.1.2. Documentos comprovativos de que não se encontra nas situações previstas nas alíneas b), d), e) e i) do n.º 1 do artigo 55.º, nomeadamente:
- a) Certificado de registo criminal, para efeitos de celebração de contratos públicos, de todos os titulares dos órgãos sociais da administração, direção ou gerência que se encontrem em efetividade de funções, bem como da respetiva pessoa coletiva, destinado a comprovar que não se encontram em nenhuma das situações previstas nas alíneas b) e i) do artigo 55.º do CCP.
 - b) Situação regularizada relativamente a contribuintes para a segurança social em Portugal ou, se for o caso, no Estado de que sejam nacionais ou no qual se situe o seu estabelecimento principal, nos termos da alínea d) do artigo 55.º do CCP.

- c) Situação regularizada relativamente a impostos devidos em Portugal ou, se for o caso, no Estado de que sejam nacionais ou no qual se situe o seu estabelecimento principal, nos termos da alínea e) do artigo 55.º do CCP.

15.1.3 Complementarmente, e para efeitos da celebração do contrato escrito, devem ainda ser entregues os seguintes documentos:

- a) Carta de identificação de pessoa coletiva ou de empresário em nome individual.
- b) Comprovativo dos poderes conferidos para a outorga do contrato.
- c) Documentos comprovativos da identidade dos outorgantes que tem poderes para obrigar a entidade adjudicatária, nomeadamente: cartão de cidadão ou bilhete de identidade e o número fiscal de contribuinte.

15.2. No caso de irregularidades detetadas nos documentos apresentados, o adjudicatário deverá proceder à supressão dessas irregularidades, no prazo de **5 (cinco) dias úteis**.

15.3. Os documentos de habilitação serão apresentados pelo adjudicatário diretamente na plataforma eletrónica de contratação pública no endereço eletrónico <https://www.acingov.pt>.

16. Critério de adjudicação

O critério de adjudicação será o da proposta economicamente mais vantajosa, na modalidade de avaliação do preço ou custo, de acordo com o disposto na alínea b) do n.º 1 do artigo 74.º do CCP.

17. Critério de desempate

Nos casos em que, após a aplicação do critério de adjudicação, resultar um empate entre as propostas, será efetuado um sorteio presencial, nos termos e na data, hora e local a definir pelo júri, os quais serão transmitidos aos concorrentes mediante notificação através da plataforma eletrónica, devendo ser realizada a respetiva ata.

18. Negociação

As propostas apresentadas, não serão objeto de negociação.

19. Prazo de obrigação de manutenção das propostas

7
8

O prazo da obrigação de manutenção das propostas é de 66 dias, contados da data do termo do prazo fixado para a apresentação das propostas, não havendo lugar a qualquer prorrogação.

20. Caução

21.1 Para garantir o exato e pontual cumprimento das suas obrigações, o adjudicatário deve prestar uma caução no valor de 5% do preço contratual, com exclusão de IVA.

21.2 O adjudicatário deve prestar a caução no prazo de 10 (dez) dias a contar da notificação da decisão de adjudicação.

21.3 A caução é prestada por depósito em dinheiro ou em títulos emitidos ou garantidos pelo Estado, ou através de garantia bancária ou seguro-caução ou mediante a utilização de um dos modelos constantes em anexo a este convite.

22. Contrato

O presente contrato será reduzido a escrito, nos termos do art.º 94.º n.º 1 do CCP.

23. Disposições finais

A tudo o que não esteja especialmente previsto no presente convite aplica-se o regime previsto no CCP e legislação complementar.

Montemor-o-Velho, ___ de _____ de 2021

O Presidente da Câmara Municipal,

Emílio Augusto Ferreira Torrão, Dr.

ANEXO I

Modelo de declaração

[a que se refere a alínea a) do n.º 1 do artigo 57.º ou a subalínea i) da alínea b) e alínea c) do n.º 3 do artigo 256.º-A, conforme aplicável]

1 - ... (nome, número de documento de identificação e morada), na qualidade de representante legal de (1)... (firma, número de identificação fiscal e sede ou, no caso de agrupamento concorrente, firmas, números de identificação fiscal e sedes), tendo tomado inteiro e perfeito conhecimento do caderno de encargos relativo à execução do contrato a celebrar na sequência do procedimento de... (designação ou referência ao procedimento em causa) e, se for o caso, do caderno de encargos do acordo-quadro aplicável ao procedimento, declara, sob compromisso de honra, que a sua representada (2) se obriga a executar o referido contrato em conformidade com o conteúdo do mencionado caderno de encargos, relativamente ao qual declara aceitar, sem reservas, todas as suas cláusulas.

2 - Declara também que executa o referido contrato nos termos previstos nos seguintes documentos, que junta em anexo (3):

a)...

b)...

3 - Declara ainda que renuncia a foro especial e se submete, em tudo o que respeitar à execução do referido contrato, ao disposto na legislação portuguesa aplicável.

4 - Mais declara, sob compromisso de honra, que não se encontra em nenhuma das situações previstas no n.º 1 do artigo 55.º do Código dos Contratos Públicos.

5 - O declarante tem pleno conhecimento de que a prestação de falsas declarações implica, consoante o caso, a exclusão da proposta apresentada ou a caducidade da adjudicação que eventualmente sobre ela recaia e constitui contraordenação muito grave, nos termos do artigo 456.º do Código dos Contratos Públicos, a qual pode determinar a aplicação da sanção acessória de privação do direito de participar, como candidato, como concorrente ou como membro de agrupamento candidato ou concorrente, em qualquer procedimento adotado para a formação de

4
}

contratos públicos, sem prejuízo da participação à entidade competente para efeitos de procedimento criminal.

6 - Quando a entidade adjudicante o solicitar, o concorrente obriga-se, nos termos do disposto no artigo 81.º do Código dos Contratos Públicos, a apresentar os documentos comprovativos de que não se encontra nas situações previstas nas alíneas b), d), e) e h) do n.º 1 do artigo 55.º do referido Código.

7 - O declarante tem ainda pleno conhecimento de que a não apresentação dos documentos solicitados nos termos do número anterior, por motivo que lhe seja imputável, determina a caducidade da adjudicação que eventualmente recaia sobre a proposta apresentada e constitui contraordenação muito grave, nos termos do artigo 456.º do Código dos Contratos Públicos, a qual pode determinar a aplicação da sanção acessória de privação do direito de participar, como candidato, como concorrente ou como membro de agrupamento candidato ou concorrente, em qualquer procedimento adotado para a formação de contratos públicos, sem prejuízo da participação à entidade competente para efeitos de procedimento criminal.

... (local),... (data),... [assinatura (4)].

(1) Aplicável apenas a concorrentes que sejam pessoas coletivas.

(2) No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

(3) Enumerar todos os documentos que constituem a proposta, para além desta declaração, nos termos do disposto nas alíneas b), c) e d) do n.º 1 e nos n.os 2 e 3 do artigo 57.º

4
f

ANEXO II
Modelo de declaração

{a que se refere a alínea a) do n.º 1 do artigo 81.º}

1 - ... (nome, número de documento de identificação e morada), na qualidade de representante legal de (1)... (firma, número de identificação fiscal e sede ou, no caso de agrupamento concorrente, firmas, números de identificação fiscal e sedes), adjudicatário(a) no procedimento de... (designação ou referência ao procedimento em causa), declara, sob compromisso de honra, que a sua representada (2) não se encontra em nenhuma das situações previstas no n.º 1 do artigo 55.º do Código dos Contratos Públicos:

2 - O declarante junta em anexo [ou indica...como endereço do sítio da Internet onde podem ser consultados (3)] 706 516,40€ (setecentos e seis mil, quinhentos e dezasseis euros e quarenta cêntimos), acrescido de IVA à taxa legal em vigor, os documentos comprovativos de que a sua representada (4) não se encontra nas situações previstas nas alíneas b), d), e) e h) do n.º 1 do artigo 55.º do Código dos Contratos Públicos.

3 - O declarante tem pleno conhecimento de que a prestação de falsas declarações implica a caducidade da adjudicação e constitui contraordenação muito grave, nos termos do artigo 456.º do Código dos Contratos Públicos, a qual pode determinar a aplicação da sanção acessória de privação do direito de participar, como candidato, como concorrente ou como membro de agrupamento candidato ou concorrente, em qualquer procedimento adotado para a formação de contratos públicos, sem prejuízo da participação à entidade competente para efeitos de procedimento criminal.

... (local),... (data),... [assinatura (5)].

(1) Aplicável apenas a concorrentes que sejam pessoas coletivas.

(2) No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

(3) Acrescentar as informações necessárias à consulta, se for o caso.

(4) No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

(5) Nos termos do disposto nos n.os 4 e 5 do artigo 57.º

4
f

ANEXOS III

MODELO DE PROPOSTA

PROPOSTA

(Identificação do concorrente) com sede em pessoa coletiva nº, depois de ter tomado conhecimento do objeto do contrato para “fornecimento de", a que se refere o convite datado de, tendo tomado inteiro e perfeito conhecimento do Caderno de Encargos obriga-se a executar a referida....., pela quantia de €:, que não inclui o imposto sobre o valor acrescentado, conforme lista de preços unitários apensa a esta proposta e que dela faz parte integrante.

À quantia supramencionada acrescerá o imposto sobre o valor acrescentado à taxa legal em vigor.

Mais declara que renuncia a foro especial e se submete, em tudo a que respeita à execução do seu contrato, ao que se achar por prescrito na legislação portuguesa em vigor.

Data

Assinatura (s) do (s) representante (s) legal (ais)

Anexo IV

Modelo de declaração de Indicação do Preço por Refeição

(Indicar nome, estado, profissão e morada ou firma e sede), como sendo pessoa coletiva com o nº ... matriculada na Conservatória do Registo Comercial sob o nº..., com o capital social de..., declara que os preços unitários a cobrar aos adultos, são os seguintes: ...

Designação

Refeição completa

Constituintes

Sopa, um prato de carne ou de peixe ou de dieta, pão, sobremesa ou fruta (no documento original tinha a informação repetida, era para colocar??)

Preço Unitário

Preço Unitário com IVA / sem IVA incluído (à taxa de 13%)

Data

Assinatura

4
9

ANEXO V – Modelo de Guia de Depósito

[a que se refere o n.º 5 do artigo 90º do CCP]

Euros: ... €

Vai,, residente (ou com escritório) em, na depositar na (desse, filial, agência ou delegação) da (instituição) a quantia de (por extenso, em moeda corrente) (em dinheiro ou representada por)....., como caução exigida para a (objeto de contrato), para os efeitos do artigo 88º do Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008 de 29 de janeiro, na sua atual redação.

Este depósito fica à ordem de (entidade adjudicante) a quem deve ser remetido o respetivo conhecimento.

Data

Assinatura(s)

4
A

ANEXO VI – Modelo de Garantia Bancária

[a que se refere o n.º 5 do artigo 90.º do CCP]

O Banco, com sede em, Matriculado na Conservatória do Registo Comercial de ..., com o capital social de, presta a favor de ... (entidade adjudicante), garantia autónoma, primeira solicitação (“*on first demand*”), no valor de ..., correspondente a... (percentagem), destinado a garantir o bom e integral cumprimento das obrigações legais e contratuais que ... (empresa adjudicatária) assumirá no contrato que com ela a ... (entidade adjudicante) vai outorgar e que tem por objeto ... (objeto do contrato), regulado nos termos da legislação aplicável (Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008 de 29 de janeiro).

O Banco obriga-se a pagar aquela quantia à primeira solicitação da ... (entidade adjudicante) sem que esta tenha de justificar o pedido e sem que o primeiro possa invocar em seu benefício quaisquer meios de defesa relacionados com o contrato atrás identificado ou com o cumprimento das obrigações que ... (empresa adjudicatária) assume com a celebração do respetivo contrato.

O Banco deve pagar aquela quantia no dia seguinte ao do pedido, findo o qual, sem que o pagamento seja realizado, contar-se-ão juros moratórios à taxa mais elevada praticada pelo Banco para as operações ativas, sem prejuízo de execução imediata da dívida assumida por este.

A presente garantia bancária autónoma não pode em qualquer circunstância ser denunciada, mantendo-se em vigor até à extinção, nos termos previstos na legislação aplicável (Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008 de 29 de janeiro).

Data

Assinatura (s)



ANEXO VII – Modelo de Seguro – Caução

[a que se refere o n.º 5 do artigo 90º do CCP]

A Companhia de Seguros ... com sede em ..., matriculada na Conservatória do Registo Comercial de ..., com o capital social de..., presta a favor de ... (entidade adjudicante) e ao abrigo de contrato de seguro-caução celebrado com ... (tomador do seguro), garantia à primeira solicitação ("*on first demand*"), no valor de ..., correspondente a ... (percentagem), destinada a garantir o bom e integral cumprimento das obrigações legais e contratuais que ... (empresa adjudicatária) assumirá no contrato que com ela a ... (entidade adjudicante) vai outorgar e que tem por objeto ... (objeto do contrato), regulado nos termos da legislação aplicável (Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º18/2008 de 29 de janeiro).

A Companhia de Seguros obriga-se a pagar aquela quantia nos cinco dias úteis seguintes à primeira solicitação da ... (entidade adjudicante) sem que esta tenha de justificar o pedido e sem que a primeira possa invocar em seu benefício quaisquer meios de defesa relacionados com o contrato atrás identificado ou com o cumprimento das obrigações que ... (empresa adjudicatária) assume com a celebração do respetivo contrato.

A Companhia de Seguros não se pode opor à ... (entidade adjudicante) quaisquer exceções relativas ao contrato de seguro-caução celebrado entre esta e o tomador do seguro a presente garantia, à primeira solicitação, não pode em qualquer circunstância ser revogada ou denunciada, mantendo-se em vigor até à sua extinção ou cancelamento, nos termos previsto na legislação aplicável (Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo decreto-lei n.º 18/200 de 29 de janeiro).

Data

Assinatura(s)

CADERNO DE ENCARGOS

Cláusulas Técnicas

**FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES AO ABRIGO DO ACORDO QUADRO CIMRC-AQ 01/19,
AOS JARDINS DE INFÂNCIA, ESCOLAS DOS 1.º, 2.º E 3.º CEB E ESCOLA SECUNDÁRIA, DA REDE
PÚBLICA, DO MUNICÍPIO DE MONTEMOR-O-VELHO**

**LOTE 4 – Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção
local e transportadas a quente**

Montemor-o-Velho	Jardim de Infância de Montemor – CE	Confeção local	90	70	90	70	15300	11900	5810	5810	21110	17710	
	1ºCEB Montemor – Centro Educativo	Confeção local	190				34390				34390	0	
	Escola Básica e Secundária de Montemor	Confeção local	300	250 a)			54300				54300	250	
	1ºCEB do Seixo	Transportadas a quente	46				8326				8326	0	680:00H
	Jardim de Infância do Seixo	Transportadas a quente	6	6	6	6	1020	1020	498	498	1518	1518	506:00H
	1ºCEB de Tentúgal	Transportadas a quente	40				7240				7240	0	680:00H
	1ºCEB do Viso	Transportadas a quente	29				5249				5249	0	680:00H

Carapinheira	Escola Básica Dr. José dos Santos Bessa - Carapinheira	Confeção local	150	100 a)			27150				27150	100	
--------------	--	----------------	-----	--------	--	--	-------	--	--	--	-------	-----	--

Pereira	Escola Básica de Pereira - 1º ciclo	Confeção local	152	100 a)			27512				27512	100	
	Jardim de Infância de Pereira	Confeção local	75	60	70	60	12750	10200	5810	4980	18560	15180	
	Escola Básica de Pereira - 2º e 3ºs ciclos	Confeção local	150				27150				27150	0	

Arazede	Escola Básica de Arazede - 2º e 3º ciclos	Confeção local	110	100 a)			19910				19910	100	
	Escola Básica de Arazede - 1º ciclo	Confeção local	105				19005				19005	0	
TOTAL 2021/2022											271420	34958	
TOTAL 2021											90116	11607	
TOTAL 2022											181304	23351	

7. O n.º de refeições, bem como o n.º de horas dos recursos humanos previstos no n.º 6 da presente cláusula, têm caráter provisório e meramente indicativo, encontrando-se sujeitos a eventuais alterações decorrentes do ordenamento da rede escolar, do calendário letivo ou outros contextos que lhe estejam adstritos.
8. O n.º horas estimadas dos recursos humanos, constantes no n.º 6 da presente cláusula, referem-se, apenas, aos que prestam serviço de apoio aos refeitórios, ou seja, os recursos humanos afetos aos espaços de refeição, que auxiliam, acompanham e vigiam as|os crianças|alunos no local onde são servidas as refeições e no exterior, durante o período denominado de almoço.
9. O n.º de lanches, previstos no n.º 6 da presente cláusula, para os níveis do 1.º, 2.º, 3.º CEB e Ensino secundário correspondem aos reforços da manhã, tarde e noite, pequenos-almoços e reforços de viagem de curta e longa distância destinadas a atividades específicas, previstos no n.º 29 da Cláusula 3.º das presentes Cláusulas Técnicas.
10. Caso o número de refeições efetivamente fornecido exceda o previsto no n.º 2 aplicar-se-á, com as

devidas alterações, o disposto no artigo 454º, do Código dos Contratos Públicos.

11. Faz parte do objeto do concurso o pessoal afeto às unidades de confeitaria, bem como o que presta apoio aos refeitórios, no sentido de garantir o acompanhamento e a vigilância das crianças e alunos da educação pré-escolar e do 1º CEB durante o período da hora de almoço, em função do definido no n.º 4, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas, do presente caderno de encargos.

Cláusula 2.ª | Definições

Entende-se por refeições escolares, a assegurar aos estabelecimentos de educação pré-escolar, do 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico e secundária, definidos no **Anexo A**, o seguinte:

<u>Educação Pré-Escolar</u>	<u>1º Ciclo do Ensino Básico</u>	<u>2,3º Ciclos do Ensino Básico e Secundária</u>
Almoço com acompanhamento de recursos humanos - auxiliar e vigiar as crianças do JI no local onde são servidas as refeições e no exterior, durante o período estipulado para a interrupção de almoço.	Almoço com acompanhamento de recursos humanos - auxiliar e vigiar os alunos das Escolas do 1º CEB no local onde são servidas as refeições e no exterior, durante o período estipulado para a interrupção de almoço.	Almoço
Lanche da Tarde	Lanche equiparado a Reforços alimentares (<i>reforço da manhã, tarde e noite, reforço de viagem de curta e longa distância, pequeno-almoço e almoço volante</i>)	Lanche equiparado a Reforços alimentares (<i>reforço da manhã, tarde e noite, reforço de viagem de curta e longa distância, pequeno-almoço e almoço volante</i>)

Cláusula 3.ª | Refeições e Ementas

1. A confeitaria de refeições objeto do presente concurso deverá primar pela seleção de alimentos em perfeito estado de salubridade, de qualidade indubitável, respeitando as boas práticas de confeitaria.
2. As ementas do almoço a implementar pela entidade adjudicatária são as apresentadas a concurso, para um ciclo rotativo de 6 semanas e que constam do **Anexo B**.
3. Por força da Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, que estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana em todas as ementas diárias servidas nas cantinas e refeitórios públicos, estão incluídas no **Anexo B** um ciclo rotativo de 6 semanas de ementas vegetarianas que são de implementação obrigatória pela entidade adjudicatária, sempre que solicitada pelos pais/encarregados de educação.
4. As fichas técnicas e modo de confeitaria das ementas vegetarianas deverão estar de acordo com o documento "*Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: Princípios base*" da Direção Geral da Saúde, que constitui o **Anexo I**.
5. Constam no **Anexo C**, ementas obrigatórias para 8 dias festivos. O prato de carne ou pescado deverá ser selecionado para cada dia festivo consoante a ementa preconizada para esse dia seja de carne ou pescado, respetivamente.

6. Consideram-se dias festivos o *Natal*, o *Carnaval*, a *Páscoa*, o *Dia Mundial da Alimentação*, o *Halloween*, o *Dia de S. Martinho*, o *Dia da Árvore* e o *Dia da Criança*.
7. Caso os dias festivos *Dia Mundial da Alimentação*, *Halloween*, *Dia de S. Martinho*, *Dia da Árvore* e *Dia da Criança* coincidam com o fim-de-semana, a ementa preconizada para os referidos dias deverá ser fornecida no dia útil imediatamente anterior à data festiva. Nos casos dos dias festivos *Natal*, *Carnaval* e *Páscoa*, a ementa especial deverá ser fornecida até dois dias úteis imediatamente anteriores ao início das respetivas interrupções letivas. Poderá, ainda, ser comemorada a *Semana da Europa*, com ementa de acordo com a temática, em data a definir, em concertação com a *Unidade de Educação e Ensino Profissional do Município de Montemor-o-Velho*.
8. As ementas do lanche, com opção vegetariana e respetivas capitações a implementar pela entidade adjudicatária são as apresentadas a concurso, para um ciclo rotativo de 2 semanas e que constam do **Anexo D**.
9. A declaração nutricional, fichas técnicas e informação sobre os alergénios das ementas do almoço e lanche deverão ser elaboradas pelo adjudicatário, em função das ementas já definidas. Estas informações deverão, obrigatoriamente, ser enviadas para validação à *Unidade de Educação e Ensino Profissional do Município de Montemor-o-Velho*, com uma antecedência de 15 dias em relação ao início do ano letivo e sempre que ocorram alterações às informações veiculadas.
10. A ementa com a informação nutricional e a identificação dos alergénios deverá ser afixada em cada escola, em lugar ou lugares bem visíveis para toda a comunidade educativa, sendo ainda disponibilizada para consulta no site do *Município de Montemor-o-Velho*.
11. A ficha técnica e mapa dos alergénios devem, também, estar obrigatoriamente arquivados em pasta própria, em todos os refeitórios escolares, para consulta.
12. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, devem ser servidas ementas alternativas, mantendo-se, sempre que possível a matéria-prima da ementa do dia.
13. Por motivos de indisposição ou doença da criança/aluno, mediante solicitação do encarregado de educação, por um período de tempo não superior a 3 dias úteis consecutivos, deverá disponibilizar-se uma refeição à base de cozidos ou grelhados e isenta de resíduos, devendo a sobremesa ser fruta cozida ou banana.
14. Devem ser cumpridas as orientações sobre a *Lista de Alimentos Autorizados*, *Capitação dos Alimentos e sazonalidade de Frutos e Hortícolas* constantes, respetivamente dos Anexos 1, 2 e 6 do documento "*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*", de julho de 2018, da *Direção Geral de Educação* e que fazem parte integrante do presente Caderno de Encargos, no **Anexo H**.

15. A composição da refeição deve obedecer aos seguintes critérios:

Composição	Educação Pré-Escolar e 1ºCEB	2º, 3ºCEB e Secundária
Sopa	Sopa de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas. Na confeção da sopa deverá utilizar-se batata <i>in natura</i> com ou sem casca, não sendo permitida a utilização de batata desidratada (base) ou fécula de batata.	
Conduto	Prato de carne ou pescado, em dias alternados. Nas ementas vegetarianas, prato com leguminosas como principal constituinte, alternando o tipo de leguminosa entre os diferentes dias.	
Guarnição	Arroz, massa ou batata, em dias alternados. Em simultâneo, poderão servir-se leguminosas.	
Hortícolas e/ou saladas	Os produtos hortícolas especificados na ementa devem ser, preferencialmente, acondicionados à parte, respeitando a presença de, pelo menos, três variedades. Para tempero deverão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre e orégãos, entregues em embalagens invioladas e adequadas ao tempero.	Além dos legumes cozidos presentes na ementa, devem ser servidos, diariamente, legumes crus em prato separado e preparado com as quantidades corretas, no mínimo três variedades diárias, passíveis de serem servidas e temperadas a gosto pelos utentes. Para tempero deverão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagens adequadas ao tempero.
Pão	1 pão de mistura embalado	
Sobremesa	Constituída, diariamente, por fruta fresca,	Constituída, diariamente, por fruta fresca

Composição	Educação Pré-Escolar e 1ºCEB	2º, 3ºCEB e secundária
	<p>preferencialmente da época. Deverá existir, diariamente, uma fruta de opção à que é fornecida como sobremesa. À exceção da fruta de opção, as 4 peças de fruta a facultar semanalmente devem ser diferentes entre si.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda ser servido, uma vez por semana, uma sobremesa doce (gelatina de origem vegetal, arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, gelado de leite).</p>	<p>variada, preferencialmente da época, no mínimo de 3 espécies.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda ser servido, uma vez por semana, uma sobremesa doce (gelatina de origem vegetal, arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, gelado de leite).</p>
Água	Única bebida permitida servida diretamente da rede ou através de jarros que deverão estar tapados.	

16. Nos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1ºCEB, o adjudicatário é obrigado a comunicar, por escrito, à Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional, as peças de fruta que irão ser fornecidas em cada dia do mês, antes do seu início.
17. As capitações dos alimentos constantes do documento "*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*" de julho de 2018, da Direção Geral de Educação, são capitações em bruto e em cru pelo que devem ser previstas as perdas inerentes ao processo de preparação e confeção, bem como o rendimento de cada género alimentício e forma de confeção. **(Anexo H)**
18. Depois de cozinhados, os produtos de origem animal não podem ter perdas superiores a 30% do peso contratado.
19. Em caso algum será aceite pela entidade adjudicante o não cumprimento das condições referidas nos números anteriores. Exige-se, deste modo, que qualquer refeição servida respeite as capitações estabelecidas, não sendo legítimo que qualquer funcionário ao serviço da entidade fornecedora de refeições decida, por si, aquilo que a/o criança/aluno deve - ou não - comer, adaptando a seleção ou as quantidades em função desentendimento.
20. Sendo preocupação da entidade adjudicante o fornecimento de refeições de qualidade e nutricionalmente equilibradas, não poderá descurar-se a função pedagógica na transmissão de conceitos

4
de alimentação saudável, pelo que a escola e o pessoal em serviço no refeitório deverão fomentar o consumo de sopa, hortícolas, legumes e fruta, géneros alimentícios que as/os crianças/alunos tendem a dispensar, persuadindo-os a eleger os citados produtos, nunca indagando previamente se a/o criança/aluno os pretende ou não.

21. Para efeitos dos números anteriores, o adjudicatário deverá ter particular empenho na adequação das competências dos funcionários, por via formativa, ou outra, a um perfil capaz de contactar com a população escolar, tendo a entidade adjudicante a faculdade de exigir a sua substituição quando fundamente e/ou demonstre a desadequação do funcionário à boa prestação do serviço, bem como a falta de colaboração deste na deteção de comportamentos alimentares considerados desadequados.
22. Qualquer alteração de ementas, que deverá ser excepcional, superveniente às definidas pelo Município, deverá ser comunicada por escrito, sem prejuízo da prévia e desejável informação verbal. A proposta de reformulação da oferta alimentar deve incidir sobre os alimentos autorizados e capitações descritas.
23. No contexto descrito anteriormente, torna-se obrigatório proceder à respetiva retificação das ementas afixadas, para que a informação exposta corresponda ao efetivamente servido.
24. É expressamente proibido proceder a qualquer tipo de confeção local nas unidades com refeições transportadas. É também interdita qualquer preparação de alimento que vá além da ação de temperar sendo obrigatório que todos os alimentos sejam entregues prontos para consumo.
25. Os produtos hortícolas crus e as variedades de fruta passíveis de serem consumidas com casca devem ser previamente higienizadas. Estes produtos, quando destinados às unidades de confeção transportadas, devem ser devidamente acondicionados, por forma a não comprometer a higienização efetuada.
26. Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados do Anexo 1 do documento "*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*" de julho de 2018, da Direção Geral de Educação (**Anexo H**), não podem ser utilizados na composição das ementas já definidas.
27. O adjudicatário deverá assegurar o fornecimento de água engarrafada, sempre que manifesta e comprovadamente, mediante análise de qualidade de água pelas entidades competentes, for comprovado que a água da rede pública não reúne as condições para consumo.
28. Sempre que se justifique a entidade adquirente pode solicitar ao fornecedor refeições de caráter especial, sem encargos adicionais.

Almoço Picnic com condicionamento térmico – para passeios e visitas de estudo

4
✗

Ementa Tipo, sem prejuízo de ser solicitada ementa de dieta:

- 1 pão (50gr) de mistura com alface, tomate e panado de frango/hambúrguer, acondicionados individualmente em película aderente ou outro material adequado (no caso do 2 e 3º ciclos e secundárias, deverão ser facultados 2 pães);
- 1 peça de fruta (devidamente higienizada e que não necessite de ser descascada, à exceção de banana);
- 1 dose individual de bolachas tipo Maria (4 a 6 bolachas) ou 1 queque;
- 1 pacote (200ml) de sumo “100%”, sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados ou néctar de fruta (com um valor de fruta entre os 25% e os 50% e sem adição de edulcorantes);
- 2 garrafas de água (0,33cl).

Almoço Picnic com condicionamento térmico – Para passeios e visitas de estudo (opção vegetariana)

Ementa Tipo, sem prejuízo de ser solicitada ementa de dieta:

- 1 pão (50gr) de mistura com alface, tomate, hambúrguer de soja e 1 fatia de queijo vegan, acondicionados individualmente em película aderente ou outro material adequado (no caso do 2 e 3º ciclos e secundárias, deverão ser facultados 2 pães);
- 1 peça de fruta (devidamente higienizada e que não necessite de ser descascada, à exceção de banana);
- 5-6 galletes de milho ou arroz;
- 1 pacote (200ml) de sumo “100%”, sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados ou néctar de fruta (com um valor de fruta entre os 25% e os 50% e sem adição de edulcorantes);
- 2 garrafas de água (0,33cl).

29. A ementa dos reforços da manhã, tarde e noite, pequenos-almoços e reforços de viagem de curta e longa distância destinadas a atividades específicas deverá ser ajustada entre a entidade adjudicatária e a entidade adjudicante, atendendo à seguinte composição:

4

a. **Reforços da manhã, tarde, noite e de viagem de curta distância (acondicionados em embalagens individuais):**

Geral	Opção vegetariana
1 pão de mistura (50g) com queijo (20g) ou fiambre (20g) (embalado) ou 1 barra de cereais (25g; máx 7,5g de açúcar/100g) ou 1 DI de bolacha maria (25g)	1 pão de mistura (50g) com "queijo vegan" (20g) (embalado) ou 1 barra de cereais vegan (25g; máx 7,5g de açúcar/100g) ou 4 galletes de milho ou arroz (25g)
+ 1 DI de leite M/G (200mL) ou 1 DI de leite com chocolate ou cevada (200mL; máx. 7g de açúcar/100mL) ou 1 iogurtelíquido (160-175mL; máx. 75kcal/100mL) ou 20g de queijo tipo flamengo embalado individualmente (máx. 17,5g gordura/100g)	+ 1 DI de bebida de soja (200mL) ou 1DI de bebida de soja aromatizada com baunilha ou chocolate (200mL, máx.7g de açúcar/100mL)
+ 1 água de 0,33L	+ 1 água de 0,33L
+ 1 peça de fruta fresca	+ 1 peça de fruta fresca

b. **Pequenos-almoços:**

Geral	Opção vegetariana
250mL de leite M/G simples ou aromatizado com chocolate ou cevada	250ml de bebida de soja ou 1 DI de bebida de soja com chocolate ou cevada.
+ 1 pão e meio de mistura com manteiga (15g) ou queijo (20g) ou fiambre (20g)	+ 1 pão e meio de mistura com doce 100% fruta (15g) ou "queijo vegan" (20g)
+ 30g de cereais de pequeno-almoço (máx. 7,5g de açúcar/100g)	+30g de cereais de pequeno-almoço (máx. 7,5g de açúcar/100g)
+ 1 peça de fruta ou 1 DI de salada de fruta	+ 1 peça de fruta ou 1 DI de salada de fruta

c. **Reforço de viagem de longa distância:**

Geral	Opção vegetariana
2 sandes de panado de frango (120g; teor de carne \geq 80%) ou de atum ao natural (100g) com alface e tomate (embaladas individualmente)	2 sandes de tofu panado (120g) ou hambúrguer vegan (120g) com alface e tomate (embaladas individualmente)
+ 1 DI (200ml) de sumo "100%", sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados	+ 1 DI (200ml) de sumo "100%", sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados
+ 1 água 0,33L	+ 1 água 0,33L
+ 1 peça de fruta fresca	+ 1 peça de fruta fresca

Cláusula 4.ª | Matéria-prima alimentar

1. A matéria-prima alimentar fresca, refrigerada ou descongelada não pode, em caso algum, ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade. Os equipamentos de frio dos refeitórios não se adequam à congelação de alimentos, mas somente à manutenção de produtos congelados industrialmente.
2. O aprovisionamento da matéria-prima alimentar perecível deve ser efetuado, no mínimo, 2 vezes por semana, independentemente, do número de refeições servidas.
3. O aprovisionamento de matéria-prima não perecível deve ser efetuado semanalmente nos refeitórios com médias iguais ou superiores a 200 refeições por dia, ou duas vezes por semana nos refeitórios em que a média for superior àquele número, de modo a favorecer os adequados procedimentos de armazenagem.
4. Na matéria-prima alimentar fornecida, sempre que possível devem privilegiar-se os produtos certificados provenientes de meios de produção com métodos de produção integrada.
5. A fruta facultada deve encontrar-se num estado de maturação adequado, não sendo permitido o fornecimento de fruta pisada ou com sinais evidentes de podridão. Sempre que se justifique, as funcionárias devem auxiliar as crianças a descascar a fruta.
6. Os produtos usados nas ementas vegetarianas não poderão conter e/ou ter vestígios de alimentos de origem animal.
7. Para a confeção das refeições, a única gordura que deverá ser utilizada é o azeite virgem, sendo proibida a utilização de manteiga, margarina ou óleo alimentar.
8. A gelatina fornecida como sobremesa deve ser obrigatoriamente de origem vegetal.
9. Relativamente ao pescado fornecido à posta, cada peça deve obrigatoriamente possuir as dimensões preconizadas nas capitações constantes dos Anexos 1 e 2 do documento "*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*" de julho de 2018, da Direção Geral de Educação. Deve ser adquirido pescado à posta apenas com uma espinha central, não sendo aceite um maior número de peças de menor calibre e maior quantidade de espinhas.
10. O pão destinado ao almoço e aos lanches, deve apresentar-se embalado e ter um teor de sal igual ou inferior a 0,8g de NaCl, por cada 100g de pão.
11. A sopa destinada ao almoço deve ter um teor de sal igual ou inferior a 0,2g de NaCl/porção de 100g.
12. Restos ou sobras de quaisquer refeições não podem ser utilizados na confeção de outras refeições, tendo de ser obrigatoriamente destruídos, com exceção do pão e fruta que deverão ser entregues aos estabelecimentos escolares para apoio aos alunos carenciados.

Cláusula 5.ª | Forma de prestação do serviço

1. Nas cozinhas da Escola do 2, 3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa da Carapinheira, Escola Básica e Integrada de Pereira e Escola Básica de Arazede são confeccionadas exclusivamente as refeições relativas aos alunos dos respetivos estabelecimentos de ensino.
2. Na cozinha de Escola Básica e Secundária de Montemor, são obrigatoriamente confeccionadas as refeições para as crianças/alunos dos seguintes estabelecimentos escolares:

Jardins de Infância	Escolas do 1º CEB
Jl do Seixo	EB1 do Seixo
	EB1 de Tentúgal
	EB1 do Viso

3. Só serão aceites alterações relativamente aos locais de confeção acima identificados, em situações excecionais e devidamente justificadas pela entidade adjudicatária.
4. A confeção de refeições na cozinha mencionada no nº 2 da presente cláusula, que impliquem transporte, depende do prévio licenciamento para o efeito, da responsabilidade do adjudicatário.
5. O fornecimento das refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) nº852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) nº178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro, com as alterações que lhe sejam introduzidas.
6. As refeições deverão ser transportadas a quente (temperaturas superiores a 65ºC) em recipientes isotérmicos adequados ao efeito, para os estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, discriminados no **Anexo A** do presente caderno de encargos;
7. No que concerne aos Jardins de Infância e aos Estabelecimentos Escolares do 1ºCEB, as quantidades e especificidades das refeições a fornecer serão atualizadas diariamente, através de comunicação prévia via e-mail gabinete.educacao@cm-montemorvelho.pt ou contacto telefónico 239687300 – Ext. 4, até às 9:30h do dia útil da sua confeção.
8. No que se refere aos Estabelecimentos Escolares dos 2º e 3º CEB e secundária, a prestação do serviço deverá ocorrer da seguinte forma:
 - 8.1. O serviço é prestado pelo adjudicatário à entidade adjudicante através da venda de senhas pelos estabelecimentos escolares aos alunos e mediante a previsão do número de refeições a fornecer diariamente.
 - 8.2. As senhas a que se refere o número anterior são vendidas até à véspera do dia em que serão fornecidas as refeições, devendo ser tomadas em conta para o tipo de ementa, bem como a sua implicação na quantidade a fornecer pelo adjudicatário.
 - 8.3. Não obstante o disposto no número anterior, podem ser vendidas senhas no próprio dia, até às 10

horas, desde que o número de senhas vendidas não ultrapasse uma percentagem de 5% em relação ao número de senhas vendidas no dia da véspera.

- 8.4. O número de senhas vendidas nas circunstâncias previstas no número anterior deverá repercutir-se na quantidade de géneros alimentares a serem servidos e nunca poderá prejudicar as condições de fornecimento previstas no presente caderno de encargos.
- 8.5. O número diário de refeições servidas corresponderá, obrigatoriamente, ao número de senhas comunicadas pelo representante da entidade adjudicatária ao representante do estabelecimento escolar, no final de cada serviço, confirmada pela contagem de senhas ou pelo sistema de cartões eletrónicos.
- 8.6. O número diário de refeições servidas constará também do preenchimento do **Anexo K – Registo Diário do Funcionamento do Refeitório** e do **Anexo L – Mapa de Controlo Diário das Refeições** – a preencher pelo representante da entidade adjudicante de cada escola e a validar pelo representante do adjudicatário.
- 8.7. Sem prejuízo do número anterior, o Mapa de Controlo Diário das Refeições que constitui o **Anexo L** ao presente Caderno de Encargos deve ser preenchido diariamente em duplicado, sendo os dois exemplares assinados pelo representante da entidade adjudicante e pelo representante do adjudicatário em cada escola, destinando-se um exemplar a cada uma das partes.
- 8.8. O representante da entidade adjudicante de cada escola irá:
 - a) Viabilizar a presença de dois adultos que consumam as refeições previstas na Cláusula 10ª e efetuem a apreciação relativa à qualidade do serviço de refeições preenchendo o **Anexo K** do presente Caderno de Encargos;
 - b) Entrar em contacto com o representante do adjudicatário, ou com o seu superior hierárquico, sempre que se verificarem situações consideradas desadequadas face ao estabelecido no presente caderno de encargos, para diligenciar no sentido de restabelecer as condições adequadas ao fornecimento do serviço.
- 8.9. Caso se verifique que as diligências referidas na alínea b) do número anterior não permitem o restabelecimento das adequadas condições de fornecimento do serviço, o Diretor da Escola/Agrupamento apresentará uma reclamação dos serviços prestados à Unidade de Educação e Ensino Profissional do Município de Montemor-o-Velho, através do preenchimento do **Anexo M – Modelo de Reclamação**, providenciando a recolha de evidências testemunhais e documentais consideradas necessárias para o eventual exercício, pelo Município de Montemor-o-Velho, das penalidades previstas no presente Caderno de Encargos.

Cláusula 6.ª | Delimitações físicas dos espaços

1. Consideram-se instalações das cozinhas identificadas na cláusula 5ª as paredes, tetos, pavimentos, caleiras, grelhas, superfícies exteriores de infraestruturas (gás, água, ventilação, eletricidade), portas, janelas, hotes e equipamentos da cozinha, copas, sala de refeições, despensas, armazéns, instalações sanitárias adjacentes, corredores, átrios de entrada, zonas de descargas, bem como outros espaços que venham a ser utilizados pelo adjudicatário.
2. Consideram-se instalações dos estabelecimentos de educação pré-escolar e escolas do 1º CEB, da rede oficial do município, os espaços onde são fornecidas as refeições, bem como outros que venham a ser utilizados pelo adjudicatário.

Cláusula 7.ª | Equipamentos e Manutenção das Cozinhas

1. Consideram-se afetos à prestação de serviços todos os bens existentes à data da celebração do contrato, nas cozinhas dos refeitórios da Escola Básica de Arazede, Escola do 2,3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa da Carapinheira, Escola Básica e Integrada de Pereira e Escola Básica e Secundária de Montemor os quais constam no anexo E, assim como os bens a criar, construir, adquirir ou instalar pelo adjudicatário, que sejam indispensáveis para o adequado desenvolvimento das atividades, independentemente do direito de propriedade pertencer à entidade adjudicante, ao adjudicatário ou terceiros.
2. É da responsabilidade do adjudicatário proceder ao apetrechamento das cozinhas dos espaços supramencionados com o equipamento que entenda adequado para o seu funcionamento como unidade de confeção.
3. Os equipamentos, materiais e utensílios inexistentes na cozinha deverão ser fornecidos, em bom estado de conservação, pelo adjudicatário que zelará pela sua utilização e manutenção.
4. O adjudicatário elaborará e manterá permanentemente atualizado e à disposição da entidade adjudicante, ou de quem for por ela indicado, um inventário dos bens referidos no número 1.
5. O adjudicatário não poderá alienar ou onerar bens afetos à prestação de serviços.
6. O adjudicatário obriga-se a comunicar à entidade adjudicante, de imediato, todas as avarias que se verifiquem nos equipamentos constantes do número 1. da presente cláusula.
7. As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação, correndo por conta do adjudicatário os encargos resultantes da reparação dos equipamentos, advindos dos danos e desgastes verificados na pendência e por causa da execução do contrato, indispensáveis para assegurar o uso normal dos mesmos, colocados à sua disposição pela entidade adjudicante.

8. Para efeitos do número anterior consideram-se equipamentos todo o tipo de máquinas e seus acessórios, mesas, bancadas, carros transportadores, utensílios, louças, talheres, copos, trens de cozinha, recipientes, entre outros.
9. Findo o contrato, as instalações, o equipamento e outro material da propriedade da entidade adjudicante, serão restituídos à escola em bom estado de conservação e funcionamento.
10. Antes do início da prestação do serviço, um representante da entidade adjudicatária e um da entidade adjudicante deverão confirmar os inventários constantes no **Anexo E**, indicando o estado de conservação e funcionamento dos equipamentos e utensílios. Os inventários, após confirmação, deverão ser assinados por ambas as partes.
11. No final da prestação do serviço, ambas as partes deverão proceder à atualização dos inventários referidos no número anterior e, em caso de danos verificados por dolo ou negligência do seu pessoal, solicitar a reparação ou mesmo a sua substituição.

Cláusula 8.ª | Preparação e arrumação das instalações

1. No âmbito da execução do contrato, e quando da responsabilidade do adjudicatário (de acordo com **Anexo A** – tipologia do serviço), este deverá assegurar, com o número de pessoas afetas à cozinha e a cada um dos refeitórios, a limpeza, a higienização e a arrumação das instalações e do equipamento dos refeitórios e WC's por forma a que se assegurem as condições necessárias ao correto funcionamento.
2. Além dos procedimentos de limpeza e arrumação realizados ao longo dos períodos letivos, deverá obrigatoriamente ser realizada uma higienização mais profunda das instalações e do equipamento dos refeitórios, da seguinte forma:
 - a) Dois dias úteis imediatamente anteriores ao início do fornecimento das refeições – início do ano letivo;
 - b) Até dois dias úteis imediatamente posteriores ao início das interrupções letivas de natal, carnaval e páscoa;
 - c) Dois dias úteis após o final do ano letivo ou final do mês de agosto nos estabelecimentos escolares que encerrem nesta data.

Cláusula 9.ª | Execução e distribuição

A prestação do serviço deve ser executada em conformidade com todas as cláusulas contratuais e demais legislações aplicáveis, de modo a garantirem-se as características de qualidade e quantidade das refeições, bem como o adequado funcionamento da cozinha e dos refeitórios.

Cláusula 10.ª | Verificação da execução e distribuição

1. O adjudicatário obriga-se a permitir que a entidade adjudicante, o seu representante em cada escola ou outra qualquer entidade devidamente credenciada por si para o efeito, audite os serviços prestados objeto do contrato.
2. Tudo o que não esteja de acordo com as vinculações contratuais, ou com a boa prática corrente, pode ser rejeitado, no todo ou em parte pela entidade adjudicante.
3. O exercício do direito de auditoria por parte da entidade adjudicante não exclui, de forma alguma, a responsabilidade do adjudicatário no caso de verificação posterior de deficiência na execução do contrato.
4. Para que o serviço prestado possa ser auditado, o adjudicatário coloca à disposição da entidade adjudicante, sem qualquer encargo para a entidade adjudicante, duas refeições completas do prato confeccionado e demais componentes da ementa, respeitando escrupulosamente as capitações, para permitir que dois adultos designados pela Direção do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho e/ou pelo Município de Montemor-o-Velho possam, depois do seu consumo, apreciar a qualidade do serviço prestado, conforme estabelecido no nº 5 da cláusula 5ª.
5. Sempre que se verifique uma suspensão do fornecimento de refeições por motivos não imputáveis ao adjudicatário (falta de água, eletricidade ou outros), o estabelecimento escolar informará de imediato, por escrito, o Município de Montemor-o-Velho, sem prejuízo da imprescindível comunicação verbal.

Cláusula 11.ª | Decisão após verificação

1. Após a verificação quantitativa e qualitativa das matérias-primas adquiridas, os representantes do estabelecimento escolar e/ou do Município de Montemor-o-Velho, eventualmente presentes na escola, aceitam ou rejeitam as mesmas. Os géneros que não satisfaçam as necessárias condições sanitárias e qualitativas serão recusados e considerados como não fornecidos, não podendo entrar na confeção de qualquer refeição, devendo o adjudicatário substituir e remover, de imediato, e por sua conta, as matérias-primas declinadas. Se a remoção não for efetuada, poderá a entidade parceira concretizá-la, a expensas do adjudicatário.
2. Em caso de rejeição de qualquer matéria-prima e/ou de qualquer género alimentício incorporado na ementa, o adjudicatário deverá proceder à sua substituição imediata por produtos idênticos ou sucedâneos, de acordo com o **Anexo 1 e 2 do Anexo H**, do presente Caderno de Encargos, sem prejuízo do normal funcionamento do refeitório.

3. Todos os encargos com a substituição, devolução ou destruição das matérias-primas e/ou dos géneros incorporados nas ementas rejeitadas serão suportados, exclusivamente, pelo adjudicatário.
4. Perante suspeita de indisposição/toxinfecção alimentar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório, o estabelecimento escolar, através do seu representante, deve:
 - a. Isolar as instalações da cozinha/refeitório até à chegada da autoridade referida na alínea b);
 - b. Contactar, de imediato, a autoridade de saúde pública concelhia;
 - c. Informar, pela via mais rápida, o Município de Montemor-o-Velho;
 - d. Estar presente aquando da intervenção das autoridades competentes.

Cláusula 12.ª | Controlo

1. O adjudicatário obriga-se a facultar a visita das instalações, o exame dos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção, bem como a documentação referente aos mesmos (faturas/guias de remessa devidamente arquivadas na unidade e rótulos de todos os produtos confeccionados, os quais devem ser guardados por um período correspondente a 72 horas), quer aos representantes do estabelecimento escolar quer aos técnicos do Município de Montemor-o-Velho eventualmente presentes, sem olvidar os serviços e organismos com competência específica.
2. O adjudicatário obriga-se a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados no refeitório, bem como o registo dos produtos inventariados.
3. O adjudicatário obriga-se a facultar os registos de controlo laboratorial (Boletins Analíticos) da eficácia de higienização das mãos e do equipamento/palamenta; registos de controlo laboratorial de produto final – refeição, que deverão ser efetuados **duas vezes em cada período letivo, em cada unidade de confeção**, de acordo com os critérios microbiológicos gerais do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.
4. Adicionalmente, com a mesma periodicidade, deverão obrigatoriamente ser efetuadas análises microbiológicas às refeições servidas, equipamento/palamenta e pessoal (mãos), nas unidades de receção/ distribuição das refeições a designar pela entidade adjudicante, ficando a entidade adjudicatária obrigada à indicação previa do dia e hora das respetivas colheitas, podendo o adjudicante, de forma aleatória, acompanhar as recolhas, através de um técnico habilitado para o efeito.
5. Nos boletins, relativos às análises referidas nos pontos 3 e 4 da presente cláusula, deverão constar obrigatoriamente a data e hora de recolha, a ementa a que corresponde a amostra recolhida, a temperatura do prato e da salada a que estavam os alimentos no momento da recolha, o nome do manipulador e do equipamento/palamenta.
6. Os Boletins Analíticos terão de ser enviados para o Município de Montemor-o-Velho, **até ao máximo de 15 dias úteis após a data da recolha**, e estar obrigatoriamente arquivados no local de confeção da

refeição e disponíveis para consulta sempre que solicitados.

- 4
7.
- O adjudicatário obriga-se a **recolher diariamente quatro amostras do prato confeccionado**, com todos os seus componentes, assim como da sopa, sobremesa (exceto fruta) e eventual prato vegetariano e de dieta, em sacos individualizados. Essas amostras devem ser recolhidas para **sacos esterilizados**, procedendo-se do seguinte modo:
- a) Duas amostras recolhidas antes de iniciar a distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias;
 - b) Duas amostras recolhidas no final da distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias.
 - c) A recolha das amostras mencionadas nos pontos a. e b. deve ser feita dos pratos colocados nos refeitórios ou, quando aplicável, na linha de self, de forma asséptica, e não retirada diretamente das cubas ou recipientes onde foram confeccionados os alimentos. Após a colheita, todas as amostras devem ser etiquetadas (data, hora, identificação da refeição e nome do funcionário que concretizou a recolha).
8. A entidade adjudicante poderá, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições, do equipamento/palamenta e mãos de manipuladores e mandar proceder às análises, ensaios e provas em laboratórios credenciados.
9. O adjudicatário obriga-se a facultar, quando solicitado pela entidade adjudicante, o cronograma da implementação da certificação do sistema HACCP assim como toda a documentação referente ao processo de certificação.
10. O adjudicatário obriga-se ainda a facultar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares.
11. O adjudicatário obriga-se à separação ecológica de resíduos.
12. O adjudicatário deverá, ainda, apresentar no prazo de cinco dias a contar da notificação da decisão de adjudicação:
- a) Documento comprovativo do destino final dos óleos alimentares usados;
 - b) Documento comprovativo do destino final dos resíduos.

Cláusula 13.ª | Instalações e equipamentos

1. A entidade adjudicante disponibiliza o equipamento fixo e móvel existente nos refeitórios de responsabilidade municipal, bem como as instalações físicas necessárias ao desempenho do serviço.
2. A palamenta fina (pratos, copos, talheres, taças de sopa e sobremesa, utensílios para empratamento, jarras de água) é disponibilizada pela entidade adjudicatária.
3. Os pratos devem ter pelo menos a dimensão adequada para as captações preconizadas no documento “*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*” de julho de 2018, da Direção Geral de Educação.
4. A utilização de material plástico pressupõe que este evidencie o **símbolo de adequação para uso alimentar, que seja resistente ao desgaste e que permita a secagem eficiente em máquina de lavar louça.**
5. Nos casos em que se verifica a necessidade de transporte de refeições, este decorrerá sob total responsabilidade do adjudicatário, devendo o mesmo, dispor de equipamento de acondicionamento de refeições devidamente homologado, cumprindo assim os requisitos de higiene e segurança alimentar previstos na legislação vigente.
6. Em caso algum a entidade adjudicante procederá a novo apetrechamento.
7. O adjudicatário é responsável, quer nas unidades de confeção quer nas unidades de receção das refeições, pelas operações de limpeza e desinfeção das instalações, limpeza de chaminés, exaustores e outros sistemas de extração e exaustão, bem como a limpeza do separador de gorduras, respondendo pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados nas instalações do refeitório.
8. Para efeitos do número anterior, deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza, que devem ser biodegradáveis, evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo ao plano de higienização previamente definido e afixado em todos os estabelecimentos escolares.
9. Em todas as escolas, deverão ser entregues as fichas técnicas e de segurança dos produtos químicos.
10. Todos os produtos químicos industriais deverão ser fornecidos às escolas em embalagens invioladas. Caso o plano de higiene pressuponha a sua diluição com água, os produtos químicos deverão ser entregues na forma original concentrada e deverá ser ministrada formação às funcionárias de cada escola acerca da diluição dos produtos de limpeza de acordo com o plano de higiene.
11. A desinfeção das instalações constitui encargo do adjudicatário, devendo ser executadas por empresas da especialidade, pelo menos uma vez por período letivo.
12. O adjudicatário obriga-se a avaliar a qualidade do óleo com base na presença de compostos polares.
13. O adjudicatário é responsável por assegurar os materiais necessários à higienização dos espaços onde decorre o serviço de refeições, bem como os necessários à higienização pessoal das crianças e adultos durante este tempo, sendo da sua responsabilidade a aquisição dos consumíveis (sabonete

líquido, toalhetes descartáveis para as mãos, rolo de papel de cozinha, papel higiénico, sacos para revestir os cestos de papéis/lixo, produtos de limpeza). Para o efeito, cada entrega de material deverá ser acompanhada de uma Ficha de Receção de Material de Desgaste e Limpeza – **Anexo F**, a qual deverá ser rubricada semanalmente por um responsável do estabelecimento escolar e quando solicitada, enviada para a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional do Município de Montemor- o-Velho, em formato papel ou eletrónico.

14. Os encargos com água, eletricidade e gás das unidades de confeção serão suportados pelo adjudicante.
15. Os encargos com água, gás e eletricidade dos refeitórios dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, para onde são transportadas as refeições a quente, são da responsabilidade da entidade adjudicante, sempre que a prestação do serviço ocorra em instalações sob alçada municipal.
16. As temperaturas dos sistemas de frio, bem como as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes, deverão ser verificadas duas vezes por dia (uma no início e outra no fim do dia de laboração), através de termómetros específicos e realizados os respetivos registos.
17. Em cada estabelecimento escolar discriminado no **Anexo A**, deverão ser preenchidos diariamente **registos de higienização do refeitório e WC's**.
18. Em cada estabelecimento escolar deverá existir um dossier com separadores, onde serão arquivados: as fichas técnicas e de segurança dos detergentes, as fichas técnicas e mapas de alergénios das refeições, os registos de higienização do refeitório e wc's, os registos diários das temperaturas da refeição, aquando da abertura do recipiente isotérmico, os mapas de registos de assiduidade das respetivas trabalhadoras e as fichas de receção de material de desgaste e limpeza.
19. O fornecimento de papel para limpeza de objetos/utensílios de cozinha e higiene das mãos, toalhetes de papel para os tabuleiros, guardanapos de papel, bem como o empacotamento do pão e dos talheres constituem procedimentos de cariz obrigatório e são da responsabilidade do adjudicatário. Os guardanapos de papel deverão ser de folha dupla, com a dimensão de 33 x 33.
20. Os encargos com os telefones e outros serviços, eventualmente postos à disposição do adjudicatário, serão por ele suportados.
21. O adjudicatário terá de possuir, em cada refeitório, kits de visita.
22. Nos períodos prolongados em que não sejam fornecidas refeições, os equipamentos de frio não devem manter-se em funcionamento, sendo da total responsabilidade do adjudicatário a manutenção dos eventuais produtos armazenados, não podendo a entidade adjudicante ser responsabilizada pelos eventuais prejuízos surgidos.
23. É da responsabilidade do adjudicatário, em articulação com a entidade adjudicante, encontrar espaços

de refeição para os estabelecimentos escolares, sempre que ocorram situações não previstas e que impeçam a utilização do normal espaço de refeição.

Cláusula 14.^a | **Confeção, transporte e fornecimento de refeições**

1. O transporte e fornecimento de refeições destinadas às crianças/alunos dos estabelecimentos escolares constantes do **Anexo A** devem observar os necessários requisitos de transporte e conservação, designadamente:
 - a) Assegurar o transporte das refeições para o local onde serão servidas, caso a confeção das mesmas tenha sido efetuada em local diferente, não podendo decorrer mais de 60 minutos desde o ponto de fabrico até ao local onde serão servidas, no horário definido pelo agrupamento de escolas.
 - b) Em caso das funcionárias e/ou educadores/professores almoçarem no espaço de refeição, o transporte das refeições deverá ser feito obrigatoriamente em recipientes separados e distintos, com um horário distinto do das crianças.
 - c) Em situação de turnos, as refeições deverão ser entregues em *containers* distintos de forma a salvaguardar a temperatura das mesmas.
 - d) A entrega das refeições, no próprio dia, em horas que permitam o seu fornecimento a partir das 12 horas.
 - e) Transporte de refeições em veículos destinados exclusivamente a este fim, que possuam meios de controlo e registo de temperaturas, garantindo a salubridade dos produtos/ refeições a transportar;
 - f) Transporte de alimentos em recipientes de fácil higienização, devidamente homologados, garantindo a manutenção de temperaturas adequadas ao fornecimento da refeição, assumindo o respeito pelo tempo inerente à entrega das refeições.
 - g) O transporte de líquidos deverá ser efetuado em recipientes isotérmicos adequado que garantam a sua estanquicidade.
 - h) O transporte das saladas, das sobremesas refrigeradas e dos lanches deverá ser efetuado em recipientes/sacos isotérmicos fechados e que permitam que a temperatura dos produtos se mantenha abaixo dos 6°C.
 - i) Deverá ser disponibilizado pelo adjudicatário um termómetro em cada estabelecimento escolar com refeições transportadas, de modo a permitir a monitorização e registo da temperatura das refeições aquando da abertura do recipiente isotérmico.

Cláusula 15.ª | Pessoal

1. O pessoal afeto à prestação da tipologia de serviços descrita no **Anexo A** deverá estar devidamente identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes às respetivas funções a executar, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.
2. O fornecimento de batas, toucas e luvas descartáveis é da responsabilidade do adjudicatário. Devem ser fornecidas pelo menos 2 batas às funcionárias que exercerem funções simultaneamente no refeitório e espaço exterior. As batas fornecidas devem ser de cor clara e proteger integralmente a roupa pessoal. As toucas descartáveis devem ser substituídas.
3. O pessoal afeto às unidades de confeção deve possuir fardamento completo, em bom estado de conservação e de uso exclusivo do local de serviço. O calçado deverá ser fechado e antiderrapante. Deverão ser igualmente facultados todos os equipamentos de proteção individual inerentes às tarefas a realizar (luvas de corte, manguitos, óculos e luvas de proteção, máscaras).
4. O Adjudicatário fica obrigado a manter os mesmos Recursos Humanos afetos ao Serviço de Refeições nos estabelecimentos de Educação Pré-Escolar, durante a vigência do contrato, de forma a garantir a adaptação das crianças na rotina diária, bem com a criação de comportamentos e laços de socialização contínuos, salvo situações excecionais e devidamente justificadas.
5. No início da prestação de serviços, o adjudicatário deverá disponibilizar as funcionárias afetas a cada estabelecimento escolar, num período máximo de 1h, para estarem presentes numa sessão de esclarecimentos promovida pelo Agrupamento de Escolas e que terá como principal objetivo informar a dinâmica de funcionamento do estabelecimento escolar, distribuição de tarefas, entre outros.
6. O adjudicatário, no prazo de dez dias úteis, contados após a data da celebração do contrato, deverá informar a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional do Município de Montemor-o-Velho, do recurso humano e respetiva categoria que, em cada escola, o representará junto do respetivo órgão de gestão.
7. O adjudicatário deve assegurar o cumprimento do disposto em suporte legal em matéria de higiene, segurança e saúde no trabalho.
8. O adjudicatário deverá fornecer formação específica e regular aos funcionários que diariamente manipulam alimentos e funcionários da cozinha e do refeitório, designadamente:
 - Sistema HACCP;
 - Noções de microbiologia e boas práticas de higiene: alimentar; higiene pessoal; higiene das infraestruturas; e dos equipamentos;
 - Plano de higiene e manipulação de produtos químicos;
 - Regras básicas para uma Alimentação saudável.
 - Boas práticas de empratamento e noções de capitações e porções a empratar;
 - Boas práticas ambientais e tratamento de resíduos;
 - Segurança no trabalho e utilização de equipamentos;
 - Relacionamento interpessoal;

- Alergénios.
9. **O plano de formação** e respetivos conteúdos temáticos **deverão ser apresentados à entidade adjudicante no início do ano letivo, para validação.**
 10. Todos os cozinheiros e funcionários de refeitório deverão receber formação de, no mínimo, de 8 horas por cada ano letivo, divididas obrigatoriamente da seguinte forma: 2 horas antes do início do ano letivo, 2 horas até à interrupção letiva do natal, 2 horas até à interrupção letiva da páscoa e 2 horas desde a interrupção letiva da páscoa até ao final do ano letivo.
 11. Por cada módulo de formação, deverá ser entregue um certificado a cada formando e colocada cópia do mesmo no dossier do estabelecimento escolar.
 12. O início de funções de um novo recurso humano, durante a vigência do contrato, deverá ser comunicado à Unidade de Educação e Ensino Profissional, do Município de Montemor-o-Velho, sendo obrigatório que o mesmo receba formação antes do início do respetivo exercício de funções.
 13. O adjudicatário deve assegurar que qualquer pessoa que seja portadora de uma doença facilmente transmissível através dos alimentos, ou por contacto com crianças, nomeadamente feridas infetadas, infeções cutâneas, inflamações/infeções ou distúrbios gastro-intestinais, seja privada do manuseamento de alimentos e contacto com as crianças/alunos, sempre que daí advenha probabilidade de contaminação direta ou indireta.
 14. O pessoal afeto à confeção de refeições escolares terá que corresponder às exigências do serviço, designadamente ao nível de horários a praticar e respeito por critérios inerentes à quantidade e qualidade das refeições a produzir.
 15. O adjudicatário deverá assegurar a afetação de pessoal suficiente à distribuição e acompanhamento das refeições, sem colocar em causa a qualidade e a celeridade que o serviço exige sendo que, sempre que tal se verifique, cabe ao adjudicatário o reforço de pessoal.
 16. O adjudicatário deverá assegurar a substituição do pessoal sempre que as necessidades do serviço o exijam, nomeadamente por motivo de aposentação, ausência, doença ou férias. Este procedimento não poderá acarretar encargos suplementares. Para a substituição não poderão ser utilizadas funcionárias alocadas a outras escolas dentro do ratio definido no n.º 1, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas.
 17. Nos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1.ºCEB, o adjudicatário deverá assegurar as competências e mão-de-obra necessárias para a execução de todas as atividades associadas ao fornecimento de refeições (preparação de mesas, empratamento, vigilância e acompanhamento das crianças no local onde são servidas as refeições - em parceria com os funcionários da entidade adquirente, caso existam, quer dentro do refeitório quer no recreio) durante a hora de almoço, bem como o tratamento e limpeza de louças, arrumação e limpeza dos espaços;
 18. Garantir o número e categorias dos trabalhadores em serviço em cada refeitório onde são confeccionadas

9
e/ou servidas as refeições em função das suas necessidades de acordo com o elenco de estabelecimentos de educação pré-escolar e 1.º CEB a considerar, independentemente do pessoal afeto à confeção das refeições.

19. É obrigatório em cada refeitório, desde a entrada em vigor do contrato, a **afixação dos mapas do pessoal** com indicação dos nomes e respetivo horário de trabalho.
20. A entidade adjudicante pode solicitar ao adjudicatário, sempre que o julgue conveniente, os seguintes elementos:
 - Nome das pessoas em serviço nos refeitórios;
 - Categoria e vencimentos comprovados pelas folhas de desconto para a Segurança Social;
 - Horário de Trabalho;
 - Apólice de seguro do pessoal em serviço no refeitório.
 - Mapa Mensal de Controlo e Registo de Assiduidade de cada trabalhador, com respetivo registo diário de hora de início e final da laboração e n.º de horas diárias efetuadas, conforme o **Anexo J** do presente Caderno de Encargos.
21. O Adjudicatário enquanto entidade recrutadora dos recursos humanos a afetar à presente prestação de serviço está obrigada, nos termos dos n.ºs 1 e 2 do artigo 2.º da Lei n.º 113/2009, de 17 de Setembro, na redação conferida pela Lei n.º 103/2015, de 24 de Agosto, e demais legislação aplicável, a pedir aos candidatos a apresentação, anual, de certificado de registo criminal e a ponderar a informação constante do certificado na aferição da idoneidade do candidato para o exercício das funções, cujo exercício envolve contacto regular com menores.
22. Sempre que solicitado, o Certificado de Registo Criminal de cada trabalhador deverá ser facultado à entidade adjudicante.
23. O pessoal ao serviço do adjudicatário deverá ser portador de declaração médica atualizada que ateste o seu bom estado de saúde (*ficha de aptidão*).
24. O adjudicatário é responsável por todas as obrigações relativas ao seu pessoal, bem como pela reparação de prejuízos por eles causados nas instalações, equipamento e material a terceiros.

7

Cláusula 16.ª | Ratio de pessoal

1. Alocar os recursos humanos nas cozinhas dos refeitórios da Escola Básica de Arazede, Escola do 2, 3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa da Carapinheira, Escola Básica e Integrada de Pereira e Escola Básica e Secundária de Montemor, tendo como base o nº de refeições a confeccionar:

Nº de Refeições	Trabalhadores a tempo inteiro	Trabalhadores a tempo parcial
Até 100	2	0
Entre 101 e 130	2	1
Entre 130 e 170	3	0
Entre 170 e 200	3	1
Entre 201 e 250	3	2
Entre 252 e 300	4	1
Entre 401 e 500	5	0
Entre 501 a 600	5	1

2. O número de trabalhadores estipulados na tabela anterior em regime de horário completo inclui, obrigatoriamente, um cozinheiro e os restantes devem ser preparadores.
3. Os trabalhadores, estipulados na tabela, em regime de horário parcial, devem ser empregados de refeitório e o seu horário não poderá ser inferior a 20H semanais, as quais podem ser distribuídas uniformemente, ao longo da semana, ou em função dos dias com maior consumo médio de refeições, equivalendo a carga horária, no mínimo, a dois dias e meio de trabalho semanal.
4. Alocar os recursos humanos durante o período de almoço em cada estabelecimento escolar, para efeitos de auxílio e vigilância das crianças do JI e dos alunos da EB1, no local onde são servidas as refeições e no exterior, tendo como base o seguinte *ratio*:

Estabelecimentos escolares sem regime de turnos

Jardins de Infância - 1 recurso humano por cada 15 crianças

Escolas do 1º CEB – 1 recurso humano por cada 20 crianças

Estabelecimentos escolares sem regime de turnos

De acordo com o estipulado no **Anexo G**

3. O número previsível de recursos humanos a alocar a cada estabelecimento escolar e o número de horas de laboração encontra-se no previsto no **Anexo G**.
4. Em todos os estabelecimentos escolares, os recursos humanos deverão, obrigatoriamente, exercer funções por um período mínimo de 2:00h diárias em cada espaço de refeição.
5. Salvo exceções devidamente fundamentadas, como no caso de aumento ou diminuição significativa

do número de crianças/alunos, a alocação de recursos humanos/horas estipulados no **Anexo G** é de caráter obrigatório.

Cláusula 17.ª | Acompanhamento de prestação do serviço

1. Para o acompanhamento da execução do contrato, o prestador de serviços fica obrigado a realizar reuniões de coordenação com os representantes do Município de Montemor-o-Velho – Unidade Orgânica de Educação e Ensino profissional, pelo menos com a periodicidade de uma reunião por período letivo, das quais deve ser lavrada ata a assinar por todos os intervenientes na reunião.
2. As reuniões no número anterior serão precedidas de convocação escrita por parte do Município de Montemor-o-Velho, onde deve constar a agenda prévia para cada reunião.
3. Sem prejuízo da realização das reuniões de acompanhamento referidas no nº 1 da presente cláusula, o Município de Montemor-o-Velho poderá, sempre que entender necessário, solicitar ao prestador de serviços os esclarecimentos de quaisquer questões relacionadas com o objeto ou a forma da prestação de serviços.
4. Todas as alterações do esquema proposto e aprovado que, no decorrer dos trabalhos se tornarem necessárias ou convenientes, estão sujeitas à aprovação prévia da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, antes da sua realização.
5. Todos os relatórios, registos, comunicações, atas e demais documentos elaborados pelo prestador de serviços devem ser integralmente redigidos em português.

Cláusula 18.ª | Duração do Contrato

O fornecimento de refeições objeto do contrato terá a duração estimada de um ano letivo, com início previsto a partir da abertura do ano letivo de 2021/2022, início previsto a 1 de setembro de 2021 e término a 31 de agosto 2022 para os jardins de infância e início entre 1 e 13 de setembro para os outros níveis de ensino e término a 24 de junho para o 2º e 3º ciclo e secundário.

Cláusula 19ª | Preço Base do Fornecimento

O preço base da adjudicação pela execução dos serviços que constituem o seu objeto, para o prazo de execução referido no artigo anterior é de **706 516,40€ (setecentos e seis mil, quinhentos e dezasseis euros e quarenta cêntimos)**, não incluindo este o Imposto sobre o Valor Acrescentado.

Cláusula 20.ª | Casos de força maior

- 1- Não podem ser impostas penalidades ao prestador de serviços, nem é havido como incumprimento, a não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior.

- 2- Consideram-se casos de força maior, para efeitos do contrato, os eventos imprevisíveis e inevitáveis, exteriores às partes e independentes da sua vontade ou atuação, ainda que indiretos, e que não correspondam a riscos normais do contrato, que comprovadamente impeçam o pontual cumprimento das obrigações contratuais, afetando negativamente a execução de atividades compreendidas no Contrato, cujo efeito não fosse às partes razoavelmente exigível contornar ou evitar.
- 3- Podem constituir força maior, se se verificarem os requisitos do número anterior, designadamente, tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.
- 4- Não constituem força maior, designadamente:
 - a) Circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do prestador de serviços, na parte em que intervenham;
 - b) Greves ou conflitos laborais limitados às sociedades do prestador de serviços ou a grupos de sociedades em que este se integre, bem como a sociedades ou grupos de sociedades dos seus subcontratados;
 - c) Determinações governamentais, administrativas, ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento pelo prestador de serviços de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
 - d) Manifestações populares devidas ao incumprimento pelo prestador de serviços de normas legais;
 - e) Incêndios ou inundações com origem nas instalações do prestador de serviços cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência sua ou ao incumprimento de normas de segurança;
 - f) Avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do prestador de serviços não devidas a sabotagem;
 - g) Eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.
- 5- A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deve ser imediatamente comunicada à outra parte, devendo ser, caso seja aplicável, pela parte que a invoca, informado o prazo previsível para restabelecer a situação, sem prejuízo das situações de conhecimento público e da respetiva legislação que se lhe for aplicável.
- 6- A força maior determina a suspensão do contrato pelo período que for necessário à regularização da respetiva situação, não sendo devida qualquer indemnização, podendo, ainda, caso seja necessário, recorrer-se à sua prorrogação, nos casos em que a mesma seja possível, à modificação do contrato ou à sua resolução, nos termos da alínea c) do art.º 330.º do CCP, caso a impossibilidade de cumprimento do

contrato se torne definitiva ou se torne excessivamente onerosa para as partes.

Cláusula 21.º I Cessão da posição contratual

1. O adjudicatário não poderá ceder a sua posição contratual ou qualquer dos direitos e obrigações

decorrentes do contrato sem prévia autorização da entidade adjudicante.

2. Para efeitos da autorização prevista no número anterior, deve:

a) Ser apresentada pelo cessionário toda a documentação exigida ao adjudicatário no presente concurso;

b) A entidade adjudicante apreciar, designadamente, se o cessionário não se encontra em nenhuma das situações previstas no artigo 55º do Decreto-Lei nº 18/2008 de 29 de janeiro, na sua atual redação, e se tem capacidade técnica e financeira para assegurar o exato e pontual cumprimento do contrato.

Cláusula 22.º I Resolução de contrato

1. O direito à resolução do contrato poderá ser exercido pela entidade adjudicante e pelo adjudicatário nos termos do presente caderno de encargos, e das disposições previstas no CCP.

2. A entidade adjudicante poderá rescindir total ou parcialmente o contrato sempre que, por razões imputáveis ao adjudicatário, o normal fornecimento de refeições se encontre grave mente prejudicado.

3. Para efeitos do disposto no número anterior, constituem condições rescisórias, designadamente:

a) Reiterada deficiência ou má qualidade dos serviços prestados;

b) A utilização abusiva ou acentuada deterioração das instalações, equipamento e material;

c) A prática de atos com dolo ou negligência que prejudiquem a quantidade ou afetem a qualidade do fornecimento de refeições ou o normal funcionamento dos refeitórios;

d) A oposição às visitas ou operações de verificação e controlo.

4. A resolução do contrato produz efeitos a partir da data fixada na respetiva notificação.

5. A cessação dos efeitos do contrato não prejudica o exercício de responsabilidade civil ou criminal por atos ocorridos durante a execução do contrato.

6. Em caso de resolução, o adjudicatário não goza do direito de retenção, devendo entregar, imediatamente, as instalações e equipamentos por si utilizados, em bom estado de conservação e limpeza.

Cláusula 23.º I Sigilo

O adjudicatário garantirá o sigilo quanto a informações que os seus funcionários venham a ter conhecimento

relacionadas com a atividade da entidade adjudicante, durante a execução do contrato, mantendo-se em vigor até ao termo do prazo de 2 (dois) anos a contar do cumprimento ou denúncia, por qualquer causa, do contrato, sem prejuízo da sujeição subsequente a quaisquer deveres legais relativos, designadamente, à proteção de segredos comerciais ou da credibilidade, do prestígio ou da confiança devidos às pessoas coletivas.

Cláusula 24ª | Proteção de dados

O prestador de serviços deverá demonstrar e cumprir uma política de privacidade na execução do contrato que explicita de forma clara e transparente as políticas prosseguidas na recolha e tratamento de dados pessoais.

Cláusula 25ª | Prevalência

1. Fazem parte integrante do contrato o convite e este caderno de encargos, os restantes elementos patenteados em procedimento, a proposta do adjudicatário, bem como, todos os outros documentos que sejam referidos no título contratual ou neste caderno de encargos.
2. Em caso de dúvida, as divergências que porventura existam entre os vários documentos que se consideram integrados no contrato, prevalece em primeiro lugar o caderno de encargos, seguidamente o convite e o texto do contrato, e em último lugar a proposta do adjudicatário.

Clausula 26.º | Disposições Finais

Em tudo o que for omissa no presente Caderno de Encargos, observar-se-á o disposto no CCP e demais legislações em vigor.

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A – Elenco de refeitórios

ANEXO B – Ementas – Almoço

ANEXO C – Ementas – Dias Festivos

ANEXO D – Ementas – Lanche

ANEXO E – Inventário do Equipamento de Cozinha da EB de Arazede

Inventário do Equipamento de Cozinha da EB2, 3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa

Inventário do Equipamento da Cozinha da EBI de Pereira

Inventário do Equipamento da Cozinha da EB e Secundária de Montemor-o-Velho

ANEXO F – Ficha de Receção de Material Não Recuperável e Produtos de Limpeza

ANEXO G – Alocação de Recursos Humanos – Estabelecimentos Escolares com regime de turnos e sem turnos

ANEXO H – Direção Geral da Educação – *“Orientações sobre ementas e refeitórios escolares”* de julho de 2018

ANEXO I – Direção Geral da Saúde – *“Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: Princípios base”*

ANEXO J – Mapa de controlo e registo de assiduidade e pontualidade

ANEXO K – Registo diário do funcionamento do refeitório

ANEXO L – Mapa de Controlo diário de refeições

ANEXO M – Modelo de Reclamação

ANEXO A

Elenco de Refeitórios

ANEXO A (Elenco de Refeitórios)

Estabelecimento escolar	Refeições Previsíveis/Dia				Tipologia do Serviço (Almoço e Lanche)	Unidade de Confeção (Almoço)	Local onde é servida a refeição (Almoço)	N.º de Recursos Humanos afetos ao acompanhamento de refeições (Almoço)
	Período Letivo		Interrupção Letiva					
	Almoço	Lanche	Almoço	Lanche				
JI Seixo Rua da Escola Primária, n.º 154 3140-447 Seixo	6	6	6	6	1. Levantar a refeição ao local (EB1e II do Seixo, EB1 de Tentugal e EB1 do Viso/Liceia) 2. Cedência de Louças em cerâmica (EB1e II do Seixo, EB1 de Tentugal e EB1 do Viso/Liceia) 3. Colocação de toalhetes de papel e sabonete líquido nos suportes existentes nos WC's e refeitório; 4. Preparação das mesas (toalhetes de papel, talheres e copos); 5. Empratamento e acompanhamento de refeições; 6. Higiene do espaço de refeitório, palamenta e WC's; 7. Preenchimento dos mapas diários e mensais de registo de presenças nas refeições; 8. Vigilância das crianças durante o período de almoço e até ao início das atividades educativas/letivas.	Refeitório da EB do Seixo	Cfr. ratio definido no ponto 5, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas	
EB1 do Seixo Rua da Escola Primária, n.º 154 3140-447 Seixo	46					Refeitório da EB 1 do Seixo	Cfr. ratio definido no ponto 5, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas	
EB1 do Centro Educativo Campus Escolar Jorge de Montemor 3140 – 909 Montemor-o-Velho	190					Refeitório da Escola Básica e Secundária de Montemor-o-Velho		
EB1 Tentugal Rua das Carmelitas 3140- 556 Tentugal	40					Refeitório da EB1 de Tentugal	Cfr. ratio definido no ponto 5, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas	
EB1 Viso Rua 5 de Outubro, n.º 1000 3140 – 149 Liceia	29					Refeitório da EB1 de Liceia (Viso)	Cfr. ratio definido no ponto 5, da Cláusula 16.ª – Cláusulas Técnicas	
Escola Básica e Secundária de Montemor-o-Velho Campus Escolar de Montemor-o-Velho Largo da Escola Secundária, n.º 2 3140 – 909 Montemor-o-Velho	300	250 a)	90	70		Refeitório da Escola Básica e Secundária de Montemor-o-Velho		
JI Centro Educativo Campus Escolar Jorge de Montemor 3140 – 909 Montemor-o-Velho	90	70	90	70		Refeitório da Escola Básica e Secundária de Montemor-o-Velho		
EB de Arazede - 2.º e 3.º Ciclo Rua da Lagoa Grande, n.º 50 – Faiscas 3140 – 033 Arazede	110	100 a)				Refeitório da EB de Arazede		
EB1 de Arazede - 1.º Ciclo Rua da Lagoa Grande, n.º 50 – Faiscas 3140 – 033 Arazede	105					Refeitório da EB de Arazede		
EB2, 3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa Rua do Clube Desportivo Carapinheirense n.º 4 3140 - 099 Carapinheira	150	100 a)				EB2, 3.º Ciclos Dr. José dos Santos Bessa		
EB1 de Pereira - 1.º Ciclo Rua de Santa Rita 3140 - 316 Pereira	152	100 a)				Refeitório da EB1 de Pereira		

ANEXO A (Elenco de Refeitórios)

JI de Pereira Rua de Santa Rita 3140 - 316 Pereira	75	60	70	60		
EB1 de Pereira - 1.º Ciclo 2.ºe 3.º Ciclo Rua de Santa Rita 3140 - 316 Pereira	150					
(a) Por ano letivo – n.º 10 da Cláusula 1.ª - Cláusulas Técnicas - correspondem a reforços da manhã, tarde e noite, pequenos-almoços e reforços de viagem de curta e longa distância destinadas a atividades específicas						

X:5

2
A

ANEXO B

Ementas – Almoço

ANEXO B (Ementas – Almoço)

SEMANA 1	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Feijão-verde	Feijão-frade com nabijas	Alho-francês	Caldo-verde*1	Couve-flor e cenoura
PRATO	Almôndegas/Hambúrguer* de aves estufadas em molho de tomate com esparguete	Tranches de salmão no forno aromatizadas com limão e manjerição e batata assada	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão de bico)	Pescada à Brás**2 (filletes de pescada lascados com batata aos palitos, ovo e salsa picada)	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas
VEGETARIANO	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete	Seitan de cebolada com batata assada	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufados com macarronete e grão-de-bico)	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)	Risoto de ervilhas e cogumelos
ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino	Feijão-verde, cenoura-baby e couve-flor	Couve-lombarda, cenoura e cebola	Alface, couve-roxa e milho	Rúcula, tomate e cenoura ralada
SOBREMESA	Fruta da Época	Doce ou Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

*De 6 em 6 semanas, ir intercalando entre as almôndegas de aves e o hambúrguer de aves.

**O caldo verde dos 2º e 3º CEB e das secundárias poderá incluir chouriço.

**No 2º e 3ºCEB e nas secundárias, o prato poderá incluir azeitonas.

SEMANA 2	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Brócolos	Agrião	Grão com espinafres	Couve-portuguesa	Abóbora com massinhas
PRATO	Massinha (espirais) de atum com cenoura e milho	Lombo de porco assado com alecrim e laranja e arroz de açafreão	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata e ovo às rodelas com salsa e cebola)	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	Filletes de solha gratinados com arroz de feijão-verde e cenoura
VEGETARIANO	Lasanha de soja e espinafres	Arroz de açafreão com ervilhas, milho e cenoura	Tofu à Gomes de Sá	Curgete grelhada com massa de feijão	Estufado de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura
ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola	Alface, couve-roxa e pepino	Couve-coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	Couve-roxa, cenoura ralada e tomate	Alface, beterraba e pepino
SOBREMESA	Fruta da Época	Maçã assada ou Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce ou Fruta da Época

4

ANEXO B (Ementas – Almoço)

SEMANA 3	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Crema de cenoura com coentro	Feijão manteiga com couve-coração	Curgete e alho-francês	Canja de galinha/ Crema de favas*	Feijão-verde
PRATO	Panados de frango no forno com massa espiral	Redfish à marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas	Massa à Lavrador (cubinhos de porco e vaca estufados com feijão-catarino e macarronete)	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descarapadas, milho, queijo parmesão ralado e orégãos)
VEGETARIANO	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral	Chili de soja com arroz branco	Salada de bulgur com legumes (tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola)	Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada	Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringela assadas
ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino	Feijão-verde, cenoura-baby e pimentos	Couve-coração, cenoura e cebola	Alface, tomate e beterraba	Rúcula, cenoura ralada e couve-roxa
SOBREMESA	Fruta da Época	Doce ou Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

*O creme de favas destina-se à ementa vegetariana.

SEMANA 4	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Nabo com cenoura	Couve-flor	Da horta (repolho, feijão-branco, curgete e cenoura)	Espinafres	Crema de abóbora e beterraba
PRATO	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparguete	Medalhões de pescada no forno com crosta de broa e salada russa	Feijoada (carnes de porco evaco aos cubos, feijão-catarino) com arroz branco	Massinha (cotovelinhos) de bacalhau com pimentos e tomate
VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	Stroganoff de seitan com cogumelos e esparguete	Legumes no forno com broa (nabo, cenoura, curgete, pimentos, ervilhas e feijão-verde) e batata gratinada	Feijoada de legumes (feijão-catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	Favas estufadas com tomate natural e massa cotovelinhos
ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino	Alface, tomate e cebola	Feijão-verde, cenoura e nabo	Couve-lombarda, cenoura e cebola	Alface, beterraba e pepino
SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Puré de maçã (maçã cozida e triturada sem açúcar) ou Fruta da Época	Fruta da Época	Doce ou Fruta da Época

ANEXO B (Ementas – Almoço)

SEMANA 5	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	Caldo-verde*	Brócolos	Camponesa (feijão-vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura)	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)
PRATO	Empadão de massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa*1	Perú assado com laranja e esparguete salteado com legumes (curgete, cogumelos e espinafres)	Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e arroz de brócolos	Jardineira de frango (peito de frango aos cubos, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas)
VEGETARIANO	Tagliatelle com soja e molho de tomate	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)	Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho-francês) com arroz e feijão-preto	Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas)
ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino	Alface, tomate e cebola	Curgete, cogumelos e espinafres	Cenoura ralada, beterraba e pepino	Feijão-verde, cenoura e milho
SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

*1O caldo verde dos 2º e 3º CEB e das secundárias poderá incluir chouriço.

*2No 2º e 3ºCEB e nas secundárias, o prato poderá incluir azeitonas.

SEMANA 6	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora com ervilhas e manjerição	Lentilhas	Feijão-vermelho com repolho	Alface	Nabiças
PRATO	Potas à Romana no forno/Carapauzinhos fritos com arroz de tomate	Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada puré de batata)	Abrótea no forno com ervas aromáticas e arroz de salsa	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão, salsa)
VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos)	Bifes de seitan de cebolada com arroz de salsa	Bolonhesa de soja	Tortilha de tofu com legumes no forno
ACOMPANHAMENTO	Alface, pepino e beterraba	Alface, tomate e couve-roxa	Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas	Rúcula, cenoura ralada e tomate	Couve-lombarda, cenoura e cebola
SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina ou Fruta da Época	Fruta da Época	Pera assada ou Fruta da Época

*Os carapauzinhos fritos destinam-se à ementa do 2.º e 3.º CEB e secundárias.

2

54

ANEXO C

Ementas – Dias Festivos

ANEXO C (Ementas – Dias Festivos)

DIAS FESTIVOS	SOPA	PRATO DE CARNE	PRATO DE PESCADO	SALADA	SOBREMESA
DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO (16 de outubro)	Creme de batata doce com cenoura e alho-francês	Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco	Bacalhau à lagareiro com batata à murro e brócolos salteados	Rúcula, Tomate e pepino	Espetada de fruta
HALLOWEEN (31 de outubro)	Creme de cenoura com "lagartos" (massa aletria)	Lombo de porco assado com laranja e abóbora aos cubos no forno com ervas aromáticas	Tortilha monstro (batata, atum e ovo)	Alface, pepino e couve-roxa	Bolo de abóbora com nozes
S. MARTINHO (11 de novembro)	Caldo-verde	Frango estufado com molho de castanhas e arroz de açafraão	Filetes de pescada aromatizados com limão e manjeriço e arroz de passas e castanhas	Alface, cenoura ralada e tomate	Castanhas assadas
NATAL	Creme de legumes (alho-francês, cenoura e nabo) com presunto	Perú assado com laranja e batata assada	Gratinado de bacalhau com batata cozida, molho branco e crosta de broa	Legumes salteados (espinafres, cogumelos e cenoura)	Arroz doce
CARNAVAL	Creme aveludado de cogumelos	Feijoada à brasileira com arroz branco	Bacalhau com natas à serpentina	Couve mineira com farofa	Gelatina com fruta
DIA DA ÁRVORE (21 de março)	Macedónia (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	Lasanha de legumes (couve-lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho-francês)	Bacalhau com natas à serpentina	Alface, tomate e couve-roxa	Puré de maçã com amêndoa laminada
PÁSCOA	Creme de ervilhas com hortelã	Arroz de pato gratinado	Bacalhau espiritual	Legumes salteados (cogumelos, couve lombarda e cenoura ralada)	Bolo fofo de amêndoa
DIA DA CRIANÇA (1 de junho)	Abóbora com massinhas	Pizza de queijo e fiambre	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	Tomate, cenoura e milho	Mousse de chocolate

4
7

ANEXO D

Ementas –Lanche

ANEXO D (Ementas – Lanche)

SEMANA 1	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
LANCHE	logurte líquido de aromas + 1 pão de mistura com manteiga	Leite simples + 1 pão de mistura com fiambre de aves	1 banana + 1 pão de mistura com queijo	Leite simples + 1 pão de mistura com doce 100% fruta	logurte sólido de aromas + 1 DI de bolacha maria ou torrada + 1 fruta assada sem açúcar
LANCHE VEGETARIANO	"logurte" de soja + 1 pão de mistura com manteiga de amendoim	Bebida de soja simples + 1DI de galletes de milho	1 banana + 1 pão de mistura com "queijo" vegan	Bebida de soja simples + 1 pão com doce 100% fruta	"logurte" de soja + 1 DI de galletes de arroz + 1 fruta assada sem açúcar

SEMANA 2	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
LANCHE	Leite simples + cereais de milho e trigo integrais + 1 peça de fruta	logurte sólido de aromas + 1 pão de mistura com manteiga	logurte líquido de aromas + 1 pão de mistura com fiambre de aves	Leite simples + 1 pão de mistura com doce 100% fruta	Puré de maçã sem açúcar + 1 pão de mistura com queijo
LANCHE VEGETARIANO	Bebida de soja simples + granola+ 1 peça de fruta	"logurte" de soja + 1 pão de mistura com manteiga de amendoim	1 pão de mistura com "queijo" vegan + 1 banana	Bebida de soja simples + 1 pão com doce 100% fruta	Puré de maçã sem açúcar + 1 pão de mistura com "queijo" vegan

[Handwritten signature]

CAPITAÇÕES DOS ALIMENTOS DESTINADOS AOS LANCHES
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

PRODUTO	CAPITAÇÃO
Leite meio-gordo	200mL
Bebida de soja (máx. 2,5g açúcares/100mL)	200mL
iogurte (Sem edulcorantes) – Sólido (máx. 75kcal/100g) – Líquido (máx. 75kcal/100mL)	125g 160-175mL
“iogurte” de soja (máx. 75kcal/100g)	125g
Pão de mistura¹	50g
Acompanhamento para pão de mistura – Manteiga (origem animal) – Manteiga de amendoim – Doce (100% fruta) – Queijo (máx. 30% gordura) – “Queijo” Vegan – Fiambre de peru/frango (máx. 0,3g sal/100g)	15g (1 colher de sobremesa) 15g (1 colher de sobremesa) 15g (1 colher de sobremesa) 20g (1 fatia fina) 20g (1 fatia fina) 20g (1 fatia fina)
Cereais (máx. 7,5g açúcares/100g e máx. 1,5g lípidos saturados/100g)	35g
Bolachas tipo “maria” /torrada	25g
Galetes de milho ou arroz	25g
Fruta da época	De acordo com as “Orientações sobre ementas e refeitórios escolares” de julho de 2018, da DGE

9.4

ANEXO E

Inventário do Equipamento:

Cozinha da Escola Básica de Arazede;

Cozinha da Escola Básica Dr. José dos Santos Bessa – Carapinheira;

Cozinha da Escola Básica de Pereira;

Cozinha da Escola Básica e Secundária de Montemor

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA BÁSICA DE ARAZEDE

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
318	Garfos	Bons
6	Garfos	Mau estado
288	Colheres sopa	Boas
11	Colheres sopa	Mau estado
293	Colheres sobremesa	Boas
3	Colheres sobremesa	Mau estado
335	Facas	Boas
2	Facas	Mau estado
12	Jarras água	Aceitável (calcário)
24	Jarras de vidro	Boas
1	Jarro de plástico	Mau estado
1	Jarro medidor	Mau estado
1	Jarro medidor	Bom
137	Copos	Mau estado (calcário)
174	Copos de vidro	Bons
1	Prato vidro bolos	Bom
247	Taças sopa inox	Boas
82	Taças sopa louça	Boas
11	Taças sopa louça	Mau estado (lascada)
81	Taças sopa em plástico	Boas
84	Taças de sobremesa inox	Boas
197	Taças de sobremesa vidro	Boas
1	Taças de sobremesa vidro	Mau estado (lascada)
163	Pratos rasos	Bons
121	Pratos rasos	Mau estado (Riscados)
4	Pratos rasos	Mau estado (lascado)
90	Pratos de sobremesa	Bons
5	Pratos de sobremesa	Mau estado (lascado)
4	Tesouras de peixe inox	Boas
1	Tesoura de peixe cabo plástico	Aceitável
1	Tesouras de peixe normal	Boa
2	Descascadores pequeno (cenoura)	Aceitável
1	Cotelo (faca)	Boa
3	Facas semilha (pão)	Boas
2	Facas grandes	Boas
7	Facas médias	Boas
3	Facas pequenas	Boas
3	Facas pequenas	Mau estado
1	Descascador de maçã	Bom
1	Raspador plástico	Aceitável
1	Ralador	Mau estado

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Afiador de facas	Bom
1	Abre latas	Bom
4	Terrinas inox	Bom
4	Travessas inox	Aceitável
1	Concha grande	Bom
4	Conchas normais	Boas
1	Concha normal	Mau estado
2	Escumadeiras grandes	Bom
1	Escumadeiras média	Mau estado
2	Escumadeiras pequena	Aceitável
2	Escorredores inox grandes (bacia)	Aceitável
1	Escorredores inox pequeno	Aceitável
1	Bacia plástico grande	Aceitável
8	Bacias plástico médias	Aceitável
6	Bacias plástico intermédia	Aceitável
3	Bacias plástico pequenas	Aceitável
1	Bacias plástico pequena	Mau estado
2	Escorredores plástico	Aceitável
2	Escorredores plástico pequeno	Mau estado
1	Púcaro inox	Aceitável
1	Varinha mágica	Aceitável
1	Varinha mágica pequena	Aceitável
1	Frigideira grande	Aceitável
1	Frigideira média	Aceitável
1	Frigideira pequena	Aceitável
8	Tabuleiros inox	Bons
4	Tabuleiros inox com furos	Bons
128	Tabuleiros plástico (cores)	Bons
78	Tabuleiros madeira	Aceitável (manchados com calcário)
7	Tabuleiros plástico	Mau estado
3	Garfo grande	Bom
2	Garfos médios	Bons
1	Misturador de varas	Bom
2	Colheres grandes com cabo de plástico	Mau estado
1	Colher grande	Boa
1	Colher média	Boa
6	Colheres pequenas (normais de servir o arroz)	Boas
2	Colheres pequenas (normais de servir o arroz)	Mau estado
6	Tábuas de cozinha cores	Boas

28

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
3	Tachos médios	Bons
3	Tachos pequenos	Bons
1	Tacho de aluminio pequeno	Mau estado
1	Tacho de aluminio pequeno	Bom
1	Panela pequena	Boa
1	Panela grande	Boa
1	Tacho muito grande	Aceitável (tampa encontra-se danificada)
4	Tachos grandes	Aceitáveis (tampas encontramse danificadas)
1	Espátula inox	Bom
10	Pinças	Aceitáveis
1	Pedra afiar facas	Boa

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA BÁSICA DE ARAZEDE

COPA SUJA		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Bancada em aço inox com (receção dos tabuleiros) as dimensões de (210x70x85 cm).	Bom
1	Cuba em inox com (80x90x85 cm)	Bom
1	Bancada em inox com uma cuba (170x80x85 cm)	Bom
1	Máquina de lavar louça elétrica (Fagor) em aço inox de carregamento por cima 125x60x80 cm, com ligação dos ramais de alimentação de águas de esgotos, eletricidade e todas as infraestruturas necessárias para o seu completo funcionamento	antiga
1	Mesa de apoio em inox (dimensões: 120x70x85 cm)	Bom
1	Prateleira em inox fixa na parede	Bom
1	Balde de lixo em PVC com pedal	Bom
1	Carro em inox pequeno para transporte de materiais.	Bom
1	Carro em inox com capacidade de 32 tabuleiros (54x78x170 cm)	Bom
1	Carro em inox para deslocar materiais (48x65x20 cm)	Bom
1	Carro em inox com capacidade de 12 tabuleiros (54x80x160 cm)	Bom
CIRCULAÇÃO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	
1	Electrocoladores de insetos	Bom
1	Bancada de inox (200x70x85 cm)	Bom
3	Bancadas de inox (140x70x85 cm)	Bom

2	Bancadas de inox com duas portas (150x70x85 cm)	Bom
1	Bancadas de inox com uma prateleira (150x70x85 cm)	Bom
1	Vitrine inox (150x70x85 cm)	Bom
1	Dispensador inox de pão	Bom
1	Banho Maria com 4 tulhas em inox (144x74x85 cm)	Nova
2	Bancadas com duas cubas em inox (270x70x85 cm)	Bom
1	Bancada com uma cuba em inox (203x70x85 cm)	Bom
1	Bancada pequena em inox (70x70x85 cm)	Bom
1	Bancada pequena em inox para cortar carne (70x70x85 cm)	Bom
1	Armário em aço inox c/ as dimensões de 140x70x70) com 3 prateleiras intermédias, 2 portas frontais.	Bom
3	Módulos com duas prateleiras com 150 cm comprimento	Bom
1	Lavatório em inox com pedal	Bom
1	Frigorífico Aris (78x83x210 cm)	Antigo
1	Fritadeira inox (85x90x83 cm)	Mau estado
1	Panela em inox de sopa fixa (85x90x83 cm)	Boa
1	Fogão industrial de 1 bico (63x63x50 cm)	Bom
1	Fogão Industrial 8 bicos (bicos em mau estado) (2 fornos em mau estado)	Com 27 anos
1	Forno convetor Fagor com 10 tabuleiros e 10 grelhas.	Bom
1	Chaminé (exaustor) em inox com (230x260 cm)	Bom
1	Descascadora de batata	Mau estado
1	Balança decimal	Boa
1	Balde de lixo em PVC com pedal	Bom
DESPENSA FRIA		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	
1	Câmara de refrigeração com duas portas em aço inox – marca Aris (150x80x225 cm)	Boa
1	Arca congeladora marca Endesit	Aceitável
1	Arca congeladora Beko	Nova
2	Arcas congeladoras	Antigas
2	Estantes com três prateleiras 200cm comprimento	Boas
1	Estante madeira com prateleira com 130 cm comprimento	Boa
1	Caixa para Batata em PVC (120x120 cm)	Boa

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA BÁSICA DE ARAZEDE

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
Refeitório		
1	Extintor	Bom
27	Mesas	Bom
108	Cadeiras	Bom
1	Saboneteira	Bom
2	Secador de mão	Bom
1	Mesa de apoio	Bom
1	Banca com 2 portas – inox	Bom
1	Bancada de linha	Bom
1	Mesa de apoio	Bom
1	Caixa em Plástico para Fruta e/ou pão	Bom
1	Carro de tabuleiros	Bom
Cozinha		
1	PC-Magalhães	Bom
1	Monitor de computador	Bom
1	Telefone	Bom
2	Bancada com prateleira-inox	Bom
1	Estufa – inox	Bom
4	Cubas – inox	Bom
4	Tampas de Cubas – inox	Bom
1	Caixa pequena em inox	Bom
1	Bancada pequena	Bom
1	Caixa de pão	Bom
4	Tacho grande com testo	Bom
2	Tacho médio com testo	Bom
1	Tacho pequeno com testo	Bom
83	Copos	Bom
222	Garfos	Bom
222	Colheres de sopa	Bom
150	Colheres de sobremesa	Bom
222	Facas	Bom
1	Bancada comprida	Bom
220	Pratos rasos	Bom
15	Pratos de sobremesa	Bom
50	Pratos de sobremesa pequenos	Bom
150	Taças de sopa	Bom
1	Travessa – inox	Bom
3	Travessas porcelana	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA BÁSICA DE ARAZEDE

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Esquentador	Bom
1	Frigorífico frio	Avariado
1	Bancada de duas portas	Aceitável
1	Balança de dois pratos	Bom
1	Saleiro	Bom
1	Cafeteira	Aceitável
1	Varinha mágica pequena	Bom
1	Varinha mágica grande	Avariada
2	Sertã grande	Aceitável
1	Sertã média	Aceitável
1	Sertã pequena	Aceitável
1	Abre-latas grande	Bom
1	Banca pequena	Bom
1	Máquina de descascar e acessórios	Bom
1	Armário de parede	Bom
9	Jarra de vidro	Bom
2	Taça pequena – inox	Bom
108	Taça pequena de vidro	Bom
1	Passe-Vite	Bom
1	Funil pequeno	Bom
1	Tábua azul	Bom
1	Tábua verde	Bom
2	Tábua vermelha	Bom
1	Tábua amarela	Bom
2	Taça grande – inox	Bom
3	Taça grande de vidro	Aceitável
2	Escumadeira grande	Bom
2	Garfo grande	Bom
3	Colher grande de mexer	Bom
1	Terrina de sopa	Bom
1	Banca comprida	Bom
1	Panela grande	Bom
1	Panela média	Bom
1	Panela pequena	Aceitável
1	Prateleira	Bom
2	Alguidar de alumínio grande	Mau
2	Alguidar de alumínio médio	Bom
1	Alguidar pequeno	Bom
2	Escorredor pequeno – inox	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL DA COZINHA/REFEITÓRIO DA EB23 DA CARAPINHEIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
Refeitório		
1	Extintor	Bom
27	Mesas	Bom
108	Cadeiras	Bom
1	Saboneteira	Bom
2	Secador de mão	Bom
1	Mesa de apoio	Bom
1	Banca com 2 portas – inox	Bom
1	Bancada de linha	Bom
1	Mesa de apoio	Bom
1	Caixa em Plástico para Fruta e/ou pão	Bom
1	Carro de tabuleiros	Bom
Cozinha		
1	PC-Magalhães	Bom
1	Monitor de computador	Bom
1	Telefone	Bom
2	Bancada com prateleira-inox	Bom
1	Estufa – inox	Bom
4	Cubas – inox	Bom
4	Tampas de Cubas – inox	Bom
1	Caixa pequena em inox	Bom
1	Bancada pequena	Bom
1	Caixa de pão	Bom
4	Tacho grande com testo	Bom
2	Tacho médio com testo	Bom
1	Tacho pequeno com testo	Bom
83	Copos	Bom
222	Garfos	Bom
222	Colheres de sopa	Bom
150	Colheres de sobremesa	Bom
222	Facas	Bom
1	Bancada comprida	Bom
220	Pratos rasos	Bom
15	Pratos de sobremesa	Bom
50	Pratos de sobremesa pequenos	Bom
150	Taças de sopa	Bom
1	Travessa – inox	Bom
3	Travessas porcelana	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL DA COZINHA/REFEITÓRIO DA EB23 DA CARAPINHEIRA

4
8

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Esquentador	Bom
1	Frigorífico frio	avariado
1	Bancada de duas portas	Aceitável
1	Balança de dois pratos	Bom
1	Saleiro	Bom
1	Cafeteira	Aceitável
1	Varinha mágica pequena	Bom
1	Varinha mágica grande	Avariada
2	Sertã grande	Aceitável
1	Sertã média	Aceitável
1	Sertã pequena	Aceitável
1	Abre-latas grande	Bom
1	Banca pequena	Bom
1	Máquina de descascar e acessórios	Bom
1	Armário de parede	Bom
9	Jarra de vidro	Bom
2	Taça pequena - inox	Bom
108	Taça pequena de vidro	Bom
1	Passe-Vite	Bom
1	Funil pequeno	Bom
1	Tábua azul	Bom
1	Tábua verde	Bom
2	Tábua vermelha	Bom
1	Tábua amarela	Bom
2	Taça grande - inox	Bom
3	Taça grande de vidro	Aceitável
2	Escumadeira grande	Bom
2	Garfo grande	Bom
3	Colher grande de mexer	Bom
1	Terrina de sopa	Bom
1	Banca comprida	Bom
1	Panela grande	Bom
1	Panela média	Bom
1	Panela pequena	Aceitável
1	Prateleira	Bom
2	Alguidar de alumínio grande	Mau
2	Alguidar de alumínio médio	Bom
1	Alguidar pequeno	Bom
2	Escorredor pequeno - inox	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL DA COZINHA/REFEITÓRIO DA EB23 DA CARAPINHEIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
2	Escorredor grande - inox	Bom
1	Escorredor plástico	Bom
3	Bacias-azul, branca e vermelha	Bom
10	Alguidares de plástico – vários tamanhos	Bom
3	Caixa de plástico de descongelação	Bom
1	Tabuleiro de descongelação	Bom
4	Pia de lavar alimentos	Bom
1	Bancada de apoio com 2 gavetas - inox	Bom
2	Escumadeira	Bom
2	Espátula	Bom
1	Escorredor de esparquete	Bom
1	Colher de servir-pequena	Bom
2	Tenaz	Aceitável
2	Garfo médio	Bom
2	Faca grande	Aceitável
2	Faca média	Bom
2	Faca verde	Bom
1	Faca amarela	Bom
1	Faca azul	Bom
1	Faca vermelha	Bom
1	Tesoura de peixe	Bom
1	Tesoura de carne	Bom
1	Escamador	Bom
1	Ralador manual	Bom
2	Cutelo	Bom
2	Concha de sopa	Bom
2	Fogão a gás de 1 bico	Bom
1	Fogão grande de 8 bicos	Bom
2	Forno de fogão	Bom
10	Tabuleiro do fogão	Bom
1	Fritadeira de 2 cestos	Bom
1	Marmita	Bom
1	Exaustor grande	Bom
1	Forno convetor	Bom
12	Tabuleiro do forno convetor	Bom
9	Grelhas do forno convetor	Bom
2	Tabuleiro de inox médio	Bom
1	Máquina de lavar loiça	Bom
6	Tabuleiro da máquina de lavar loiça	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL DA COZINHA/REFEITÓRIO DA EB23 DA CARAPINHEIRA

4

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
2	Carrinho de inox	Bom
2	Tabuleiro de inox pequeno	Bom
1	Pia de lavar com rodas	Bom
4	Pia de lavar loiça	Bom
2	Caixote de lixo em inox	Bom
1	Caixote de lixo em plástico preto	Bom
2	Caixote de lixo em plástico cinzento	Bom
1	Esquentador	Bom
1	Lava mãos com pedal	Bom
1	Caixote de lixo com tampa verde	Bom
1	Armário em inox para produtos de limpeza	Bom
2	Apanha moscas	Bom
Copa		
1	Armário de madeira	Aceitável
1	mesa	Bom
2	Cadeira	Bom
Casa de banho		
1	Espelho	Bom
1	Sanita	Aceitável
Dispensa		
3(módulos)	Estante em inox	Bom
1	Escadote em alumínio	Bom
1	Balança	Aceitável
1	Mesa de apoio em inox	Bom
1	Frigorífico grande	Aceitável
1	Frigorífico pequeno	Precisa de borrachas
3	Arca frigorífica	Bom
1	Panela de pressão	Não funcional
1	Batedeira grande	Não funcional
3	Bacia grande	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA EBI PEREIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
210	Copos	Bom
40	Pratos sobremesa	Bom
199	Pratos rasos	Bom
205	Taças da sopa	Bom
201	Facas	Bom
190	Colheres	Bom
220	Garfos	Bom
140	Colheres sobremesa	Bom
12	Facas de corte (gr. e peq.)	Aceitável
2	Cutelos (??)	Aceitável
1	Espátula	Aceitável
10	Jarros de água	Bom
5	Saladeiras de vidro	Bom
3	Saladeiras inox	Bom
45	Taças de sobremesa de vidro	Bom
19	Tabuleiros forno	Aceitável
7	Tábuas de corte	Aceitável
1	Picadora "Moulinex"	Aceitável
6 + 2	Pinças	Bom
2	Tesouras cozinha	Aceitável
2	Colheres de servir	Bom
1	Colher de plástico grande	Bom
5	Panelas da sopa	Bom
11	Tachos	Bom
2	Espátulas (1 gr. e 1 peq.)	Aceitável
3	Conchas sopa (1 gr. e 2 peq.)	Bom
2	Garfos gr.	Bom
2	Espumadeiras	Bom
2	Varas	Bom
1	Fervedor	Bom
1	Jarro plástico peq.	Bom
3	Escorredor de massa	Bom
5	Alguidares (2 normais e 3 c/ buracos)	Bom
3	Raladores	Bom
1	Carro transporte	Bom
3	Baldes lixo inox	Bom
1	Balde lixo plástico c/ pedal	Bom
180	Taças de sobremesa inox	Bom
3	Baldes grandes plástico cinzentos	Bom

4
f

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA EBI PEREIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
3	Ecopontos	Bom
2	Separadores de talher plástico	Aceitável
200	Tabuleiros	Bom
3	Frigoríficos	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
2	Fogões (1 gr. e 1 peq.)	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Forno	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Grelhador	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
2	Trituradores	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Serra elétrica	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Máquina descascar batatas	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Fritadeira elétrica	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
2	Carros de apoio	Aceitável
1	Panela "Zanussi"	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Caixa inox pão	Bom
1	Máquina lavar louça	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
3	Cestos máquina louça	Aceitável
1	Cesto máquina louça para talher	Aceitável
1	Panela de pressão	Aceitável
2	Armários de inox (1 gr. e 1 peq.)	Bom
3	Frigideiras	Aceitável
36	Mesas	Bom
1	Estirador	Bom
129	Cadeiras	Aceitável
1	Telefone	Aceitável
1	Computador "Intel"	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Monitor	Bom (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Colunas	Bom (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Teclado	Bom
2	Extintores	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
2	Tabuleiros c/ grelhas inox	Aceitável
1	Balança	Bom (Não foi testado o seu funcionamento)
4	Arcas congeladoras	Aceitável (Não foi testado o seu funcionamento)
1	Calculadora	Aceitável
4	Cadeiras almofadadas verm.	Aceitável
1	Armário de madeira	Aceitável
1	Armário cacifos	Aceitável
1	Prateleira de madeira	Aceitável
1	Cabides	Bom
1	Chapeleiro	Bom
1	Lavatório inox mãos	Bom
1	Faca elétrica "Fagor"	Bom (Não foi testado o seu funcionamento)

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA EBI PEREIRA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Bancada inox grande	Bom
1	Bancada inox pequena	Bom
2	Carros transporte tabuleiros	Bom

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA SECUNDÁRIA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
2	Espátula	Bom
	Espremedor de citrinos	
6	Estantes	Aceitável
1	Esterilizador de facas	Bom
	Faca elétrica	
5	Faca grande	Aceitável
9	Faca média	Aceitável
6	Faca pequena	Bom
	Facas	
6	Facas de cozinha de cabo preto	Aceitável
	Facas de sobremesa	
5	Fervedor	Bom
1	Fiambreira	Não funciona bem
1	Fogão	Aceitável
1	Forno convetor (c/ armário em inox: 5 tabuleiros)	Aceitável
3	Frigideiras	Aceitável
2	Fritadeira	Aceitável
1	Funil em inox	Aceitável
	Funil de plástico	
	Garfo de sobremesa	
2	Garfo grande	Bom
4	Garfos	Aceitável
	Garfos para servir peixe	
1	Grelhador	Não funciona
1	Grelhador pequeno - Placa	Bom
10	Grelhas do forno	Aceitável
	Isqueiro	
11	Jarros	Bom
3	Lava mãos em inox	Bom
1	Máquina de cortar batatas	Aceitável
1	Máquina de cortar legumes com 7 peças	Bom
1	Máquina de lavar loiça industrial	Bom
1	Martelo para carne	Bom
6	Mesa de apoio móvel	Aceitável
	Micro-ondas	
1	Panela de sopa fixa	Bom
3	Panelas grandes	Aceitável
2	Panelas pequenas	Bom
5	Tachos pequenos	Bom
5	Tachos médios	Aceitável
5	Tachos grandes	Aceitável

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA SECUNDÁRIA

COZINHA E REFEITÓRIO		
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Abre latas	Aceitável
1	Abre latas industrial	Aceitável
1	Alguidar de plástico (médio)	Aceitável
4	Alguidar de plástico (pequeno)	Aceitável
1	Armário produtos de higiene e limpeza	Bom
3	Armário para loiça em inox	Bom
1	Balança	Aceitável
1	Balança digital	Aceitável
1	Balde do lixo da bancada de loiça em inox	Bom
3	Baldes do lixo em inox	Aceitável
7	Baldes de lixo de plástico	Aceitável
9	Banca em inox com 2 portas	Bom
2	Basculante	Aceitável
2	Batedor manual	Bom
2	Bebedouro	Aceitável
2	Caixa de pão em inox	Bom
1	Câmara de congelação com 1 porta	Bom
1	Câmara de congelação com 2 portas	
5	Câmaras de refrigeração com 1 porta	Bom
2	Câmaras de refrigeração com 2 portas	Bom
3	Carro de transporte diversos	Aceitável
1	Carro de transporte de loiça	Bom
1	Carro do lixo	Aceitável
2	Carro porta tabuleiros	Bom
600	Colheres de sopa	Aceitável
3	Colheres grandes plástico	Aceitável
3	Colheres de esparquete	Bom
7	Colheres de servir	Bom
248	Colheres de sobremesa	Bom
1	Computador	Bom
3	Conchas de sopa grandes	Aceitável
7	Conchas de sopa pequenas	Aceitável
387	Copos	Bom
1	Cutelo	Aceitável
1	Cutelo nicul 18 cm	Bom
1	Descaroçador	Bom
2	Descascador de cenouras	Bom
2	Escamador de peixe	Bom
1	Escorredor grande	Aceitável
1	Escorredor pequeno	Aceitável
5	Escumadeira	Aceitável

INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO DA COZINHA DA ESCOLA SECUNDÁRIA

COPA SUJA	
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO
1	Bancada armário em aço inox com as dimensões de 1400x750x850mm, 1 cuba com 800x400x300mm e rebordo guia, 1 grade amovível para a cuba, estrado liso, saia frontal para esconder a cuba, pés reguláveis em altura e alçado posterior
1	Máquina de lavar louça elétrica em aço inox de carregamento lateral, capacidade de 65/42/30/7 cestos/hora, ciclos de 55/85/120/480 segundos, potência total de 10,5KW/380V, equipada com 3 cestos de 500x500mm sendo dois para pratos e um para diversos, 1 cestinho para talheres, bomba de lavagem de 1500Wde potência, dimensões de 625x760x1460mm, pés reguláveis em altura. Tipo: COMENDA modelo LC1200, incluindo ligação dos ramais de alimentação de águas de esgotos, eletricidade e todas as infraestruturas necessárias para o seu completo funcionamento
1	Armário em aço inox com as dimensões de 1500x420x2000mm, 3 prateleiras intermédias amovíveis, 2 portas frontais pivotantes, pés reguláveis em altura. Tipo: FRIEMO modelo AL1500CP
CIRCULAÇÃO	
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO
1	Electrocoladores de insetos centrais com as dimensões de 470x355x185mm, cobertura de 80m2, 30W/220V. Tipo: P&L modelo FLYTRAP FT - 30, incluindo ligação dos ramais de alimentação de águas de esgotos, eletricidade e todas as infraestruturas necessárias para o seu completo funcionamento
DESPENSA DO DIA	
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO
1	Lava mãos em aço inox com as dimensões de 400x400x935mm c/ torneira c/ comando p/ pedal misturadora. Tipo: FRIEMO modelo LMM
DESPENSA FRIA	
QUANTIDADE	DESCRIÇÃO
1	Armário frigorífico em aço inox capacidade de 325 litros, para conservação de congelados, equipado c/ 1 porta pivotante, 3 prateleiras GN1/1, dimensões de 482x695x2100mm, compressor incorporado, potência de 720W/220V, temperatura de -18°C, descongelação automática c/ bandeja de evaporação, controle digital, refrigerante R404a, pés reguláveis em altura, isolamento de poliuretano injetado de alta densidade. Tipo: INFRICO modelo AGN301BT, incluindo ligação dos ramais de alimentação de águas de esgotos, eletricidade e todas as infraestruturas necessárias para o seu completo funcionamento

ANEXO F

Ficha de receção de Material Não Recuperável e Produtos de limpeza

FICHA DE RECEÇÃO DE MATERIAL NÃO RECUPERÁVEL E PRODUTOS DE LIMPEZA

Estabelecimento Escolar: _____

Mês: _____

DESIGNAÇÃO	Quantidade (unidade)					OBSERVAÇÕES
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	
Toalhetes para as mãos						
Sabonete líquido						
Papel higiénico						
Rolo de papel industrial						
Toalhetes para tabuleiros						
Guardanapos						
Luvas descartáveis						
Produtos de limpeza (palamenta)						
Produtos de limpeza (equipamentos e superfícies)						
Produtos de limpeza (pavimentos)						
Produtos de limpeza (instalações sanitárias)						
Pastilhas máquina (máquina de louça doméstica) ou detergente e secante (máquina de louça industrial)						
Esfregão verde, panos multiusos						
Balde, esfregona, vassoura						
Azeite virgem extra						
Vinagre						
Orégãos						
Outros						
Rubrica do representante do estabelecimento de ensino						

Data: ____/____/____

O representante do estabelecimento de ensino
(assinatura legível)

ANEXO G

Alocação de Recursos Humanos

Estabelecimentos Escolares com regime de turnos e sem regime de turnos

ALOCÇÃO DE RECURSOS HUMANOS
Previsão Recursos Humanos/Horas, por ano-letivo, para os Estabelecimentos de Educação Pré-Escolar

Estabelecimento escolar	Período letivo			Interrupções Letivas			N.º Total de horas/ano	
	N.º previsível crianças/dia	N.º mínimo recursos humanos a alocar (previsível)	N.º Total horas/dia	Horas/Dias previstos 2021/2022	N.º previsíveis crianças/dia	N.º mínimo recursos humanos a alocar (previsível)		N.º Total horas/dia
Estabelecimentos Escolares sem regime de turnos								
JI do Seixo	6	1	2H00	362H	6	1	2H	530H
E.B.1 do Seixo	46	2	4H00	724H	0	0	0H	724H
E.B.1 de Tentúgal	40	2	4H00	724H	0	0	0H	724H
E.B.1 do Viso	29	2	4H00	724H	0	0	0H	724H

ALOCAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS

Estabelecimentos escolares sem regime de turnos – horários e recursos humanos diários

Agrupamento de escolas	Estabelecimento de ensino	N.º de funcionárias		Horário de trabalho		Funções a desempenhar	
		Refeitório	Exterior	Refeitório	Exterior	Refeitório	Exterior
Montemor-o-Velho	Jardim de Infância do Seixo	1	1*	12:00h-12:30h 13:30h – 14:00h (Higienização do espaço de refeitório, palam. e WC's)	12:30h-13:30h	1. Colocação de toalhetes de papel esabonete líquido nos suportes existentes nos WC's e refeitório; 2. Preparação das mesas (toalhetes de papel, talheres e copos); 3. Empratamento e acompanhamento de refeições; 4. Higienização do espaço de refeitório, palam. e WC's; 5. Preenchimento dos mapas diários e mensais de registo de presenças nas refeições; 6. Vigilância das crianças durante o período de almoço e até ao início das atividades educativas/letivas.	1. Vigilância das crianças no espaço exterior; 2. Realização de atividades com as crianças.
		2	2*	13:00h-13:30h 14:30h – 15:00h (Higienização do espaço de refeitório, palam. e WC's)	13:30h-14:30h		
	E.B.1 de Tentúgal	2	2*	13:00h-13:30h 14:30h – 15:00h (Higienização do espaço de refeitório, palam. e WC's)	13:30h-14:30h		
		2	2*	13:00h-13:30h 14:30h – 15:00h (Higienização do espaço de refeitório, palam. e WC's)	13:30h-14:30h		

● As funcionárias do refeitório apoiam no recreio, ou seja, acompanham as crianças no refeitório, depois acompanham as crianças no recreio e só posteriormente irão fazer a limpeza do espaço.

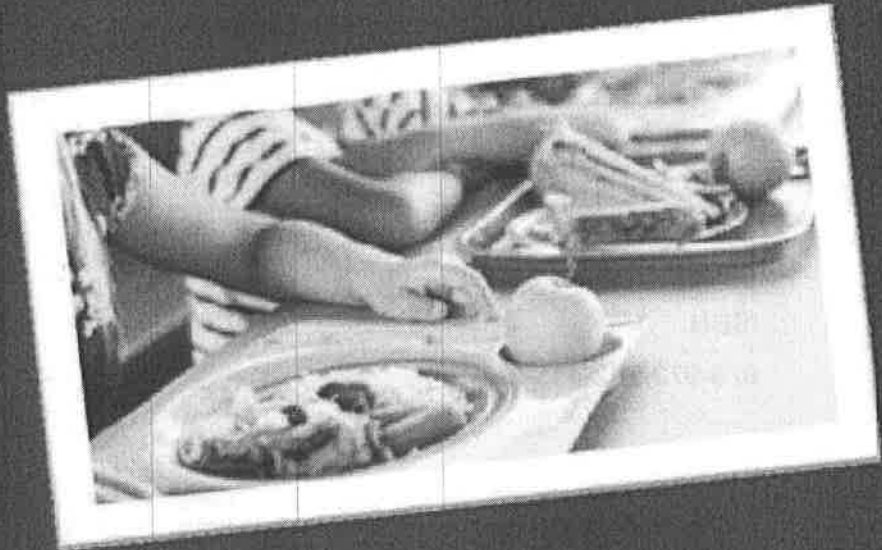
4

ANEXO H

Direção-Geral da Educação

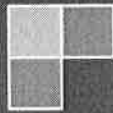
“Orientações sobre ementas e refeitórios escolares” de julho de 2018

ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTOS E REFEITÓRIOS ESCOLARES



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO





Ficha Técnica

Título

Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares

Autor

Rui Matias Lima

Editor

Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação

Diretor-Geral da Educação

José Vítor Pedroso

Direção de Serviços de Projetos Educativos

José Carlos Sousa

Data

Julho 2018

ISBN

978-972-742-415-3

Colaboração

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável – Direção-Geral da Saúde –
Ministério da Saúde

Ordem dos Nutricionistas

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES

Índice

1. Enquadramento.....	4
2. Fundamentação teórica.....	4
3. Princípios Gerais.....	7
4. Princípios nutricionais.....	7
5. Princípios alimentares essenciais.....	11
6. Confeção dos géneros alimentícios.....	14
7. Empratamento dos alimentos.....	14
8. Constituição da Refeição.....	15
9. Componentes da Ementa.....	17
10. Sal.....	19
11. Elaboração de Ementas.....	20
12. Ementas alternativas.....	20
13. Ementas vegetarianas.....	21
14. Ementas mediterrânicas.....	21
15. Monitorização das Ementas Escolares.....	22
16. Função pedagógica do refeitório.....	22
17. Legislação aplicável.....	23
Anexo1 – Lista de Alimentos Autorizados.....	24
Anexo 2 - Capitação dos Alimentos.....	42
Anexo3 – Ementas vegetarianas–Fichas técnicas, comcapitações.....	77
Anexo4 –Ementas mediterrânicas-Fichas técnicas, comcapitações.....	120
Anexo 5 –Sustentabilidade do Pescado.....	136
Anexo6 – Sazonalidade de Frutos e Hortícolas-Calendário de produção nacional.....	138
Anexo7 –Grelha de monitorização das refeições.....	14

4
8



1. Enquadramento

A alimentação é um dos principais determinantes da saúde das populações. É também um condicionante do desenvolvimento cognitivo e do rendimento escolar das crianças e jovens.

Mas a alimentação é também um dos direitos fundamentais do ser humano, sendo que todo o indivíduo deve ter acesso facilitado a alimentos de elevada qualidade nutricional.

A alimentação escolar é uma medida de ação social escolar, de carácter universal, destinada a todos os alunos, expressa na Lei de Bases do Sistema Educativo, que visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades.

As novas Orientações que a Direção-Geral da Educação (DGE) agora apresenta, na sequência da recente legislação relativa à obrigatoriedade de existência de opções vegetarianas (Lei n.º 11/2017, de 17 de abril) nos refeitórios escolares resultam, igualmente, de um trabalho contínuo de atualização no qual a DGE tem estado envolvida, nomeadamente no Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM), criado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014, de 1 de Dezembro; na Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), estabelecida pelo Despacho n.º 14202-B/2016, de 25 novembro, da Presidência do Conselho de Ministros; no Grupo de Trabalho para a elaboração de uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, criado por deliberação do Conselho de Ministros de 15 de setembro de 2016 (Deliberação n.º 334/2016).

2. Fundamentação teórica

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a importância das refeições escolares, tendo produzido, em 2006, o documento "*Food and nutrition policy for schools - A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region*"^[1]. Este documento chama a atenção para o facto de que uma alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada deve ser uma prioridade em todas as políticas escolares dado o efeito positivo sobre o bem-estar da criança e adolescente e sobre a capacidade de aprendizagem e desempenho escolar subsequente.

[1] http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf

Na verdade, a qualidade das refeições realizadas em meio escolar é determinante, sendo fundamental para a saúde e desenvolvimento das crianças e jovens, uma vez que é na escola que passam um tempo significativo das suas vidas e é onde ingerem a maioria das suas refeições^[2] (Matias Lima, 2006). É igualmente crucial para o bom rendimento escolar^[3] (Kim *et al*, 2016), estando comprovado que o padrão alimentar ocidental, típico dos estabelecimentos de restauração pública que pululam à volta das escolas está associado a um baixo rendimento escolar^[4] (Nyaradi *et al*, 2015).

Portugal, e o Ministério da Educação, têm sido um exemplo na produção de orientações sobre a oferta alimentar, desde o início dos anos 80.

Para além da resposta às necessidades energéticas e nutricionais, as refeições escolares deverão responder a outros objetivos, nomeadamente:

- / pedagógicos – a coerência entre a oferta alimentar e os princípios nutricionais ensinados em contexto de sala de aula;
- / sociais – o espaço refeitório é um espaço por excelência para o desenvolvimento de competências relacionais entre alunos (de diferentes idades) e entre alunos e professores e/ou assistentes operacionais, mas também de regras de convivência, para além de assegurar uma refeição gratuita, equilibrada e completa a crianças e jovens inserido sem agregados familiares mais desfavorecidos;
- / ambientais – as refeições escolares devem integrar preferencialmente alimentos que impliquem uma baixa pegada ecológica e, sempre que possível, incluir alimentos de cadeia curta e sazonais, tendo em atenção, por exemplo, a exclusão de alimentos que possam pôr em causa a sua sustentabilidade;
- / culturais – a alimentação é muito mais do que a simples satisfação de necessidades nutricionais, sendo também um ato cultural, de preservação de tradições e saberes ancestrais, transmitidos de geração em geração;

^[2] Matias Lima, Rui e Baptista, Isabel (2006). Educação Alimentar em Meio Escolar - Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. DGIDC – ME.

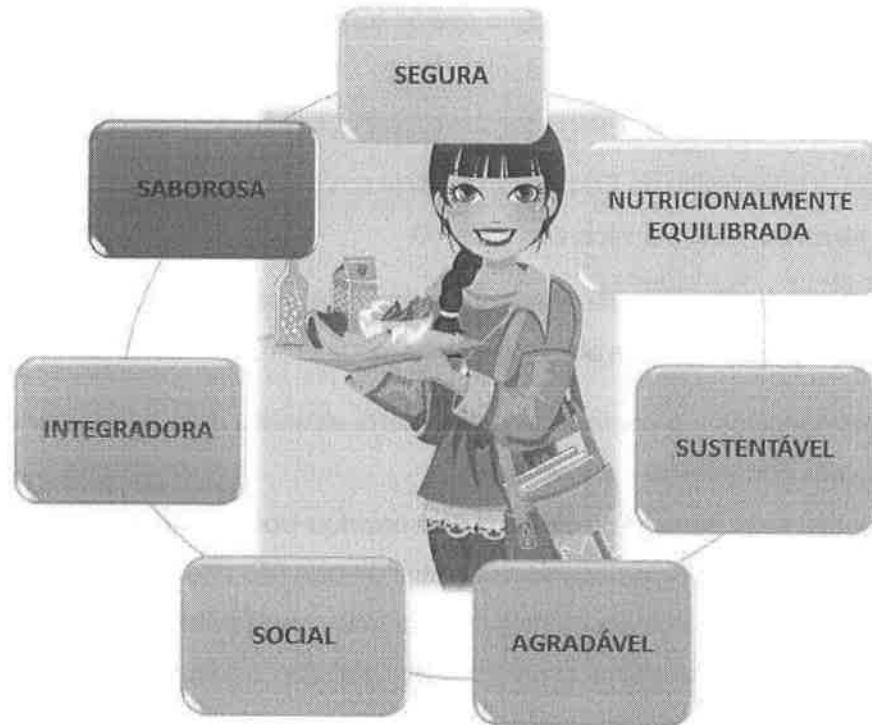
^[3] Kim, So Young, *et al* (2016). Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. In: *Medicine*, Volume 95, Number 12, March 2016.

^[4] Nyaradi, Anett, *et al* (2015). A Western Dietary Pattern Is Associated with Poor Academic Performance in Australian Adolescents. In: *Nutrients*, 2015, 7, 2961-2982; doi:10.3390/nu7042961.

4

/ saúde— a alimentação é um dos principais determinantes de saúde e aquele que tem maior implicação na morbilidade e mortalidade das populações.

As refeições em meio escolar devem assegurar várias dimensões.



Adaptado de Swedish National Food Agency (2013). *Good school meals, 2nd revised edition.*

O principal objetivo do refeitório, é disponibilizar ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas. Os alunos, por sua vez, devem desenvolver uma atitude de respeito pelos alimentos fornecidos e pelos manipuladores de alimentos que, com inestimável cuidado, preparam as refeições.

O refeitório escolar não é um restaurante. É um espaço educativo e como tal, tem de se assumir também, como um espaço de experimentação a novos sabores e outras ementas.

O respeito dos alunos pela alimentação deve refletir-se na prática, na redução dos desperdícios alimentares e na marcação consciente e responsável dos almoços, devendo ser encontradas estratégias que desencorajem a aquisição ou solicitação antecipada de senhas de almoço que não venham a ser utilizadas no respetivo dia.

Desta forma, e pelo exposto, o refeitório escolar pode, e deve, contribuir para algumas das áreas de competências definidas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, homologado pelo Despacho nº6478/2017, 26 de julho, designadamente, no Relacionamento interpessoal e no Bem

Estar homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, designadamente, no Relacionamento interpessoal e no Bem-estar, saúde e ambiente.

3. Princípios Gerais

3.1 O refeitório escolar é uma das medidas de ação social escolar, que visa a promoção da equidade no acesso a refeições equilibradas, saudáveis e seguras.

3.2 A alimentação escolar visa promover a saúde das crianças e jovens, através da disponibilização de almoços nutricionalmente equilibrados e com um valor energético proporcional às necessidades médias dos alunos.

3.3 Os almoços escolares pretendem-se variados, alternando sempre as principais fontes proteicas e hidratos de carbono.

3.4 A escola tem o dever de promover formas tradicionais de culinária, nomeadamente a promoção da Dieta Mediterrânica e suas formas de cozinhar.

3.5 As refeições escolares devem seguir os princípios nutricionais de redução de nutrientes reconhecidos como prejudiciais, nomeadamente açúcares, gorduras (sobretudo saturadas) e sal.

3.6 O refeitório escolar deve ser um local de aprendizagens não formais, nomeadamente do respeito pelo alimento, evitando e combatendo o desperdício alimentar, de regras de convivência e do desenvolvimento de atitudes positivas face a novos alimentos e novos sabores.

3.7 O refeitório escolar deve ser um espaço seguro onde o risco de contaminação, não podendo ser obviamente zero, deve ser apenas residual.

3.8 A oferta alimentar disponível nos refeitórios escolares deve ser amiga do ambiente, através da promoção e disponibilização, sempre que possível, de produtos sazonais, de produção local e de cadeia curta, minimizando assim a pegada ecológica e dinamizando a produção e o comércio local.

4. Princípios nutricionais

Tendo em conta as diferentes necessidades energéticas e nutricionais das crianças e jovens nesta fase de desenvolvimento, assumimos os seguintes princípios:

4
9

4.1 Valor energético, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor médio das necessidades energéticas (kcal)
3 – 6 anos (pré-escolar)	1400 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	1640 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	2070 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	2380 kcal

4.2 Cálculo do valor energético para a refeição *almoço*, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valorenergético para a refeição <i>almoço</i> , valores para 30% e para 35% (kcal)
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 – 490 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 – 574 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 – 725 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 – 833 kcal

^[5]Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Captações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consenso e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

4.3 Distribuição percentual dos macronutrientes para a refeição *almoço*, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i>	Macronutrientes					
		Valor energético (kcal)					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	231 kcal	315 kcal	63 kcal	126 kcal	42 kcal	63 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	271 kcal	369 kcal	74 kcal	148 kcal	49 kcal	74 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	342 kcal	466 kcal	93 kcal	186 kcal	62 kcal	93 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	393 kcal	536 kcal	107 kcal	214 kcal	71 kcal	107 kcal

[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). *Capitulações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões*. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

MA

4.4 Distribuição percentual das necessidades energéticas por macronutriente e respetiva quantidade dos macronutrientes para a refeição almoço, por grupo etário ^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i>	Macronutrientes					
		Quantidade (g)					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	58 g	79 g	7 g	14 g	11 g	16 g
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	68 g	92 g	8 g	16 g	12 g	18 g
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	85 g	116 g	10 g	21 g	16 g	23 g
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	98 g	134 g	12 g	24 g	18 g	27 g

[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). *Capitulações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões*. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

5. Princípios alimentares essenciais

5.1 Critérios alimentares adequados à ementa padrão portuguesa

5.1.1 Sopa

Disponibilização de uma sopa diária, de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.

Sendo a sopa um alimento com características únicas devido à sua riqueza em fibras, vitaminas e minerais, deve ser alvo de especiais mensagens de promoção e incentivo ao consumo.

A frequência da sopa passada ou triturada (cremes ou aveludados) deve ser limitada a um máximo de duas por semana, pois é importante, do ponto de vista fisiológico, promover a mastigação.

Tendo em conta a rentabilização do espaço cozinha, dos manipuladores de alimentos e também dos ingredientes utilizados na preparação das refeições e, considerando a existência de opções vegetarianas, desaconselha-se a preparação de sopas que envolvam produtos de origem animal (carne, peixe, natas...), pelo que se sugere que canja, sopa de peixe ou consomê, por exemplo, não constem do mapa de ementas. No entanto, esta recomendação, não deve ser considerada como uma proibição a que, em situações pontuais, não possa ser fornecida uma sopa deste tipo a elementos da comunidade educativa que, por razões de saúde, assim o solicitem e, simultaneamente, a cozinha reúna condições para a sua preparação.

5.1.2 Fornecedores proteicos de origem animal

Deve haver uma alternância diária entre a carne e o pescado.

Os ovos são uma excelente fonte proteica, dado possuírem proteínas de alto valor biológico, pelo que devem ser a principal fonte proteica, pelo menos duas vezes por mês.

No caso das carnes, deve-se promover o consumo de carnes brancas, nomeadamente de aves e de criação.

O pescado a disponibilizar deverá, sempre que possível, conciliar as questões ambientais (selecionando espécies que não estejam em risco ^[6]), o custo e as características nutricionais (sempre que possível optar por “peixes azuis” ^[7]).

5.1.3 Hortícolas e saladas

Como acompanhamento, devem ser diariamente disponibilizados produtos hortícolas cozinhados e/ou salada crua, num mínimo de três variedades, respeitando a época de produção (Anexo 5).

Para essa contabilização, apenas devem ser tidos em conta produtos fornecidos de forma autónoma e como constituinte da refeição. Por exemplo: salada de alface ou tomate ou repolho (ou outra couve) cozida ou feijão verde cozido, etc.

Não podem ser contabilizados produtos hortícolas utilizados para a preparação de pratos, como cebola ou alho para refogados, cebola para tempero das saladas, pimento ou cenoura para “colorir” o arroz, etc.

5.1.4 Sobremesa

A fruta crua e da época (Anexo 5) tem de ser disponibilizada obrigatória e diariamente, num mínimo de três espécies diferentes.

Simultaneamente, poderá ser servida, no máximo uma vez por semana, uma peça de fruta cozida ou assada, mas sempre sem adição de açúcar.

Complementarmente, pode ser servido, no máximo, duas vezes por mês, e em dia não coincidente com a fruta cozida/assada, uma das seguintes sobremesas:

- iogurte natural;
- gelado de leite;
- sobremesa láctea (arroz-doce, aletria, pudim ou leite creme);
- gelatina vegetal.

^[6] Consultar quadro com as espécies mais sustentáveis no Anexo 5.

^[7] São exemplos de peixes azuis o atum, a cavala, o salmão e a anchova.

5.1.5 Bebida

A água deverá estar disponível, em local visível e adequado, nomeadamente, em jarros, espalhados pelas mesas.

Dada a elevada qualidade da água distribuída na rede dos serviços públicos municipais, não se recomenda a disponibilização de água engarrafada.

Sendo a água a única bebida permitida no espaço refeitório, a escola deve ter o cuidado de adotar medidas que impeçam o transporte de outras bebidas para o espaço refeitório, bebidas essas adquiridas no espaço ou trazidas do exterior.

5.1.6 Pão

Recomenda-se a distribuição de pão de mistura, embalado ^[8].

Admite-se a distribuição de pão regional desde que se assegure que o mesmo não contém mais do que 1g de sal por 100g de pão.

5.1.7 Gorduras de adição

Para o tempero das saladas e/ou hortícolas e sempre que o/a aluno/a solicite, deve ser disponibilizado azeite virgem extra.

4
f



6. Confeção dos géneros alimentícios

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

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

6.2 A confeção de alimentos em refeitórios escolares, assim como a manutenção e higienização dos equipamentos disponíveis e das instalações deverão respeitar os requisitos técnicos do sistema de HACCP, de acordo com o previsto no Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

7. Empratamento dos alimentos

No processo de empratamento devem ser escrupulosamente cumpridas as quantidades de alimentos correspondentes (Anexo 2) devendo ser colocados todos os componentes do prato: conduto, guarnição e hortícolas/saladas. A sua apresentação deve ser apelativa.

^[8]Dispensa-se o recurso ao embalamento prévio do pão, caso este seja salvaguardado das questões de higiene e segurança alimentar de acordo com a legislação em vigor.

8. Constituição da Refeição

As refeições a oferecer nos refeitórios escolares devem prever dois tipos de ementas, em resultado da aplicação da Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, devendo também ser disponibilizada, diariamente, uma opção vegetariana, com os seguintes constituintes:

Constituinte	Ementa	Ementa vegetariana
Sopa	Sopa de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.	
Conduto	Prato de carne ou de pescado, em dias alternados. Prato contendo ovo, com uma periodicidade quinzenal.	Prato com leguminosas como principal constituinte, alternando o tipo de leguminosa entre os diferentes dias.
Guarnição	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção. Em simultâneo, poderão servir-se leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, feijão-frade, etc.).	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção.
	Caso não seja adicionado qualquer produto de origem animal (por exemplo, natas, chouriço) à guarnição (arroz, massa ou batata), esta deve ser comum aos dois tipos de ementas.	
Hortícolas e/ou saladas	Os produtos hortícolas crus (saladas) e/ou confeccionados passíveis de serem servidos e temperados à parte (por exemplo, salada de feijão verde, curgetes, etc.) devem ser servidos diariamente, preferencialmente em prato separado, no mínimo com três variedades e nas captações previstas.	

4

	<p>Para além dos crus, os produtos hortícolas confeccionados deverão sempre que possível fazer parte do acompanhamento dos pratos.</p> <p>Para tempero, poderão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagem adequada ao tempero.</p>	
Pão	1 pão de mistura (confeccionado no próprio dia), de acordo com o Anexo 1.	
Sobremesa	<p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal/ gelado de leite / iogurte natural.</p>	<p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, gelatina de origem vegetal.</p>

Bebida	A água é a única bebida servida. Não é permitido o consumo de qualquer outra bebida nos refeitórios escolares
--------	--



9. Componentes da Ementa

Com o objetivo de assegurar uma alimentação variada e de qualidade, as ementas devem obedecer às indicações que se seguem relativas à confecção/apresentação e respectiva frequência da oferta de produtos alimentares:

Componente da ementa	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
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

^[9] Entende-se por pescado não fracionado, aquele passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo Posta de peixe, porções de polvo ou lulas, por exemplo.

^[10] Entende-se por carne não fracionada, aquela passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo bife/costeleta/escalope/carne assada ou estufada fatiada/hambúrguer/almondegas.

Fruta da época em natureza	1			Diário
Sobremesa doce ou fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

Componente da ementa vegetariana	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
Prato com leguminosas ou derivados de leguminosas	1			Diário
Ementa com inclusão de fritos		1		Quinzenal
Fruta da época em natureza	1			Diário
Fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

Sugere-se que se incorporem, nas ementas, de forma gradual até atingir uma frequência mínima de uma vez por semana, os seguintes modos de preparação/confeção:

- / Ensopados;
- / Caldeiradas;
- / Jardineiras;
- / Açordas.

4

10. Sal

Com o objetivo de uma progressiva redução das quantidades de sal, sugere-se o recurso a medidas específicas (colheres de sobremesa/sopa, chávenas de café, etc.) e à substituição total de sal por salicómia em natureza ou seca, nas captações indicadas no Anexo 2, ou pela gradual redução da dose de sal por alternativas (ervas aromáticas, por exemplo).

O sal a ser utilizado terá de ser, obrigatoriamente, sal iodado.

A adição de sal aos constituintes da ementa (sopa e prato) deve cumprir escrupulosamente as quantidades descritas no Anexo 1, nomeadamente as 0,2 g por constituinte da ementa.

O quadro que se segue exemplifica o exposto, para refeições dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário:

	Prato	Sopa
	(inclui todos os componentes)	
100 refeições	20 g de sal 1 colher de sopa de sal	20 g de sal 1 colher de sopa de sal
120 refeições	24 g de sal 5 colheres de café de sal	24 g de sal 5 colheres de café de sal
250 refeições	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal
400 refeições	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal

1 colher de sopa= 20g

1 colher de café= 5 g

11. Elaboração de Ementas

- / A ementa deverá ser acompanhada pela respetiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, a respetiva capacitação e o valor energético e descrição do(s) método(s) de confeção. Recomenda-se como ferramenta de apoio, o SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares) <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2>;
- / A ficha técnica deve estar arquivada nos refeitórios escolares, em pasta própria, para consulta;
- / As ementas semanais devem ser afixadas em local visível e disponibilizadas na página *online* do agrupamento/escola;
- / A introdução de determinados componentes ou modos de confeção está sujeita às indicações de frequência, indicadas no ponto 9;
- / As ementas escolares devem ser elaboradas, sempre que possível, por um nutricionista. Caso não seja possível, a escola deve recorrer a um parecer vinculativo por parte de um destes técnicos do Serviço Nacional de Saúde.

12. Ementas alternativas

Por prescrição clínica, terá de ser servida uma ementa alternativa (dieta) mantendo, sempre que possível, a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia.

Caso a ementa alternativa tenha por base um caso de alergia e/ou intolerância alimentar, deve ser consultado o documento “Alergia Alimentar”, disponível em: http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_alergias_alimentares.pdf.

Em situações de indisposição física por parte de algum elemento da comunidade educativa (docente, discente ou técnico da escola), não obstante o exposto, e sempre que haja condições de resposta positiva, deve ser disponibilizada uma dieta ligeira

9
f



13. Ementas vegetarianas

Tendo como objetivo responder à Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, incluem-se em anexo a este documento (Anexo 3), algumas propostas de ementas vegetarianas, com as respetivas fichas técnicas. Certos pratos da tradição alimentar portuguesa podem ser adaptados à alimentação vegetariana. Sendo um tipo de refeição nova no nosso panorama escolar devem existir cuidados para monitorizar os pratos preferidos e progressivamente se fazerem adaptações aos gostos e preferências das crianças interessadas.

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata-doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais). No sentido da otimização dos recursos, equipamentos e matérias-primas sugerimos que o principal fornecedor de hidratos de carbono (arroz, massa, batata) seja disponibilizados simultaneamente, aos dois tipos de ementas sendo que, para tal, não tenha havido a junção de qualquer componente de origem animal ao referido fornecedor.

A restrição de alimentos de origem animal, característica da opção vegetariana, contribui para uma menor pegada ecológica. Por forma a otimizar este benefício, devem respeitar-se os critérios de sazonalidade e produção local em todos os seus componentes.

14. Ementas mediterrânicas

O Padrão Alimentar Mediterrânico, consagrado como Património Imaterial da Humanidade, é reconhecido como uma forma de “comer” promotora da saúde, sustentável e amiga do

ambiente. O consumo moderado de produtos de origem animal, a utilização de produtos sazonais e a preferência por alimentos de produção local, característicos deste padrão alimentar, conferem-lhe uma reduzida pegada ecológica e uma elevada sustentabilidade. A Direção-Geral da Educação, como membro integrante do Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM) mas também como responsável pelas orientações sobre a oferta alimentar em meio escolar, tem como missão a promoção junto das escolas, a sua divulgação e defesa desta saudável forma de alimentação. Por sua vez, cabe às escolas promovê-la junto dos mais novos, devendo a elaboração das ementas contemplar os princípios da Dieta Mediterrânica.

Assim, e para além do incentivo a formas culinárias como as referidas no ponto 9. Neste documento, anexa-se um conjunto de ementas tipicamente mediterrânicas, com respetivas fichas técnicas, que deverão ser adotadas e implementadas nas escolas com uma regularidade mínima quinzenal (Anexo 4). De notar que uma das características principais da Dieta Mediterrânica é o respeito pela história e produção local, pelo que as receitas locais, recorrendo a produtos alimentares e práticas culinárias locais, devidamente adaptadas, podem e devem ser incorporadas nestas ementas.

15. Monitorização das Ementas Escolares

Para efeitos de monitorização do cumprimento destas orientações, deve recorrer-se ao documento “Grelha de Observação – Lista de Verificação para as Direções das Escolas/Agrupamentos”, da Direção-Geral da Educação (Anexo 7).

16. Função pedagógica do refeitório

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

Recordamos que a disponibilização de serviço de refeições a todos os alunos é uma resposta a um direito fundamental: o acesso à alimentação equilibrada e nutricionalmente adequada.

Cada escola deve ter a preocupação de promover a equidade do serviço de refeições, de modo que todos sintam fazer parte da mesma comunidade educativa.

Recomenda-se que haja em permanência no refeitório durante a hora do almoço, sempre que possível, adultos, professores e/ou assistentes técnicos e/ou assistentes funcionando como modelo, partilhando as refeições com os alunos.

Sempre que possível, deve ser também assegurado que os alunos possuam um intervalo, entre as aulas do bloco da manhã e do bloco da tarde, que lhes permita fazer um almoço tranquilo e sem a necessidade de acelerar o momento da refeição, para que possam usufruir de alguns momentos de lazer.

É também importante que haja um processo de sensibilização no sentido de combater o desperdício alimentar ao nível dos refeitórios, dando sequência ao exposto no ponto 9, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho, *“O agrupamento de escolas ou escola não agrupada deverá promover junto dos alunos e famílias o princípio do não desperdício das refeições marcadas e não consumidas pelos alunos.”* Este processo passa por diferentes níveis, de promoção da consciencialização da problemática dos desperdícios alimentares que, consoante a realidade local, pode passar por diferentes atores e por diferentes estratégias.

Assim, sugere-se que esta preocupação fique explanada num documento da escola (Regulamento Interno ou Regulamento do Refeitório, por exemplo), de modo a que toda a comunidade escolar (alunos, professores e assistentes técnicos e operacionais) tenha um papel ativo no sentido da prevenção do desperdício alimentar.

No âmbito das medidas pedagógicas de combate ao desperdício alimentar implementadas no agrupamento de escolas/escola não agrupada, as refeições marcadas e não consumidas poderão ser doadas a instituições locais, com as quais sejam estabelecidas parcerias para o efeito (ponto 10, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho).

17. Legislação aplicável

O fornecimento das refeições obedece às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados

1 – CARNE DE VACA

Proveniente de rês bovina adulta aprovada para consumo público, devidamente rotulada, em conformidade com a legislação em vigor – Decreto-Lei n.º 323-F/2000, de 20 de dezembro (identificação do animal, país de origem, de abate e de desmancha) – apresentada em meia carcaça, quartos ou peças de talho, refrigerada ou congelada, limpa (sem gorduras e aponevroses).

1.1 – Peças de talho para bifés

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- / vazia sem abas;
- / alcatra (exceto ponta da alcatra);
- / pojadouro;
- / rabadilha;
- / acémredondo–semcobertura.

1.2 – Peças de talho para assar/estufar

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- / chã de fora;
- / pá;
- / acém comprido;
- / alcatra.

1.3 – Peças de talho para guisar

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- / chumbão da perna;

1
f



- / chambão da pá;
- / chã de fora;
- / acém comprido;
- / pá;
- / aba descarregada;
- / cachaço.

1.4 - Peças detalhadas para cozer

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- / chambão da perna;
- / chambão da pá;
- / chã de fora;
- / acém comprido;
- / peito;
- / cachaço;
- / pá.

1.5 – Carne picada

Os hambúrgueres e almôndegas a servir devem apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado e com os ingredientes que se seguem:

1.5.1 - Hambúrgueres

Percentagem de carne \geq a 80%:

- / a fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser \geq a 70%.
- / No caso de hambúrgueres de aves, a percentagem de carne deverá ser \geq a 80%. A fração de carne não poderá conter os seguintes ingredientes:

- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebolas tostadas.

1.5.2 - Almôndegas

Percentagem de carne Š a 80%:

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

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:

- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebolas tostadas.

1.5.3 - Empadão, bolonhesa, lasanha, canelones e rolo de carne

A carne a utilizar poderá ser picada na cozinhada escola, desde que se verifiquem as seguintes condições:

- a) A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação.
- b) A existência de zona de preparação exclusivamente destinada a esse fim, distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe.

A peça de carne utilizada para picar deverá obedecer aos parâmetros apresentados em 1.2 e 1.3 “Peças de talho para estufar/guisar” e possuir as seguintes características:

- / isenção de gorduras;

- / isenção de aponevroses;

- / isenção de sinais de oxidação.

No caso de não existirem as condições mencionadas nas alíneas a) e b), a carne picada deverá ser proveniente de um fornecedor licenciado e possuir as características de produto pré-embalado (congelado ou refrigerado em vácuo), respeitando sempre os parâmetros indicados em 1.2 e 1.3 e conter a seguinte menção: 100% de carne de vaca.

2 – CARNE DE PORCO

Proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

2.1 - Pernas, pás ou lombos

Limpas, refrigeradas ou congeladas, provenientes de reses abatidas para consumo público, de acordo com o regulamento da inspeção sanitária dos animais de talho e respetivas carnes, subprodutos e despojos, podendo ser utilizadas para bife ou assar

2.2 - Costeletas

Deverão obedecer às seguintes características:

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

3 – CARNE DE CARNEIRO, CABRITO E/OU BORREGO

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

- / Pernas e pás limpas provenientes de crias de caprinos (cabrito).

4 – CARNE DE COELHO

As carcaças deverão ser fornecidas isentas de traumatismos e incisões, devidamente sangradas e esfoladas, com cabeça e sem orelhas e os membros desprovidos das extremidades manuais ou pedais. Deverão ainda ser provenientes de matadouros oficialmente aprovados, em estado refrigerado ou congelado. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.

5 – CARNE DE AVES

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

- / Ave inteira: deverá apresentar-se preparada segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”, revelar sinais evidentes de uma sangria perfeita e boa preparação, isenta de penas, penugens ou canudos e desprovida de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha da tíbio-metatarsica (patas). A cloaca e a porção terminal do intestino não deverão fazer parte da carcaça. O peso médio das carcaças limpas e refrigeradas deve oscilar entre 5 e 8 kg, no caso de peru, 3 kg no caso de pato e 1 kg, no caso de frango. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.
- / Coxas: correspondem aos músculos da coxa e respetivo suporte ósseo, selecionadas superiormente ao nível da articulação coxofemoral e inferiormente a 2 cm acima da articulação tibiotársica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotuladas.
- / Bifes: obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir o aspeto laminado, sem fragmentos de osso ou cartilagens segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”.
- / Hambúrgues: a fração de carne deverá conter apenas ave, sendo que a percentagem de carne deverá ser \geq 80%.

4



5.1 - Peru

- / inteiro;
- / coxas;
- / peito/bifes.

5.2 - Pato

- / inteiro;
- / coxas;
- / bifes.

5.3 - Frango

- / inteiro;
- / coxas;
- / peito/bifes.

6 – PRODUTOS DE SALSICHARIA

Estes produtos apenas deverão reutilizados para a preparação de ementas “tradicionais”, e como complemento a outras fontes proteicas de maior valor nutricional.

Deverão possuir rótulos com as seguintes indicações:

- / designação do produto;
- / ingredientes;
- / tipo;
- / nome do fabricante;
- / localidadeeorigemdofabricante;
- / datade fabrico/ lote;
- / mododeconservação;

✓ durabilidade mínima.

6.1 – Chouriço de carne

Constituído exclusivamente por carne e gordura de porco refrigerada, isento de fécula, em proporções de carne entre 80% para o tipo “extra” e 70% para o tipo “corrente”, com margens de tolerância de 5%; gordura entre 20% para o tipo “extra” e 30% para o tipo “corrente”, com margem de tolerância de 5%.

A carne e a gordura terão de estar devidamente fragmentadas e adicionadas de aditivos legalmente autorizados.

Em forma de ferradura ou em “rosário”, com sinais evidentes de cura perfeita, que nunca deverá ser inferior a 72 horas.

6.2 - Farinheira

Enchido curado pelo fumo, constituído por gorduras de porco, frescas ou refrigeradas, picadas em proporção não inferior a 60% e por farinha de trigo de 1ª qualidade. Às gorduras podem ser adicionados os condimentos e aditivos legalmente autorizados (sal, pimenta, colorau, vinho branco, etc.).

Em forma de ferradura, de comprimento não superior a 35 cm.

6.3 - Alheira

Enchido curado pelo fumo, de Trás-os-Montes DOP, obtido a partir da carne de porco ou criação fresca, pão regional transmontano de trigo, azeite, condimentado com sal, alho e colorau. Os pedaços de carne têm de ser perceptíveis, em forma de ferradura, de comprimento de cerca de 30 cm e com um diâmetro de cerca de 2 cm. O peso deve oscilar entre os 170 e 200 g.

6.4 - Presunto

✓ “Presunto limpo”, desossado e sem courato.

7 – SALGADOS PRÉ-PREPARADOS CONGELADOS

Provenientes de contratantes com o sistema HACCP instalado.

7.1 - Croquetes de carne

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

7.2 - Pastéis de bacalhau

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

8 - OVOS

/ Ovo pasteurizado

Para aplicação geral – ovo inteiro, gema e clara.

Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante, fora das caixas de transporte, com o prazo de validade visível.

/ Ovo em natureza

Servidos apenas sob a forma de cozidos.

Ovos de galinha de categoria A – Tamanho L (peso $\geq 63g$ e $< 73g$) Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:

- / código do centro de embalagem;
- / categoria de qualidade;
- / categoria de peso;
- / data de durabilidade mínima;
- / menção ovos lavados.

9 – PESCADO

Considerando as questões ambientais, a necessidade de perspetivar a alimentação de uma forma abrangente e holística e a urgência de minimizar o impacto das escolhas nos recursos marinhos, não obstante as indicações apontadas nos pontos 9.1 a 9.6, deve ser dada prioridade

às espécies de pescado constantes do Anexo5, tendo em conta a arte de pesca usada e a área de captura.

9.1 -Tipos de apresentação:

/ **inteiro e viscerado**, sem cabeça ou com cabeça, no caso de peixes servidos à unidade.

Ex: dourada, robalo, cavala, sardinha, carapau, etc.;

/ **em postas**— quando seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral; as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica proveniente;

/ **em filetes** — quando o pescado é submetido à filetagem;

/em lombos.

9.2 - Conservação

/Refrigerado

/ Congelado ou ultracongelado—quando submetido à temperatura de -35°C, de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18°C; a percentagem de vidro para os filetes e lombos não pode ultrapassar os 20% e a do peixe inteiro ou em postas, 10%.

9.3 – Espécie de pescado e fins culinários

- a) Cozer: pescada (de n.º 3 a n.º 5), pargo legítimo, mero, corvina, cheme, maruca, abrótea, bacalhau seco, badejo.
- b) Assar / gratinar / estufar: pargo legítimo e mulato, pescada (de n.º 3 a n.º 5), corvina, cherne, mero, maruca, solha, peixe prata, arinca, salmão, bacalhau seco, cardinal, palmeta, paloco, pampo, cardeal, tintureira, sarda, perca, robalo, dourada, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%, barrinhas de pescada panadas ultracongeladas, com um teor de peixe (lascado) superior a 50%.

y
f



- c) Grelhar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, filetes de pescada, besugo, salmão, sardinha, cavala, sarda, dourada, robalo, lulas, chocos e bacalhau seco.
- d) Fritar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, pescada (de n.º 3 a n.º 5), pescadinha, bacalhau seco, paloco, cardinal, lulas, chocos, filetes de pescada, de corvina, de pampo e de raia, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%.
- e) Caldeirada: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços de 50/60 g, com um mínimo de 3 variedades ou de uma só espécie no caso de lulas, chocos, potas, paloco ou bacalhau.
- f) Arroz: bacalhau, polvo, lulas, paloco, tamboril ou de peixe (p.ex. pescada/maruca e miolo de camarão).
- g) Salada Russa: atum, peixe (filetes de pescada e miolo de camarão)
- h) Feijão-frade com atum e ovo.
- i) Grão com bacalhau e ovo.

9.4 – BACALHAU SECO E SALGADO

- j) / No mínimo do tipo graúdo, descabeçado, eviscerado, escalado, de cura completa.
- k) / Migas a granel.

9.5 - ATUM

- l) / Atum em pedaços, em conserva, de utilização imediata.

9.6 - MOLUSCOS

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

10 – CEREAIS SEUS DERIVADOS E TUBÉRCULOS

10.1 - ARROZ

/Do tipo extralongo, agulha e carolino, sendo este último tipo, exclusivamente utilizado para a confecção de arroz “malandro” ou arroz doce.

10.2 - MASSAS ALIMENTÍCIAS (simples e loutricolor)

- / Cotovelos e massa riscada.
- / Esparguete.
- / Massa miúda (pevide, estrelinha, letras, couscous).
- / Macarrão.
- / Búzios.
- / Espirais /Fusilli.
- / Aletria.
- / Lasanha (com ou sem ovo).
- / Canelones.
- / Massasalimentíciasssemglúten(parapreparaçãoderefeiçõessemglúten).

10.3 - BATATA

/ Com casca ou sem casca. Inclui batata palito pré-frita congelada. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.

/ Para a confeção de puré de batata poderá ser utilizado puré instantâneo, desde que se comprove não existirem condições físicas que garantam a segurança alimentar para confeção no local. Deve ser confeccionado seguindo as orientações do fabricante para a preparação.

10.4 – BATATA DOCE

/ Com ou sem casca. Os tubérculos não devem ter diâmetro inferior a 40mm.

4
8



10.5 - INHAME

- / Com casca. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.

10.6 - MANDIOCA

- / Com casca. Os tubérculos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm.

10.7 - CASTANHA

- / Frutos de boa qualidade.
- / Com casca ou sem casca. Inclui congelada.

10.8 – FLOCOS de AVEIA, CENTEIO e CEVADA

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

10.9 – OUTROS CEREAIS: Cevadinha, Millet, Milho Doce, Quinoa

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

10.10 – FARINHA DE TRIGO

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

10.11 – DERIVADOS DE TRIGO

- / Seitan: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250g, 500g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.

11 – LEGUMINOSAS SECAS

11.1 - LEGUMINOSAS

De boa qualidade.

- / Feijão: preto, branco, manteiga, catarino, frade, encarnado, papo-de-rola ou vermelho.
- / Chícharo.
- / Grão-de-bico.
- / Favas: frescas ou congeladas.
- / Ervilhas: descascadas, frescas ou congeladas.
- / Lentilhas: verdes, castanhas, vermelhas ou coral.
- / Feijão de soja.

11.2 – DERIVADOS DA SOJA

- / Soja texturizada: grânulos finos e nacos. De 1.^a qualidade, em embalagens de 400g ou adequadas à quantidade necessária do género alimentício.
- / Tofu: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250 g, 500 g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.
- / Tempeh de soja (proteína fermentada de soja): refrigerado ou congelado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 200g ou 250g, em função da quantidade necessária do género alimentício. Não deverá ser armazenado após a abertura da embalagem.
- / Enchido de soja ou enchido de seitan: enchido 100% vegetal (tipo chouriço) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.

9
8



- / Alheira detofu, alheira vegetariana ou alheira de cogumelos: enchido 100% vegetal (tipo alheira) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.
- / Molho de soja: de boa qualidade e sem açúcar. Em embalagens de 200ml, 250ml ou 750ml, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- / Creme culinário de soja (“natas” de soja): creme 100% vegetal para uso culinário, refrigerado ou de longa duração, em embalagens de 200 ml, 250ml ou de 1 l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

12 – BEBIDAS VEGETAIS

- / Bebida de soja: bebida vegetal à base de soja sem açúcar. Em embalagens de 200ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- / Bebida de aveia: bebida vegetal à base de aveia sem açúcar. Em embalagens de 200ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- / Bebida de arroz: bebida vegetal à base de arroz sem açúcar. Em embalagens de 200ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

13 – HORTÍCOLAS

- / Frescos, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, congelados e/ou ultracongelados.

14 – ALGAS MARINHAS

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

15 – SALADAS E FRUTAS

No caso de saladas e frutas, para consumo em cru, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, devem ser utilizados os processos de higienização adequados.

No caso do agrião, destinado a ser consumido cru, em salada, o fornecedor terá de garantir que este hortícola esteja embalado e higienizado, pronto a consumir.

16 – TEMPEROS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

/ Limão, cebola, alho.

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

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

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

17 – COGUMELOS

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

No caso de enlatados, deverão ser de utilização imediata.

18 – AZEITONAS

/ Frescas ou em conserva, inteiras ou laminadas. No caso de enlatadas, deverão ser de utilização imediata.

19 – AZEITEFINO

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

20 – BANHA

/ Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

– ÓLEO REFINADO

- / Óleo refinado, podendo ser de amendoim, girassol ou outro.
- / O óleo não pode ser derivado de produtos geneticamente modificados.
- / Passível de ser reutilizado desde que realizados os controlos adequados, tendo de existir recipientes apropriados à sua conservação entre frituras ao abrigado da luz e do ar.

21 – SAL IODADO

Sal com um teor de iodização de 30 – 60 mg / kg de sal.

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

22 – SALICÓRNIA

A salicórnica é uma planta halófila, isto é, uma planta que cresce naturalmente em territórios ricos em sal (NaCl). A sua composição em natureza (planta fresca) é cerca de 92% de água e apresenta um elevado teor em sódio (aproximadamente 1024mg = 2,5 g de sal/100 g) sendo os restantes minerais presentes em quantidades vestigiais. A planta em seco devido à redução do teor de água apresenta um elevado teor de sódio semelhante ao sal. Portanto, a sua utilização na confeção das refeições deverá ser sem qualquer adição de sal extra.

Em natureza (inteira, rebentos ou pontas) ou em pó em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental. A sua conservação deve respeitar as indicações do comerciante.

23 – TOMATE PELADO E POLPA DE TOMATE

Em latas, frascos ou embalagens de *Tetra-Pack* nas quantidades necessárias, de utilização imediata.

24 – LEITE DE VACA

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

25 – QUEIJO

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

26 – QUEIJOS VEGETAIS

Queijo vegetal/vegan: queijo 100% vegetalrefrigeradoà basede soja, deamêndoa ou de óleode coco. Em embalagensde 100g ou 200g, em creme, bloco ou fatias, em função da finalidade do género alimentício.

27 – GELADO DE LEITE

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

28 –GELATINA DE ORIGEM VEGETAL

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

29 – PUDIM

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

30 – MOUSSE DE CHOCOLATE OU DE FRUTOS

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

31 – IOGURTE

- / Iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços, peso líquido125g.
- / Valor energético máximo:100kcalpor100g.

32 – NATAS

Ultrapasteurizadas.

4
2



33 – PÃO DE MISTURA

- ✓ / O pão deve possuir a seguinte composição:
- ✓ 15%de centeio farinha tipo130,
- ✓ 35%de farinha tipo 65,
- ✓ 35%de farinha tipo200,
- ✓ água,
- ✓ teor máximo desalde 1%,
- ✓ levedura.
- ✓ / Pãoregional.

34 – PÃO RALADO

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

35 – BROA

Broa de milho.

36 – AÇÚCAR

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

Anexo 2 - Capitação dos Alimentos

TABELA 1 - FRUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)			
	50 g	100 g	150 g	150 g
Alperce / Damasco	50 g 1 unidade	100 g 2 unidades	150 g 3 unidades	150 g 3 unidades
Ameixa	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
Ananás / Abacaxi	85 g ½ rodela	85 g ½ rodela	170 g 1 rodela	170 g 1 rodela
Banana	75 g ½ unidade	75 g ½ unidade	150 g 1 unidade	150 g 1 unidade
Cereja	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Clementina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Dióspiro	130 g ½ unidade	130 g ½ unidade	260 g 1 unidade	260 g 1 unidade
Figo	60 g 1 unidade	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	120 g 2 unidades
Framboesas	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Kiwi	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Laranja	80 g ½ unidade	80 g ½ unidade	160 g 1 unidade	160 g 1 unidade
Maçã	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades

TABELA 1 – FRUTOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)			
Manga	110 g ¼ unidade	110 g ¼ unidade	170 g ½ unidade	170 g ½ unidade
Melancia	125g 1 fatia	125g 1 fatia	250 g 2 fatias	250 g 2 fatias
Melão	90 g 1 fatia	90 g 1 fatia	180 g 2 fatias	180 g 2 fatias
Meloa	150 g ¼ meloa	150 g ¼ meloa	300 g ½ meloa	300 g ½ meloa
Morango	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Nêspera	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
Papaia	150 g ¼ unidade	150 g ¼ unidade	300 g ½ unidade	300 g ½ unidade
Pera	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Pêssego Nectarina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Romã	105 g ½ unidade	105 g ½ unidade	210 g 1 unidade	210 g 1 unidade
Tangerina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Uva de mesa	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Abóbora para:					
- Guarnição mista	60g	70g	110 g	130 g	
- sopa (base)	60g	60g	60g	60g	
- sopa (nãobase)	40g	40g	40g	40g	
Agrião para:					
- salada mista	50g	50g	100 g	100 g	
- sopa(nãobase)	40g	40g	50 g	50 g	
Alface para:					
- salada mista	50g	50g	100g	100g	
- sopa(base)	60g	60g	100g	100g	
- sopa(nãobase)	30g	30g	50 g	50 g	
Aipo para:					
- salada mista	25g	25g	45g	45g	
- sopa(nãobase)	40g	40g	60g	60g	
Alcachofrapara:					
- Guarnição mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
Alho	1,2 g	1,5 g	2 g	2 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em pesobruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Alho francês para:					
- guarnição mista	60g	80g	120g	150g	
- sopa(base)	80g	80g	120g	120g	
- sopa(nãobase)	60g	60g	100g	100g	
Beringela para:					
- guarnição mista	80 g	80 g	120g	120g	
- sopa(nãobase)	100 g	100 g	100g	100g	
Beterraba para:					
- salada mista	100g	120g	150g	150g	
- sopa(base)	100g	100g	100g	100g	
Brócolos para:					
- guarnição mista	45g	60g	80g	100 g	
- salada mista	35g	45g	50g	70 g	
- sopa(nãobase)	60g	60g	100 g	100 g	
Caldo verde para:					
- migas	80 g	100g	150g	180g	
- sopa(nãobase)	100 g	100g	120g	120g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Cebola para:					
- refogado / estrugido	20 g	20 g	20 g	20 g	
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- tempero	10 g	10 g	10 g	10 g	
- ceboladas	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
Cenoura para:					
- arroz	40 g	40 g	60 g	60 g	
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- jardineiras / estufados	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- salada russa	60 g	60 g	80 g	80 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	150 g	150 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Chalota para:					
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
Cogumelos para:					
- guarnição mista	50g	60g	75g	90g	
- sopa (não base)	60g	60g	90g	90g	
Couve de Bruxelas para:					
- guarnição mista	60 g	75 g	100 g	125 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

58

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Couve-flor para:					
- guarnição mista	45 g	60 g	80 g	100 g	
- saladamista	35 g	45 g	50 g	70 g	
- sopa (nãobase)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Couve Branca I Repolho para:					
- guarniçãomista	60g	80g	100g	120g	
- sopa(nãobase)	80g	80g	100g	100g	
Couve Coração para:					
- guarniçãomista	50g	60g	80g	100 g	
- sopa(nãobase)	70g	70g	80g	80 g	
Couve Galega para:					
- guarniçãomista	80 g	100g	120g	150g	
- sopa(nãobase)	100 g	100g	100g	100g	
Couve Lombarda para:					
- guarniçãomista	50g	70g	90 g	110g	
- arroz	50g	70g	100 g	100g	
- sopa(nãobase)	60g	60g	90 g	90 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Couve de Saboia para:					
- guarniçãomista	60g	80g	100g	120g	
- sopa(nãobase)	80g	80g	110g	110g	
Couve Portuguesa para:					
- guarniçãomista	70g	80g	100g	120g	
- sopa(nãobase)	80g	80g	110g	110g	
Couve Roxa para:					
- saladamista	60g	70g	90g	100 g	
- sopa(nãobase)	70g	70g	80g	80 g	
Curgete para:					
- guarniçãomista	60g	70g	110 g	130 g	
- sopa(base)	60g	60g	80g	80g	
- sopa(nãobase)	40g	40g	60g	60g	
Endívia para:					
- saladamista	80g	100 g	120g	150g	
- sopa(base)	60g	60 g	100g	100g	
Ervilhas de quebrar para:					
- guarniçãomista	50g	70g	100 g	130 g	
- sopa(nãobase)	60g	60g	90 g	90 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4
8

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Espargos para:					
- guarniçãomista	60g	70g	100g	120g	
- sopa(nãobase)	50g	50g	100g	100g	
Espinafre para:					
- guarnição mista	100 g	100 g	120 g	120 g	
- esparregado	120 g	140 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Feijão-verde para:					
- guarniçãomista	40g	50g	80 g	100g	
- jardineira	40g	60g	100 g	120g	
- sopa(nãobase)	40g	40g	60 g	60 g	
Grelos de couve para:					
- arroz	60g	60 g	80 g	80 g	
- guarniçãobase	80g	100 g	130g	150g	
- sopa(nãobase)	80g	80 g	100g	100g	
Grelos de nabo para:					
- arroz	80 g	80 g	100g	100g	
- guarniçãobase	100g	120g	150g	180g	
- sopa(nãobase)	100g	100g	120g	120g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vitragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vitrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Nabo (cabeça) para:					
- guarniçãomista	40g	40g	80g	80g	
- saladamista	40g	40g	60g	60g	
- sopa(não base)	80g	80g	120 g	120 g	
Pastinaca para:					
- guarniçãomista	50g	50g	80g	80g	
- sopa(não base)	60g	60g	80g	80g	
Pepino para:					
- saladamista	30g	30g	50 g	50 g	
- sopa(não base)	80g	80g	100 g	100 g	
Pimento para:					
- arroz	20g	20g	40g	40g	
- caldeirada	20g	20g	80g	80g	
- saladamista	30g	30g	50g	50g	
- sopa(não base)	60g	60g	80g	80g	
Quiabo para:					
- saladamista	60g	70g	110 g	130 g	
- sopa(não base)	40g	40g	60 g	60 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidro e da quantidade de gelo.

4
f

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Rábano para:					
- guarnição mista	40g	40g	80g	80g	
- salada mista	40g	40g	60g	60g	
- sopa (não base)	80g	80g	120 g	120 g	
Rabanete para:					
- salada mista	30 g	50 g	80 g	100g	
- sopa (não base)	150 g	150 g	150 g	150g	
Rebentos de bambu para:					
- guarnição mista	50g	70g	100g	120g	
- sopa (não base)	80g	80g	120g	120g	
Rebentos de soja para:					
- guarnição mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- salada mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	40 g	40 g	
Rúcula para:					
- salada mista	50g	50g	80g	80g	
- sopa (não base)	60g	60g	80g	80g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido ao processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidro e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Tomate para:					
- arroz	35 g	35 g	45 g	45 g	
- estufados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- caldeirada	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	30 g	30 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	50 g	50 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	30 g	30 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4
f

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Arroz para:					
- guarnição base	30 g	40 g	50 g	60 g	
- guarnição + leguminosas/hortícolas	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	5 g	5 g	5 g	5 g	
- doce	20 g	20 g	25 g	25 g	
Aveia (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	20 g	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
Batata para:					
- assar/ cozer/fritar	80 g	100 g	120 g	140 g	No caso de batata nova, retira-se à capitação indicada 10%
- jardineira /caldeirada	60 g	80 g	100 g	120 g	
- puré	80 g	100 g	120 g	140 g	
- saladarussa	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa	40 g	40 g	50 g	50 g	
- sopa (flocos, desidratada)	8 g	8 g	10 g	10 g	
Batata Doce para:					
- cozer	80 g	100 g	120 g	140 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	40 g	40 g	
Castanha (sem casca)	30 g	40 g	50 g	80 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido ao processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Centeio (flocos de) para:					
- guarniçãobase	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Cevada (flocos de) para:					
- guarniçãobase	15 g	20 g	30g	40g	
- sopa	8 g	8 g	10g	10g	
Cevadinha para:					
- guarniçãobase	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Inhame para:					
- guarniçãobase	75g	100 g	140 g	180 g	
- sopa	35g	35 g	8 g	8 g	
Mandioca para:					
- guarniçãobase	50g	80g	100 g	140 g	
- sopa	25g	25g	25 g	25 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se um amargem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Massas para:					
- guarnição base	20g	30g	40g	50g	
- guarnição mista	10g	15g	20g	30g	
- canelones	2 "tubos"	2 "tubos"	3 "tubos"	4 "tubos"	
- lasanha	2 placas (em média)	2 placas (em média)	2 placas (em média)	2 placas (em média)	
- sopa com hortaliça	10 g	10 g	10 g	10 g	
Millet para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Milho doce para:					
- guarnição mista	25g	25g	35g	50g	
- salada mista	35g	35g	50g	80g	
Quinoa para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Pão de mistura ou broa para:					
- ensopados, açordas, migas, lulas à bordalesa, etc.	25 g	40 g	55 g	70 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Chícharo para:					
- arroz	25 g	25 g	25 g	25 g	
- guarnição base	50 g	70 g	90 g	110 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
Ervilhas para:					
- arroz	30 g	30 g	40 g	40 g	
- guarnição base	60 g	75 g	100 g	120 g	
- guarnição (leguminosas/hortícolas)	40 g	40 g	60 g	60 g	
- jardineira	30 g	40 g	60 g	70 g	
- salada russa	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
Favas para:					
- guarnição base	60 g	75 g	100 g	120 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolhada leguminosa.

4
8

TABELA4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em pesobruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Feijão seco para:					
- arroz	5 g	5 g	5 g	5 g	
- guarniçãobase	20g	30g	40g	50g	
- sopa(base)	10g	10g	10g	10g	
- sopa(nãobase)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Grão-de-bico seco para:					
- guarniçãobase	20g	30g	40g	50g	
- sopa(base)	10g	10g	10g	10g	
- sopa(nãobase)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Lentilha seca para:					
- guarniçãobase	20g	20g	20g	20g	
- sopa(base)	10g	10g	10g	10g	
- sopa(nãobase)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Soja granulada seca para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidro e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolhada leguminosa.

TABELA4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES(em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.ºe 3.º CEB	Sec.	
Seitan³ para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
Tofu para:					
- guarnição base	110 g	130 g	170 g	200 g	

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

TABELA4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em pesobruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Ervilha em grão: - crua ou ultracongelada	130 g	160 g	200 g	230 g	
Fava em grão: - crua ou ultracongelada - seca	130 g 40 g	160 g 50 g	200 g 60 g	230 g 70 g	
Feijão em grão (ex., branco, vermelho, preto, frade) - cru - seco	130 g 70 g	160 g 70 g	200 g 80 g	230 g 80 g	
Grão-de-bico seco	40 g	50 g	60 g	80 g	
Lentilha seca	40 g	50 g	60 g	80 g	
Soja (granulada seca)	40 g	50 g	60 g	80 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolhada leguminosa.

4
f

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em pesobruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Seitan³	40 g	50 g	60 g	80 g	
Tofu	120 g	140 g	180 g	210 g	

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

TABELA5 – PESCADO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Pescado preparado	50 g	60 g	80 g	90 g	
Pescado inteiro eviscerado sem cabeça	100 g	105 g	135 g	145 g	
Pescado inteiro eviscerado com cabeça	120 g	130 g	165 g	175 g	
Peixe à posta	95 g	120 g	140 g	150 g	
Peixe em filetelombo	85 g	100 g	130 g	140 g	
Moluscos e Cefalópodes preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Chocos	130 g	140 g	180 g	190 g	
Lulas para:					
- estufado/caldeirada	125 g	130 g	170 g	180 g	
- arroz à valenciana	35 g	45 g	60 g	75 g	
Polvo para:					
- assar /filetes	140g	150g	170g	180g	
- arroz	120g	130g	150g	160g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Potas	70 g	80 g	110 g	120 g	
Bivalves preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Amêijoas:					
- com casca	130 g	150 g	180 g	210 g	
- sem casca	50 g	60 g	80 g	90 g	
Berbigão:					
- com casca	230 g	280 g	360 g	420 g	
- sem casca	35 g	40 g	50 g	55 g	
Mexilhão (miolo)	40 g	50 g	70 g	80 g	
Camarão (miolo)	50 g	60 g	80 g	90 g	
Atum em conserva	85 g	90 g	100 g	110 g	
Barras de pescada	75 g 1 barrita	75 g 1 barrita	150 g 2 barritas	150 g 2 barritas	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidro e da quantidade de gelo.

TABELA5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES [†] (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Bacalhau:					
- salgadoseco	50g	60 g	75 g	90 g	
- demolido	95g	100 g	130 g	140 g	
- migas(salgadoseco)	40g	50g	60g	70g	
- migas(ultracongelado)	50g	60g	80g	90g	
- pastéis / pataniscas	100 g	100 g	120 g	120 g	
	3 unidades	3 unidades	4 unidades	4 unidades	
Mistura para Caldeirada	95 g	120 g	140 g	150 g	Mínimo, 3 espécies

[†] Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA6 – CARNE

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Borrego:					
- em costeleta	140g	150g	200g	210g	
- perna	140g	150g	200g	210g	
Cabrito:					
- peito	130g	140g	190g	200g	
- perna	130g	140g	190g	200g	
Carneiro:					
- em costeleta	75 g	90 g	115 g	140 g	
- pá	60 g	70 g	90 g	110 g	
- peito gordo	65 g	75 g	100 g	120 g	
- perna gorda	60 g	70 g	100 g	110 g	
- perna magra	70 g	85 g	110 g	130 g	
Coelho:					
- sem cabeça	120 g	130 g	160 g	180 g	
Frango:					
- inteiro com pele	120 g	140 g	170 g	180 g	
- inteiro sem pele	115 g	130 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	125 g	160 g	170 g	
- peito	85 g	90 g	120 g	130 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

1
2

TABELA6 – CARNE(continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Pato:					
- com pele	140g	150g	200g	210g	
- sem pele	130g	140g	190g	200g	
Peru:					
- inteiro com pele	115 g	120 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	120 g	160 g	170 g	
- peito	65 g	80 g	100 g	120 g	
Porco:					
- em costeletas	110 g	120 g	150 g	170 g	
- em entrecosto	120 g	130 g	170 g	190 g	
- em entremeada	100 g	110 g	140 g	160 g	
- lombo	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna	90 g	100 g	130 g	140 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependendo do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA6 – CARNE(continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Vaca/Vitela:					
- lombo, rabadilha, pojadouro, pá, nispo, fralda	85 g	90 g	120 g	130 g	
- ganso	90 g	95 g	125 g	135 g	
- cacheço	90 g	95 g	125 g	135 g	
- alcatra	90 g	95 g	130 g	140 g	
- acém	105 g	115 g	150 g	160 g	
- aba/rosbife	90 g	95 g	125 g	130 g	
- em costeleta	95g	110 g	130g	150g	
- lombo	85g	95 g	125g	140g	
- peito	95g	110 g	130g	150g	
- bife	85g	95 g	125g	140g	
Para cozido à portuguesa:					
- porco	40g	50g	60g	75g	
- vaca	40g	50g	60g	75g	
Para feijoadalrancho:					
- porco	30g	40g	50g	65g	
- vaca	30g	40g	50g	65g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA6 – CARNE(continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Almôndegas	90 g 3 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	150 g 5 unidades de 30 g	
Hambúrgueres	80 g 1 unidade de 80 g	80 g 1 unidade de 80 g	120 g 2 unidade de 60 g	160 g 2 unidade de 80 g	
Croquetes	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Rissóis	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Carne desfiada (ex.: arroz de pato)	120 g	125 g	160 g	170 g	
Carne picada (ex.: empadão)	85 g	90 g	120 g	130 g	
Alheira	-	100 g ½ unidade	200 g 1 unidade	200 g 1 unidade	
Bacon	-	8 g	10 g	10 g	
Chouriço de carne	-	10 g	10 g	10 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA6 – CARNE(continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Farinheira	-	10 g	10 g	10 g	
Presunto	-	10 g	10 g	10 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4
9

TABELA7 – OVO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Ovo em natureza, inteiro	53 g 1 ovo, Classe S	63 g 1 ovo, Classe M	73 g 1 ovo, Classe L	115 g 2 ovos, Classe M	
Ovo pasteurizado cozido	56 g	65 g	85 g	100 g	
Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara)	56 ml	65 ml	85 ml	100 ml	

TABELA 8 – GORDURAS e ÓLEOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Azeite para:					
- sopa	1ml	1ml	1ml	1ml	
- prato	3ml	5ml	7ml	9ml	
Óleo vegetal	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
Natas	10 ml	15 ml	20 ml	25 ml	

y
f

TABELA9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Alecrim	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cebolinho	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	
Coentros	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Estragão	0,1 g	0,1 g	0,1g	0,1 g	
Funcho	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Hortelã	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Louro	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Manjeriçã	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Salva	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Segurelha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Tomilho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Açafrão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Baunilha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	

TABELA 9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Canela	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Caril	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Colorau	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cominhos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cravinho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Gengibre	0,4 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g	
Noz-moscada	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimenta	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimentão-doce	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Vinagre	0,5 ml	1 ml	2 ml	2 ml	
Limão	10 g	10 g	10 g	10 g	
Algas marinhas (ex.: kombu)	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	

TABELA 10 – SAL

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Sopa	Š 0,1 g	Š 0,1 g	Š 0,2 g	Š 0,2 g	
Prato:					
- condutoeguamição	Š 0,2 g	Š 0,2 g	Š 0,2 g	Š 0,2 g	
- hortícolas	-	-	-	-	

TABELA 11 – SALICÓRNIA

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Sopa					
- em natureza (fresca)	Š 4 g	Š 4 g	Š 8 g	Š 8 g	
- desidratada	Š 0,1 g	Š 0,1 g	Š 0,2 g	Š 0,2 g	
Prato:					
- conduto					
/ em natureza	Š 4 g	Š 4 g	Š 12g	Š 12g	
/ desidratada	Š 0,1 g	Š 0,1 g	Š 0,3g	Š 0,3g	
- guarnição					
/ em natureza	Š 4 g	Š 4 g	Š 12g	Š 12g	
/ desidratada	Š 0,1 g	Š 0,1 g	Š 0,3g	Š 0,3g	
- hortícolas	-	-	-	-	

4

TABELA 12 – PÃO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
Broa (ex.: milho, centeio)	35 g	35 g	60 g	60 g	
Pão de mistura	25 g	25 g	45 g	45 g	

TABELA 13 – OUTROS PRODUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.ºCEB	2.º e3.º CEB	Sec.	
logurte natural ou de aromas, sólido	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml	
Doce de colher (ex.: leite-creme, pudim, aletria, gelatina, gelado de leite, arroz doce, rabanadas)	75 g	75 g	150 g	150 g	
Leite (para sobremesa doce)	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Açúcar (para sobremesa doce)	4 g	4 g	6 g	6 g	
Queijo (para omeletes, por exemplo)	15 g	20 g	25 g	30 g	
Queijo vegano	15 g	20 g	25 g	30 g	
Bebida de soja	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Leite de coco	25 ml	25 ml	50 ml	50 ml	
Azeitonas		6 g	6 g	6 g	

Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca, ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata-doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- deve-se, sempre que possível, fornecer a mesma fonte de hidratos de carbono (arroz, massa, banana, etc.) das restantes ementas, de modo a otimizar e rentabilizar recursos. Para tal, há que garantir que nenhum produto de origem animal foi adicionado à fonte de hidratos de carbono em causa (como manteiga, leite, caldos de carne ou de peixe...);
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (apenas alternativas vegetais).

As seguintes propostas de ementas são meramente sugestivas, e têm como referência as capitações para o 2.º e 3.º Ciclo.

Proposta V1

Empadão de Legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e escorrer.

Num tachocolocar o azeite, a cebola e o alho e deixar alourar. Juntar o alho-francês cortado em juliana, a cenoura ralada, os brócolos picados, os cogumelos laminados e a polpa de tomate; deixa restufar. Juntar as lentilhas cozidas e temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida de soja, um pouco de azeite e noz-moscada e reduzir ao puré. Montar o empadão com o preparado de legumes e o puré. Levar ao forno a dourar.

Composição nutricional do Empadão de Legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	250 g	6,3 g	48 g	0 g	217 kcal
Cogumelos	125 g	2,3 g	0,6 g	0,6 g	17 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Bebida de soja (sem açúcar)	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		21,8g 19,3%	69,6g 61,6%	9,6 g 19,1%	451 kcal

4
A

Proposta V2

Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)

Confeção:

Cozer a massa até ficar al dente.

Num tachocolocar o azeite, o alho-francês e o alho picado e deixar alourar. Juntar o grão e deixar cozinhar por 5 a 10 minutos, mexendo. Retirar do lume, misturar a massa, os orégãos e o manjeriço.

Antes de servir, juntar no prato as azeitonas e o tomate-cereja.

Composição nutricional da Massa Siciliana					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	60 g	11,4 g	30,8 g	3 g	196 kcal
Esparguete	50 g	4,6 g	35,5 g	1 g	169 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas	30 g	0,4 g	0 g	5,6 g	52 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		17,7g 14,1%	55,6g 55,6%	16,9g 30,3%	502 kcal

Proposta V3

Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)

Confeção:

Levar a cozer em água ou em tabuleiro perfurado a vapor a batata cortada em cubos e os restantes legumes em pedaços pequenos. Misturar o feijão vermelho, previamente cozido, e o milho-doce. Temperar com azeite, orégãos e pimenta. Untar a salsa antes de servir.

Composição nutricional da Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Ervilhas	30 g	6,8 g	14,8 g	1 g	95 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	23,3 g	0,7 g	143 kcal
Feijão-verde	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
Milho	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Couve-flor Brócolos	80 g	3 g	2,7 g	0,2 g	25 kcal
Pimento variado	60 g	1 g	1,7 g	0,4 g	14 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		26,5g 21,9%	71,9g 59,5%	9,9 g 18,6%	482 kcal

Proposta V4

Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto

Confeção:

Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate e o feijão (previamente cozido); temperar com cominhos e pimentão doce; deixar cozinhar até ficar macio e no final misturar os coentros picados.

Numa frigideira com um fio de azeite, grelhar os cogumelos cortados aos quartos com alho picado; temperar com um pouco de molho de soja.

Servir com arroz e salada.

Composição nutricional dos Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cogumelos brancos, frescos, inteiros	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Feijão preto cozido	50 g	11,2 g	30,8 g	0,9 g	176 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,2 g	0,6 g	vest.	3 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		19,6g 14,3%	97g 71%	8,9 g 14,7%	546 kcal

Proposta V5

Seitan de cebolada com batata corada e brócolos

Confeção:

Cortar a batata em quartos e levar a assar com um fio de azeite, até corar. Cozer os brócolos.

Cortar o seitan em fatias finas ou tirinhas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, um pouco de molho de soja (este substituiu sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce, orégãos e pimenta. Levar ao lume e saltear por 10 minutos, mexendo. Retirar.

Na mesma frigideira, alourar a cebola cortada em tirinhas. Deitar sobre o seitan e servir com as batatas assadas e os brócolos cozidos e salteados.

Composição nutricional de Seitan de cebolada com batata corada e brócolos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	50 g	0,4 g	1,6 g	0,2 g	10 kcal
Seitan	60 g	13,6 g	2,1 g	0,9 g	71 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Brócolos	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		20,7 g	43,3g	8,4 g	333 kcal
		25%	52,2%	22,8%	

Lasanha de legumes

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar a cenoura ralada, o pimento picado, o alho-francês cortado em juliana, as ervilhas (ou as lentilhas vermelhas demolhadas por 20 minutos), a polpa de tomate e as nozes picadas; deixar refogar e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta. Adicionar os espinafres e envolver.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo numa bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com noz-moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, os legumes, o tomate cortado às rodelas e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até dourar.

Composição nutricional da Lasanha de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lasanha (sem ovo)	3 placas	9,2 g	58 g	2,6 g	292 kcal
Espinafre	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
Pimento	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Ervilhas ou lentilhas vermelhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
Nozes	10 g	0,9 g	0,5 g	6,7 g	66 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
Tomate	30 g	0,3 g	1,5 g	0,1 g	8 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-

4
7

Noz-moscada	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Farinhadetrigo	10 g	0,8g	7,4g	0,1g	34 kcal
Bebidadesoja	100ml	3,7 g	0,4g	2,2g	36 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		22,5g 15,4%	82,6g 56,6%	18,1g 28%	583kcal

Proposta V7

Jardineira de legumes

Confeção:

Numa panela, colocar azeite, a cebola picada, o alho e a folha de louro e deixar refogar. Juntar o tomate e o pimento picado e envolver. Adicionar a batata cortada a cubos, a cenoura, as ervilhas, o feijão-verde e deixar cozer com um pouco de água por alguns minutos. Por fim, juntar o grão previamente cozido e retificar o tempero com pimentão-doce e pimenta.

Antes de servir, juntar azeitonas pretas picadas.

Composição nutricional da Jardineira de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	150g	3,8g	28,8g	0 g	130 kcal
Ervilha	40 g	9 g	19,8g	0,5g	120 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8g	1,5 g	0,1g	10 kcal
Cenoura	40g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Tomate	35 g	0,4g	1,7 g	0,1g	9 kcal
Pimento	30 g	0,3g	1,8 g	0,1g	9 kcal
Grão-de-bico	40 g	7,6g	20,6g	2 g	131 kcal
Cebola	25 g	0,2g	1,1g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1g	0,2g	vest.	1 kcal
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Azeitonas pretas picadas	10g	0,1g	0 g	1,9g	18 kcal
TOTAL		22,6g 17,8%	77,7g 61,4%	11,7g 20,8%	506kcal

Proposta V8

Feijoada com cogumelos

Confeção:

Numa panela, colocar o azeite, a cebola, o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura cortada em rodelas finas e a couve em pedaços; mexer e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar os cogumelos laminados, o feijão previamente cozido e um pouco da água da cozedura. Temperar com pimentão-doce e cominhos. Deixar apurar e no final juntar o chouriço cortado em rodelas e salsa picada.

Servir com arroz.

Composição nutricional da Feijoada com cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão branco (ou vermelho) cozido	100 g	6,6 g	14,6 g	0,5 g	89 kcal
Cogumelos Pleurotus	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Couve-coração	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Chouriço de soja	40 g	6,4 g	10,6 g	2,4 g	90 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Funcho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		22,1g 17,4%	80,5g 63,2%	11 g 19,4%	509 kcal

Proposta V9

Esparguete à Bolonhesa

Confeção:

Demolhar a soja por 30 minutos e escorrer; depois cozer em água com sal e escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, as ervilhas e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar a soja, temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos, e deixar apurar. Juntar água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e juntar as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional do Esparguete à Bolonhesa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Esparguete	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
Soja fina	50 g	6,2 g	2,8 g	3,7 g	15 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folhas de Louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Ervilhas	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
TOTAL		20,3g 18,9%	61,6g 57,4%	17,4g 23,7%	429 kcal

Proposta V10

Bifes de tofu com arroz de legumes

Confeção:

Preparar o arroz com cebola, alho, tomate, cenoura e ervilhas.

Cortar o tofu em fatias bem finas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substituiu o sal, usar com moderação), alho seco moído, pimentão-doce, orégãos e manjeriço. Levar a lume brando por 10 minutos, virando as fatias.

Composição nutricional de Bifes de tofu com arroz de legumes

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Ervilhas	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tofu	100 g	8,5 g	0,7 g	4,4 g	76 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		20,2g 16,3%	81 g 65,2%	16,3g 29,5%	495 kcal

Proposta V11

Rancho vegetariano

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho alourar. Juntar o tomate, o louro, a couve lombarda em pedaços, a cenoura às rodela, a curgete e a beringela cortada em cubos; deixar refogar. Juntar o grão previamente cozido e um pouquinho de água cozida e temperar com pimentão-doce, manjeriço e orégãos.

Juntar o macarronete e acrescentar a água necessária à cozedura (ou cozer separado e misturar no final).

Composição nutricional do Rancho vegetariano					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduros	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Grão-de-bico cozido	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
Couve lombarda / coração de boi	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Curgete	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Beringela	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Massa tipo macarronete	50 g	6,1 g	35,5 g	1 g	175 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		18,8g 18,7%	62,2g 61,9%	8,7 g 19,4%	400 kcal

Proposta V12

Salada de três feijões

Confeção:

Colocar o azeite, o sumo de limão, a polpa de tomate, o vinagre de malte e o cebolinho picado numa grande tigela e bater até obter uma mistura homogénea. Reservar.

Cozer o feijão-verde em água a ferver durante 4-5 minutos até ficar tenro.

Juntar o feijão-verde, o feijão-de-soja e o feijão-vermelho ao molho, mexendo tudo.

Adicionar os tomates, as chalotas e o queijo vegano à mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Temperar.

Disponibilizar folhas verdes mistas para a salada em seis pratos de servir. Colocar a salada de três feijões nos pratos e guarnecer com cebolinho picado e tostas "croutons".

Composição nutricional da Salada de três feijões					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Limão	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
Polpa de tomate	10 g	0 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Vinagre de malte	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
Cebolinho	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Feijão verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Feijão vermelho	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Feijão de soja	30 g	9,8 g	5,5 g	5,8 g	113 kcal
Tomate	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
Queijo vegano	30 g	0 g	6,4 g	7 g	89 kcal
Chalotas	40 g	1 g	6,8 g	0 g	31 kcal
Pão (croutons)	40 g	4,5 g	29,1 g	1,5 g	148 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		27,8g 18,7%	74,6g 50,4%	20,3g 30,9%	593 kcal

Handwritten mark: a blue checkmark and a signature.

Proposta V13

Lasanha de quinoa

Confeção:

Cozinhar a quinoa conforme as instruções da embalagem. Quando estiver pronta, colocar num prato de forno untado com azeite.

Numa frigideira, refogar a cebola e os alhos picados num pouco de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, juntar os cogumelos laminados e deixe que cozinhem por 5 minutos em lume brando. Adicionar depois o molho de tomate, envolver bem e temperar.

Numa taça misturar o queijo vegano e o manjeriço picado.

Colocar um pouco de molho de tomate por cima da quinoa, em seguida fazer uma camada de rodelas de courgete e outra com a mistura de queijo e manjeriço.

Dispor os espinafres por cima e em seguida verter o restante molho. Polvilhar com o queijo vegano ralado e levar ao forno a 180° C por cerca de 40 minutos ou até a courgete estar cozinhada.

Composição nutricional da Lasanha de quinoa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Quinoa	70 g	9,1 g	48,2 g	4,1 g	266 kcal
Cebola	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cogumelos	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Molho de tomate	15 g	0,2 g	0,7 g	1,3 g	15 kcal
Queijo vegano	60 g	0 g	12,8 g	14 g	177 kcal
Manjeriço	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Espinafre	120 g	3,1 g	1 g	1 g	25 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		15,2g 10,8%	66,4g 47,4%	26 g 41,8%	560 kcal

Proposta V14

Legumes à Brás

Confeção:

Numa panela com um fio de azeite, saltear a cebola e o alho-francês cortados em tirinhas. Juntar depois a cenoura em tirinhas ou ralada.

Cozer levemente as batatas em palitos finos, sem as deixar desfazer, e juntá-las aos legumes. Misturar o feijão cozido e o creme de soja. Temperar com açafrão das índias e orégãos, envolver bem e retirar do lume.

Juntar a salsa picada e as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional dos Legumes à Brás					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Alho-francês	40 g	1,4 g	1,2 g	0,1 g	11 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	40 g	0,7 g	0,2 g	0,2 g	5 kcal
Batata	160 g	4 g	30,7 g	0 g	139 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Feijão branco cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Açafrão das índias	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		18,7g 17,1%	59,1g 54,1%	14 g 28,8%	437 kcal

Proposta V15

Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura

Confeção:

Triturar o grão-de-bico cozido (bem escorrido) na picadora ou com a varinha mágica.

Cozer a batata-doce, esmagar e juntar ao grão; misturar a cebola picada, a salsa picada e a linhaça moída; temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta e mexer. A massa deve ficar espessa e moldável; se necessário, juntar um pouco de pão ralado.

Retirar porções de massa, moldar em forma de hambúrguer e passar por pão-ralado. Grelha numa frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Servir com arroz de cenoura.

Composição nutricional de Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
Batata doce	50 g	0,5 g	14,2 g	0 g	59 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Salsa	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
Linhaça moída	5 g	0,9 g	vest.	0 g	4 kcal
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pão ralado	10 g	1,1 g	7,2 g	0,2 g	35 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Cenoura	15 g	0,1 g	0,7 g	0 g	3 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,3 g 13%	80,8g 68,8%	9,6g 18,2%	471 kcal

Proposta V16

Caçarola de legumes de Inverno

Confeção:

Preparar as batatas, a pastinaca e a abóbora. Cortar a abóbora em pedaços um pouco maiores e a pastinaca e as batatas em pedaços mais pequenos. Cozer os legumes num tacho com água a ferver, 8 minutos ou até ficarem macios. Escorrer e dispor os legumes cozidos no fundo de um prato de ir ao forno, fundo e grande.

Num tacho, derreter o creme vegetal em lume brando. Juntar a farinha e cozinhar 1 minuto, mexendo sempre. Retirar o lume e deixar gradualmente a bebida de soja. Levar o tacho de novo ao lume, deixar ferver, mexendo sempre até engrossar e ferver mais 1 minuto. Juntar a noz-moscada e a pimenta e cobrir os legumes com este molho. Aquecer o forno a 180°C.

Para fazer a cobertura: misturar o pão ralado com a amêndoa, espalhar sobre os legumes e pôr algumas nozes pequenas de creme vegetal. Levar ao forno 30 minutos ou até dourar.

Composição nutricional da Caçarola de legumes de Inverno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Pastinaca	60 g	0,7 g	10,8 g	0,2 g	48 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Feljão manteiga cozido	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Creme vegetal	15 g	vest.	0,1 g	11 g	99 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
TOTAL		21,1g 15,8%	68,2g 51,1%	19,6g 33,1%	534 kcal

4
7

Proposta V17

Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja, ananás e azeitonas)

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Cozer os brócolos até ficarem *al dente* e salteá-los num tacho com azeite e alho.

Numa taça, misturar as massas cozidas, os brócolos, o feijão cozido, o tomate-cereja cortado em metades, o ananás em pedaços, as azeitonas picadas, as avelãs e as nozes picadas. Temperar com azeite e orégãos e misturar o manjeriço fresco ou a salsapicada.

Composição nutricional da Massa Primavera					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa espiral	50 g	6 g	35,5 g	1 g	175 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tomate	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Feijão papo-de-rola ou Feijão manteiga, cozido	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Ananás	80 g	0,4 g	7,6 g	0,2 g	34 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	69 kcal
Avelãs	10 g	1,4 g	0,6 g	6,6 g	68 kcal
Manjeriço fresco ou Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	0 Kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,1g 14,2%	65,3g 48,5%	22,3g 37,3%	538 kcal

Proposta V18

Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz

Confeção:

Demolhar os nacos de soja em água quente por 30 minutos e escorrer bem.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento em pedacinhos, a cenoura picada e a soja; envolver bem e refogar por 10 minutos. Juntar o feijão cozido, um pouco da água da cozedura e o milho-doce. Temperar com pimentão-doce, cominho e uma pitada de piri-piri e deixar cozinhar até ficar macio.

No final, adicionar os coentros picados e servir com arroz.

Composição nutricional de Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Soja em nacos ou Soja fina	30 g	9,9 g	5,5 g	5,8 g	114 kcal
Cebola	50 g	0,5 g	1,6 g	0,1 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cenoura	60 g	0,4 g	2,6 g	0 g	12 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Milho-doce	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Piri-piri ou malagueta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros ou Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
TOTAL		27,4g 19,3%	81,7g 57,6%	14,6g 23,1%	568 kcal

1
8

Couscous de legumes/vegetais

Confeção:

Cortar as cebolas em rodela finas. Num tacho, aquecer partido azeite, juntar a cebola e cozinhar em lume médio durante 3 minutos ou até a cebola ficar macia, mexer de vez em quando. Juntar o pó de malagueta e gengibre e cozinhar mais 1 minuto, mexendo.

Juntar o pau de canela, as cenouras, as pastinacas e o caldo e misturar tudo muito bem com as especiarias e a cebola. Tapar e deixar ferver. Reduzir o lume e cozer, tapado, 5 minutos, até os legumes estarem quase macios.

Juntar a abóbora, a couve-flore e as curgetes e ferver mais 10 minutos. Misturar o grão-de-bico, os coentros e a salsa; cozinhar, destapado, 5 minutos. Retirar o pau de canela.

Colocar o couscous numa tigela, cobrir com água a ferver. Deixar repousar cerca de 5 minutos, juntar o resto do azeite e mexer com um garfo. Pôr uma camada de couscous em cada prato e cobrir com os legumes.

Composição nutricional dos Couscous de legumes/vegetais					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Couscous	80 g	3 g	18 g	0,2 g	86 kcal
Cebola	40 g	0,4 g	1,2 g	0 g	6 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Pastinacas	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
Abóbora	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
Couve-flor	50 g	1,9 g	1,7 g	0,1 g	15 kcal
Curgete	50 g	0,8 g	1 g	0,2 g	9 kcal
Grão-de-bico cozido	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Açafrão	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Canela	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Gengibre	0,5 g	vest.	vest.	vest.	-
Malagueta	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		22,2g 18,3%	73 g 60,1%	11,7g 21,6%	485 kcal

Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Acrescentar o arroz, os grelos, o feijão (previamente cozido), a água e deixar cozer.

Cortar o tofu em cubinhos pequenos. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substituiu sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce e orégãos, envolvendo bem. Levá-lo a lume baixo e mexer por 5 minutos; refritar até ao ponto necessário.

Servir o malandrinho de feijão com os cubinhos de tofu.

Composição nutricional do Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Feijão vermelho cozido	40 g	4,4 g	9,3 g	0,3 g	58 kcal
Grelos	40 g	1 g	1 g	0,2 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Tomate	35 g	0,3 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Tofu	50 g	4,2 g	0,3 g	2,2 g	38 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Alho seco moído	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
TOTAL		14,3g 14,5%	54,6g 55,5%	13,1 g 30%	394 kcal

1
8

Feijão-verde com tomate

Confeção:

Retirar as pontas do feijão-verde e cortar ao meio. Cozer em água a ferver durante 3 minutos, passar por água fria para manter a cor e reservar. Picar os tomates e manter o líquido.

Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começar a alourar. Salpicar com açúcar e deixar caramelizar. Adicionar o vinagre e cozinhar 1 minuto. Juntar os tomates e o líquido, o manjeriço fresco, as azeitonas e pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o feijão-verde e deixar aquecer. Servir quente com folhas de manjeriço.

Acompanhar com arroz de ervilhas.

Composição nutricional do Feijão-verde com tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Tomate	100 g	0,8 g	3,5 g	0,3 g	20 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Cebola	70 g	0,7 g	2,2 g	0,1 g	13 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Açúcar	5 g	0 g	5 g	0 g	20 kcal
Vinagre balsâmico	2 ml	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas picadas	50 g	0,7 g	0 g	9,3 g	87 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
TOTAL		14,6 g 9,8%	87,9g 58,9%	20,8g 31,3%	598 kcal

Fettucini com natas e cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente* e misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola cortada em tirinhas e o alho picado e deixar alourar. Juntar as ervilhas, os cogumelos e a cenoura ralada e saltear por alguns minutos. Juntar o creme de soja e os coentros picados e envolver. Retirar o dolo.

Antes de servir, juntar as azeitonas picadas.

Composição nutricional do Fettucini com natas e cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa Fettucini	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Cogumelos	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	27 kcal
Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,1g 13,3%	64,5g 56,7%	15,2 g 30%	456 kcal

4
f.

Proposta V23

Legumes em leite de coco

Confeção:

Aquecer o óleo numa *wok* ou frigideira de fundo forte. Juntar o alho, gengibre e grãos de pimenta e deixar cozinhar 30 segundos. Adicionar a beringela, a batata-doce, e a água. Cozinhar 5 minutos em lume médio e mexer com frequência. Juntar o feijão-verde, cobrir e cozinhar 4 minutos, agitar para os legumes não pegarem ao fundo. Adicionar o grão-de-bico.

Deitar os espargos e o leite de coco na *wok* ou frigideira e cozinhar 3 minutos ou até os espargos estarem macios. Juntar os espinafres, o manjeriço e mexer até os espinafres e o manjeriço ficarem levemente macios.

Composição nutricional dos Legumes em leite de coco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Alho picado	4 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Gengibre	0,8 g	vest	vest	vest	-
Grão-de-bico cozido	50 g	9,5 g	25,7 g	2,5 g	163 kcal
Beringela	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Batata doce	150 g	1,5 g	42,5 g	0 g	176 kcal
Espargos	100 g	2,1 g	2,7 g	0 g	19 kcal
Leite de coco	30 ml	0,3 g	0,8 g	5,5 g	54 kcal
Espinafre	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		18,8g 13,6%	75,6g 54,7%	19,5g 31,7%	553 kcal

Proposta V24

Salada de grão-de-bico com legumes e nozes

Confeção:

Cozer o grão-de-bico em água. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho-francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando. Juntar o grão-de-bico ao refogado.

Salpicar com nozes picadas e servir.

Composição nutricional da Salada de grão-de-bico com legumes e nozes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Alho-francês	80 g	1,4 g	2,4 g	0,2 g	17 kcal
Cogumelos	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		21,2g 18,6%	51,2g 44,7%	18,7g 36,7%	458 kcal

4
e

Proposta V25

Risotto de ervilhas e cogumelos

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o arroz para *risotto* e saltear um pouco. Adicionar a água, as ervilhas e os cogumelos laminados. Temperar com pimentão-doce, manjeriço ou orégãos e deixar cozer. Apagar o lume e misturar as raspas de limão.

Antes de servir, misturar a salsa picada e as amêndoas laminadas.

Composição nutricional do Risotto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz Risotto	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	28 kcal
Cogumelos brancos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Amêndoa laminada	20 g	4,3 g	1,4 g	11,4 g	125 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Raspa de limão	q.b.	0 g.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		12,7g	55,5g	19,3g	447 kcal
		11,4%	49,7%	38,9%	

Proposta V26

Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas

Confeção:

Para os croquetes. Escorrer o grão cozido e picar na picadora com um pouco de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar a salsa picada e a linhaça moída, e envolver bem. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Fritar na frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno a dourar. Preparar o arroz de ervilhas e servir com os croquetes e salada.

Composição nutricional de Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	80 g	6,7 g	13,4 g	1,7 g	96 kcal
Alheira vegetariana	50 g	1,5 g	9,2 g	5,5 g	99 kcal
Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	-
Linhaça moída	5 g	0,9 g	-	-	4 kcal
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		18,4g 13,5%	84,1g 61,5%	15,2 g 25%	555 kcal

4

Proposta V27

Strogonoff de Seitan com Cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*. Misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate, o seitan cortado aos cubos e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta, envolvendo bem; deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar os cogumelos laminados e deixar refogar. No final, juntar o creme de soja e os coentros picados.

Servir com a massa.

Composição nutricional do Strogonoff de Seitan com Cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Fettccunilmassaintegral	80 g	9,6g	52,8g	1,4g	262 kcal
Cebola	40g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2g	0,4g	vest.	2 kcal
Polpadetomate	10 g	0,1g	0,5g	0,9g	11 kcal
Seitan	100g	22,7g	3,5g	1,6g	119 kcal
Pimentão-doce	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Cogumelosfatiados	50 g	0,9g	0,3 g	0,3g	8 kcal
Cremedesoja	50 ml	1,3 g	2,7g	8,3g	91 kcal
Salsaou Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		35,1g 25,6%	62,4g 45,6%	17,5g 28,8%	548kcal

Proposta V28

Legumes assados no forno

Confeção:

Cozer as couves de bruxelas. Reservar.

Aquecer previamente o forno a 210°C. Descascar e lavar as batatas, cortar ao meio e cozer durante 5 minutos. Escorrer e secar com papel de cozinha. Com uns dentes de um garfo raspar as batatas para ficarem com uma superfície irregular.

Colocar as batatas num prato fundo de ir ao forno, pincelar com creme vegetal derretido misturado com o azeite e levar ao forno 20 minutos. Entretanto, descascar as cebolas e cortar as bases. Cortar a abóbora em seis pedaços a curgete e a beringela em tamanhos semelhantes e retirar o topo das cenouras e das pastinacas. Juntar as batatas, adicionar as couves de bruxelas e pincelar com a mistura de creme vegetal e levar ao forno 20 minutos. Voltar a pincelar com o molho que se vai formando e levar ao forno mais 15 minutos.

Composição nutricional dos Legumes assados no forno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Abóbora	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
Curgete	60 g	1 g	1,2 g	0,2 g	10 kcal
Beringela	60 g	0,7 g	1,4 g	0,1 g	9 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Pastinacas	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
Couve de Bruxelas	100 g	3,5 g	4 g	1,4 g	43 kcal
Creme vegetal	20 g	vest.	0,1 g	15 g	135 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		11,5 g 9,7%	57,6g 48,7%	21,9g 41,6%	473 kcal

Estufado de legumes com massa

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Juntar a cenoura, os brócolos, o feijão-verde e as ervilhas, e deixar cozinhar. Temperar com orégãos e pimenta. Adicionar as massas e os coentros picados no final.

Composição nutricional de Estufado de legumes com massa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa (laços)	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Feijão verde	60 g	1,1 g	2,3 g	0,2 g	15 kcal
Ervilhas de quebrar	60 g	1,9 g	2,3 g	0,1 g	18 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Ervas aromáticas	q.b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
TOTAL		15,6g 15,3%	67,7g 66,5%	8,2 g 18,2%	407 kcal

Jardineira de castanhas

Confeção:

Cozer as batatas em água a ferver durante 20 minutos, ou até estarem macias por dentro. Escorrer bem e reservar. Entretanto, cozinhar os restantes ingredientes numa frigideira durante 10 minutos, mexendo sempre. Adicionar as batatas escorridas à frigideira e cozinhar durante 10 minutos, mexendo e pressionando os ingredientes com a parte de trás de uma colher.

Acrescentar algumas azeitonas pretas e servir de imediato a jardineira, acompanhada de pão.

Composição nutricional da Jardineira de castanhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola vermelha	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Ervilhas de quebrar	30 g	0,9 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Brócolos	30 g	1 g	0,5 g	0,3 g	8 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Milho doce	20 g	0,6 g	3,8 g	0,2 g	19 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Caldo de vegetais	75 ml	vest.	vest.	vest.	-
Castanha	50 g	1,6 g	19,9 g	0,6 g	91 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pão	30 g	2,5 g	17,2 g	0,7 g	85 kcal
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
TOTAL		13,5g 10,4%	85,2g 65,4%	14 g 24,2%	519 kcal

4

Tagliatelli com soja e molho de tomate

Confeção:

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Cozer o tagliatelli até ficar al dente; no final, misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro e refogar. Juntar a soja (demolhada e escorrida), a cenoura picada, o pimento picado e o feijão-verde em pedacinhos; temperar com tomilho, orégãos e pimenta. Adicionar um pouco de água e deixar estufar.

Servir o tagliatelli envolvido no preparado da soja.

Composição nutricional do Tagliatelli com soja e molho de tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tagliatelli	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cebola	80 g	0,6 g	4,4 g	0 g	20 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate bem maduro	150 g	1,2 g	5,3 g	0,5 g	31 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomilho	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		26,2g 18,4%	78,2g 54,8%	17 g 26,8%	571 kcal

Proposta V32

Empadão de lentilhas e legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, a cenoura ralada e o alho-francês, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, cominhos, orégãos e pimenta, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozera batata e escorrer; misturar a bebida vegetal, um pouco de azeite e nozmoscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de lentilha e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional de Empadão de lentilhas e legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lentilhas verdes ou castanhas	80 g	7,2g	13,3g	0,2 g	86 kcal
Cebola	25g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1g	0,2g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4g	1,7 g	0,1g	9 kcal
Folha de louro	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3g	1,8 g	0,1g	9 kcal
Cenoura	40g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,2g	1,2 g	0,1g	7 kcal
Pimentão-doce	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cominhos	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Pimenta	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozmoscada	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Batata	200g	5 g	38,4g	0 g	174 kcal
Bebida de soja (semaçúcar)	50 ml	1,9g	0,2	1,1	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,7g	61,2g	8,6g	387kcal
		16,3%	63,6%	20,1%	

Medalhões de tofu com sementes de chia

Confeção:

Numa taça esmagare misturar muito bem todos os ingredientes. Moldar medalhões e levar ao forno numa forma untada com azeite ou alourar com um pouco de azeite numa serra.

Servir acompanhado de uma salada de feijão-verde cozido e esparguete cozido.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Pão ralado	15 g	1,8 g	11 g	1 g	60 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Gérmen de trigo	5 g	1,2 g	2,6 g	0,5 g	20 kcal
Molho de soja	5 ml	0,4 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Sementes de chia	10 g	2,1 g	4,2 g	3,2 g	54 kcal
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Esparguete	40 g	4,8 g	28,4 g	0,8 g	140 kcal
TOTAL		26,5 g 21%	55,8g 44,1%	19,6g 34,9%	505 kcal

Tortilha de tofu e legumes no forno

Confeção:

Alourar a cebola picada no azeite e refogar todos os legumes aos pedaços pequenos. Temperar e reservar.

Numa taça, colocar o tofu esmagado e adicionar a farinha, o azeite, a salsa picada, as sementes, a água, as algas, o gengibre e as azeitonas. Misturar bem. Adicionar os legumes escorridos e misturá-los até formarem uma massa homogênea. Colocar a massa numa forma untada com azeite. Assar em forno pré-aquecido a cerca de 180.ºC por 45 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.

Servir com arroz branco.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Algas marinhas	1 g	0,1 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Beringela	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Brócolos	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Azeitonas pretas picadas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
Gengibre	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	vest.	0 kcal
Sementes de linhaça	10 g	1,8 g	2,9 g	4,2 g	57 kcal
Farinha de trigo ou centeio integral	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Pimenta preta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Arroz	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
TOTAL		24,6g 16,6%	69,7g 46,9%	24.1g 36,5%	597 kcal

Proposta V35

Lasanha de Soja e Espinafres

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o pimento e o louro e refogar. Acrescentar a cenoura ralada, os cogumelos e a soja (previamente cozida e escorrida). Temperar com pimentão-doce, orégãos, tomilho e pimenta, e deixar refogar por 10 minutos.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, o preparado de soja, o espinafre e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até a massa estar cozida e o topado dourar.

Composição nutricional de Lasanha de Soja e Espinafres

Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Lasanha sem ovo	2 placas (35 g)	4,2 g	25 g	0,7 g	123 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,2 g	10 g	18 g	22 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Espinafre	150 g	3,9 g	1,4 g	1,4 g	34 kcal
Bebida de soja sem açúcar	120 ml	4,4 g	0,5 g	2,6 g	43 kcal
Farinha de trigo	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Oregãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-

Tomilho	0,1g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		25,4g 22,8%	45,7g 40,9%	18g 36,3%	447kcal

Proposta V36

Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)

Confeção:

Cozer o feijão-frade e escorrer.

Cozer a batata, a cenoura, o pimento e o feijão-verde em cubinhos, e escorrer.

Misturar o feijão-frade com os legumes cozidos e juntar a cebola picada, a salsa picada e o tomate-cereja cortado em metades. Temperar com azeite, sumo de limão e orégãos.

Antes de servir, juntar as azeitonas e as nozes.

Composição nutricional de Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-frade cozido	100g	8,8g	18,1g	0,7g	114 kcal
Cebola	10g	0,1g	0,3g	0 g	2 kcal
Batata	150g	3,8g	28,8g	0 g	130 kcal
Cenoura	40g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8g	1,5 g	0,1g	10 kcal
Tomate-cereja	50 g	0,4g	1,8 g	0,2g	11 kcal
Azeitonas	10g	0,1g	0 g	1,9g	18 kcal
Salsa	10g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Sumo de limão	q. b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozes	10 g	1,7g	0,4 g	6,8g	70 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		16g	53,1g	16,7g	428kcal
		15%	48,6%	36,4%	

Proposta V37

Bolonhesa de lentilhas

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, o alho-francês e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, manjeriça e orégãos, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e servir.

Composição nutricional de Bolonhesa de lentilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lentilhas verdes ou castanhas	80 g	7,2g	13,3g	0,2 g	84 kcal
Cebola	25g	0,3g	2,2g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1g	0,2g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4g	1,7 g	0,1g	9 kcal
Folha de louro	0,1g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3g	1,8 g	0,1g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2g	1,2 g	0,1g	7 kcal
Cogumelos	50 g	0,9g	0,2 g	0,2g	7 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriça	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Esparguete	60 g	7,3g	42,7g	1,1g	210 kcal
TOTAL		16,7g	63,3g	8,8g	400kcal
		16,7%	63,3%	20%	

4
f

Proposta V38

Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros

Confeção:

Levaráguanum tachoao lumeaté ferver. Adicionar os legumese deixarcozerou levaros legumesem tabuleiro perfuradoao fornoconvetore colocarno módulo de cozeduraa vapor. Deixar cozer. Num tachoà partecolocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeitetemperar e levara estufar.

De seguida colocar os legumes, o milho e a amêndoa num tabuleiroe polvilharcom broa trituradaenvolvida em salsapicadae azeitee levarao forno. No finalretificar os temperos.

Por fim gratinar a batata com um fio de azeite, com salsa e coentros.

Composição nutricional dos Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Couve	80 g	1,9 g	1,6 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimentos variados	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Milho doce	80 g	2,6 g	15,1 g	0,9 g	79 kcal
Amêndoas laminadas	25 g	5,5 g	5 g	12,6 g	155 kcal
Broa	80 g	7 g	43 g	1,1 g	210 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		19,3g 13,8%	70,7g 50,4%	22,3g 35,8%	561 kcal

Proposta V39

Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados

Confeção:

Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.

Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolhado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz e adicionar salsa e/ou coentros.

Para os legumes assados:

Fazer camadas das fatias de beringela num passador, temperando cada camada e deixar escorrer no lava-louça durante 20 minutos. Depois passar por água corrente, escorrer bem e enxugar com papel de cozinha. Aquecer o forno a 220°C.

Colocar as fatias de beringela, as curgetes, os pimentos, a cebola, as cenouras e o tomate num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar ligeiramente com azeite e assá-los durante cerca de 30 minutos ou até ficarem ligeiramente castanhos e as peles dos pimentos estiverem queimadas.

Transferir os legumes para uma travessa. Se desejar, pelar os pimentos e deitar fora as peles. Aproveitar o molho do tabuleiro e deitar sobre o assado. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima. Quando estiverem à temperatura ambiente, misturar a salsa fresca e as nozes (picadas).

Composição nutricional do Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
Cebola	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
Beringela	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
Curgete	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimentos variados	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozes	15 g	2,5 g	0,5 g	10,1 g	103 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,4g 13,4%	89 g 61,3%	16,3g 25,3%	579 kcal

Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)

Confeção:

Cozer as batatas e as cenouras cortadas em quartos ou cubinhos; escorrer.

Numa panelacom azeite, refogar a cebolae o alho. Juntaro tomate, o alho francêse o feijãocozido(ou o seitan cortadoem cubinhos)e deixarrefogar por algunsminutos. Adicionar as batatase cenourase envolver. Temperar com pimentão-doce, orégãose pimenta.

Dissolver a farinha na bebida vegetal e levar ao lume até engrossar. No final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Colocar o preparado dos legumes num tabuleiro, cobrir com o creme, polvilhar com a amêndoa ralada e levar ao forno até gratinar.

Composição nutricional do Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Feijão manteiga cozido ou Seitan	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja sem açúcar	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,2g 19,8%	48,8g 50,3%	12,8g 29,9%	388 kcal

Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações

As ementas mediterrânicas que se seguem, são apenas meramente exemplificativas da Dieta Mediterrânica, podendo vir a ser utilizadas com o objetivo de promover este padrão alimentar, reconhecidamente promotor da saúde.

Estas ementas devem ser sempre complementadas com saladas, temperadas com azeite.

O recurso ao sal, para temperadas ementas, tem de ter sempre em conta o referido no ponto 10 do texto introdutório e as respeitadas capitações referidas no Anexo1, tabela10.

Também a seleção da sopa a complementar cada uma das ementas deve ter em conta a existência, ou não, de leguminosas. Assim, sempre que a ementa não contenha, na sua constituição leguminosas, estas devem ser um dos constituintes da sopa.

Na seleção da ementa mediterrânica a disponibilizar, há que ter em conta a época do ano que se atravessa, de modo a que haja uma adequação à oferta sazonal e local.

As ementas mediterrânicas deverão minimizar as perdas nutricionais associadas à cocção dos alimentos e usufruir a migração de alguns nutrientes para a água de cozedura dos alimentos, aproveitando essa mesma água.

Não sendo, de todo, as ementas agora apresentadas, uma descrição exaustiva do receituário português, estimulamos as escolas a que as assumam, com o objetivo de promover a produção local, o papel cultural e transgeracional da alimentação e a preservação da memória gastronómica. Desafiámos ainda as escolas a desenvolverem um trabalho de levantamento local das receitas tradicionais, adaptando-as ou revendo-as e corrigindo-as, de modo a que se tornem mais saudáveis, podendo para tal recorrer a um nutricionista ou à parceria com estes técnicos do Sistema Nacional de Saúde.

Tendo em consideração os hábitos alimentares portugueses, as propostas de fichas técnicas dos pratos mediterrânicos são uma adaptação de receitas tradicionais, pelo que algumas diferenças em relação aos princípios nutricionais poderão verificar-se, nomeadamente no caso da proteína (acima do valor indicado na Tabela 4.3.), no entanto, deverá ser considerado aceite sendo solicitado o esforço de serem sempre cumpridos os princípios nutricionais.

4
8

Proposta M1

Arroz ao forno

Confeção:

Cozer o arroz.

Num tabuleiro refratário, misturar o arroz cozido com os restantes ingredientes, exceto o queijo. Cobrir com papel-alumínio e levar ao forno (médio), por cerca de 10 minutos.

Retirar do forno, mexer e servir polvilhado com o parmesão e orégãos.

Composição nutricional de Arroz ao forno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Manteiga	5 g	vest.	vest.	4,1 g	37 kcal
Peito de peru cozido desfiado	100 g	23,4 g	0 g	1,3 g	105 kcal
Azeitonas pretas descaroadas	6 g	0,1 g	0 g	1,1 g	10 kcal
Milho	15 g	1,4 g	10,5 g	0,7 g	55 kcal
Queijo parmesão ralado	5 g	1,9 g	0 g	1,4 g	20 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		30,2g	49,6g	8,8 g	399 kcal
		30,3%	49,7%	19,4%	

Proposta M2

Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus

Confeção:

Descascar batata e cortar em rodela. Cortar o tomate em rodela. Cortar os pimentos em tiras.

Picar o alho. Cortar as cebolas em meias luas.

Colocar por camadas: amêijoas, alho, cebola, tomate, batata, chocos, pimentos, tomate, cebola, batata, carapaus pequenos inteiros, pimentão-doce, azeite, coentros e salsa. Temperar as camadas. Levar ao lume 20 minutos e deixar alourar um pouco.

No final adicionar o tomate triturado com coentros por cima.

Enfeitar com folhas de coentros.

Composição nutricional de Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Pimento verde	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
Amêijoas	50 g	5,9 g	1,3 g	0,5 g	33 kcal
Chocos	50 g	9,5 g	0 g	0,2 g	40 kcal
Carapau*	100 g	9,9 g	0 g	0,2 g	41 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Coentro	2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Salsa	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Molho de tomate	20 g	0,2 g	1 g	1,8 g	21 kcal
TOTAL		31,3g	33,7g	10,3g	354 kcal
		35,5%	38,2%	26,3%	

*composição nutricional da parte edível

Proposta M3

Borrego com especiarias

Confeção:

Limpar muito bem a pá de borrego de peles e gorduras.

Misturar muito bem o caril, a noz-moscada, a canela em pó, o colorau, a folha de louro cortada em pedaços pequenos e o vinagre. Temperar a carne com esta mistura.

Fritar os pedaços de borrego no azeite bem quente até a carne alourar. Reduzir o lume e juntar a cebola picada e as rodelas de alho-francês. Tapar e deixar cozinhar sobre lume brando durante 40 minutos.

Lavar o tomate, limpando-o de sementes e picando-o em pedaços.

Juntar o tomate e a maçã em teta, previamente pelada e ralada, ao borrego e temperar. Voltar a tapar e cozinhar sobre lume muito brando até a carne estar tenra.

Retirar do lume e salpicar com os coentros picados.

Servir acompanhado de batata assada.

Composição nutricional de Borrego com especiarias					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Borrego*	200 g	24,4 g	0 g	6,2 g	153 kcal
Caril	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Canela	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Colorau	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Vinagre de cidra	2 ml	0 g	vest.	0 g	-
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Cebola	30 g	0,3 g	0,9 g	0,1 g	6 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Maçã-reineta	40 g	0,1 g	5,1 g	0,2 g	23 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	vest.	0 kcal
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		29,1g 29,1%	33g 33%	16,8g 37,9%	400 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M4

Frittata de curgete e ervilhas com hortelã

Confeção:

Pré-aquecer o forno a 200° C.

Numa frigideira antiaderente e que possa ir ao forno, saltear em lume médio a cebola, a curgete em cubos pequenos e as ervilhas.

Juntar o tomate partido em pedaços pequenos, temperar e deixar refogar durante 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Numa tigela, misturar os ovos pasteurizados com um garfo e temperar com pimenta.

Juntar aos legumes um maço cheio de folhas de hortelã em tiras, mexer e adicionar os ovos batidos. Deixar coagular a parte de baixo da frittata, durante 3 a 4 minutos.

Levar a frigideira ao forno mais 3 a 4 minutos, para acabar de cozinhar.

Decorar com folhas frescas de hortelã e acompanhar com as tostas (preparadas com pão sobrado do dia anterior).

Composição nutricional de <i>Frittata de curgete e ervilhas com hortelã</i>					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Ovo	85 ml	10,1 g	0 g	7,9 g	111 kcal
Cebola roxa picada	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
Curgete	100 g	1,6 g	2 g	0,3 g	17 kcal
Ervilhas congeladas	100 g	5,3 g	7 g	0,5 g	54 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimenta moída	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Hortelã	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Tostas	60 g	6,8 g	43,6 g	2,3 g	222 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		25,3g 20,2%	58,5g 46,7%	18,4g 33,1%	500 kcal

Proposta M5

Risotto de legumes

Confeção:

Limpar os cogumelos com papel de cozinha e cortá-los em pedaços. Cortar o tomate em gomos e a abóbora em cubos.

Separar os brócolos em ramos, lavá-los e cozê-los.

Num tacho, alourar a cebola picada no azeite. Acrescentar os cogumelos e saltear durante 1 ou 2 minutos sobre lume médio a forte.

Juntar a abóbora e cozinhar mais 2 a 3 minutos. Temperar, juntar o arroz e deixar fritar um pouco, mexendo sempre.

Adicionar o tomate. Continuar a mexer, quando o arroz tiver absorvido quase todo o líquido, adicionar água a ferver, aos poucos, mexendo até o arroz estar cozinhado, mas cremoso.

Temperar com pimentaoidano momento, adicionar os brócolos cozidos e o queijo ralado envolvendo-os bem no arroz. Polvilhar com os pinhões levemente tostados e servir imediatamente.

Composição nutricional de <i>Risotto de legumes</i>					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz para <i>risotto</i>	60 g	4,1 g	46,9 g	0,2 g	206 kcal
Cogumelos	90 g	1,6 g	0,5 g	0,5 g	13 kcal
Abóbora limpa	110 g	0,3 g	1,9 g	0,2 g	11 kcal
Brócolos	100 g	3,4 g	1,5 g	0,8 g	27 kcal
Cebola	20 g	0,2 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Queijo parmesão	25 g	9,4 g	0 g	7 g	101 kcal
Miolo de pinhão	10 g	3,3 g	0,5 g	5,2 g	62 kcal
TOTAL		22,3g 19,1%	51,9g 44,5%	18,9g 36,4%	468 kcal

4
1.

Proposta M6

Chícharos com carne de porco

Confeção:

Cozer as carnes.

À água de cozeduras das carnes, depois destas cozidas, juntar os chícharos previamente demolhados, as batatas e a abóbora e, só no final, o arroz.

Composição nutricional de Chícharos com carne de porco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Chícharo	70 g	15,8 g	38,7 g	0,9 g	226 kcal
Batata	50 g	1,3 g	9,6 g	0 g	44 kcal
Batata doce	30 g	0,3 g	8,5 g	0 g	35 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Carne de porco	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
Arroz	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		30,9g 20,9%	89,7g 60,7%	12,1g 18,4%	591 kcal

Proposta M7

Ensopado de frango

Confeção:

Arranjar e lavar os cogumelos e cortá-los em quartos. Levar uma frigideira ao lume com uma colher de chá de azeite, deixar aquecer, juntar os cogumelos e deixá-los saltear até ficarem douradinhos. Retirar do lume e reservar.

Arranjar e cortar o frango em pedaços. Levar um tacho ao lume com o restante azeite, deixá-lo aquecer, juntar os pedaços de frango e deixá-los cozinhar até ficarem douradinhos de ambos os lados.

Entretanto, descascar a cebola e os alhos e picar tudo. Lavar o alho-francês, rejeitar a parte verde (esta parte, pode ser aproveitada para a sopa) e picar a parte branca. Adicionar todos estes legumes ao tacho do frango, misturar e deixá-los cozinhar até a cebola ficar macia. Juntar depois o tomate pelado picado com o molho, temperar, adicionar a folha de louro e deixá-los cozinhar durante 30 minutos.

Adicionar os cogumelos salteados, envolver, retirar do lume e servir decorado a gosto e acompanhar com batatas cozidas ou com fatias de pão torrado.

Composição nutricional de Ensopado de frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango*	160 g	23,4 g	0 g	2 g	112 kcal
Cogumelos frescos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Alho-francês	80 g	1,4 g	2,3 g	0,2 g	17 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate pelado	20 g	0,2 g	0,7 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		29,2g 34,3%	27,3g 32,1%	12,7g 33,6%	342 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M8

Açorda de bacalhau

Confeção:

Cozero bacalhau em água temperada. Depois de cozido limpe-o e retire as espinhas.

Separe as lascas e reserve-as, assim como a água onde foi cozido o bacalhau.

Cortar o pão em fatias finas. Picar os alhos e refogá-los no azeite. Juntar o tomate picado sem peles nem sementes e os pimentos em meias-luas. Adicionar depois o pão, envolver tudo muito bem e temperar com pimenta. Verter a água do bacalhau até o pão se desfazer.

Retirar do lume, adicionar as lascas de bacalhau, o ovo pasteurizado e os coentros picados.

Envolver tudo muito bem e se necessário retificar o tempero.

Servir de seguida.

Composição nutricional de Açorda de bacalhau					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Bacalhau	130 g	23,1 g	0 g	0,7 g	99 kcal
Pão regional	60 g	3,5 g	33,8 g	0,4 g	153 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Ovo pasteurizado	25 ml	3 g	0 g	2,4 g	34 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Coentros	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
TOTAL		31,6g	38,6g	11,1g	380 kcal
		33,2%	40,6%	26,2%	

Cavalas à ratatouille

Confeção:

Cortar a cebola de modo grosseiro e picar os alhos, levar ao lume com o azeite, juntar o louro e os coentros picados. Arranjar e untar com pimento e cortar em tirinhas, juntar ao refogado e deixar cozinhar uns minutos.

Juntar o tomate cortado em cubinhos e deixar cozinhar até ficar tudo macio e temperar a gosto. Deitar metade da mistura num pirex ou outro tabuleiro de ir ao forno, colocar as cavalas por cima e cobrir com o restante e regar com o molho que entretanto se formou.

Levar ao forno pré-aquecido a 230° durante cerca de 30 minutos, dependendo do tamanho das cavalas.

Servir acompanhado de batata cozida.

Composição nutricional de Cavalas à ratatouille					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cavala*	170 g	18,2 g	0 g	12,1 g	182 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Pimento verde	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		23,3g 24,1%	29 g 29,9%	19,8 g 46%	388 kcal

*composição nutricional da parte edível

Feijoada à Lavrador

Confeção:

Colocar o feijão de molho de um dia para o outro.

Escorrer o feijão, e cozê-lo, em panela de pressão durante cerca de 40 minutos.

Entretanto, descascar e picar as cebolas e levar a alourar com o azeite. Juntar o chouriço cortado em rodelas e a carne de porco cortada em bocados. Deixar a carne alourar de todos os lados. Adicionar a cenoura, descascada e cortada em rodelas e juntar o feijão cozido e respetivo caldo. Temperar com pimenta, tapar o tacho e deixar apurar durante cerca de 15 minutos. Enquanto isso, separar as folhas da couve lombarda, aparar os talos e lavá-las muito bem em água corrente. Ripar as folhas em pedaços e juntar ao feijão. Deixar cozer até a couve estar tenra.

Servir acompanhado de arroz branco.

Composição nutricional de Feijoada à Lavrador					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão manteiga	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Carne de porco	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
Chouriço	5 g	1,2 g	0 g	1,7 g	20 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Couve Lombarda	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
TOTAL		28,5 g 25%	59,1g 51,9%	11,7g 23,1%	455 kcal

10

Proposta M11

Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo

Confeção:

Levar ao lume o azeite e juntar o alho e a cebola. Deixar alourar. Adicionar os produtos hortícolas, os rebentos de soja, os cogumelos e o milho e deixar estufar em lume brando cerca de 10 minutos. Temperar com pimenta-preta moída.

Acrescentar água a ferver e deixar cozinhar 5 minutos.

Juntar o arroz e deixar cozinhar em lume brando por mais 15 minutos.

Abri-los ovos na calda do arroz, cobrir o tacho e deixar cozinhar por 4 minutos. Destapar e, com uma colher, envolver tudo com as sementes de sésamo e de abóbora e servir bem quente.

Composição nutricional de Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Ovo	1 unidade/85 g	11,1 g	0 g	9,2 g	127 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Alho-francês	120 g	2,2 g	3,5 g	0,4 g	26 kcal
Repolho	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal
Rebentos de soja	50 g	0,5 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Cogumelos (Paris e portobello)	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Milho	30 g	2,8 g	21,1 g	1,5 g	109 kcal
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		24,6g 18,2%	71,9g 53,3%	17,1g 28,5%	540 kcal

Proposta M12

Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos

Confeção:

Levar a cozer o polvo em água a ferver com uma folha de louro e uma cebola. Depois de cozido, retirá-lo da água e deixar arrefecer. Cortar em pedaços.

Juntar aos flocos de aveia, uma colher de chá de azeite, o colorau, a salsa, o cebolinho e a pimenta.

Passar o polvo pelo preparado e levar ao forno sobre uma folha de papel vegetal.

Paralelamente, levar ao lume o restante azeite (uma colher de chá) com o alho picado, a cebola em meias-luas, um pouco de água. Juntar os grelos previamente cozidos e bem escorridos e envolver tudo muito bem. Temperar.

Desfazer a broa de milho.

Colocar no fundo do prato, a broa desfeita e colocar por cima o polvo.

Enfeitar com pimento vermelho e cebolinho.

Composição nutricional de Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Polvo*	170 g	19,3 g	0 g	1,5 g	91 kcal
Flocos de aveia	20 g	2,7 g	12,3 g	1,2 g	71 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Grelos	100 g	2,4 g	2,5 g	0,4 g	23 kcal
Broa de milho	50 g	2,7 g	18,6 g	0,6 g	91 kcal
Pimento vermelho	10 g	0,2 g	0,3 g	0,1 g	3 kcal
Salsa	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Colorau	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cebolinho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
TOTAL		31 g	73,8g	14,1g	547 kcal
		22,7%	54,1%	23,2%	

*composição nutricional da parte edível

Proposta M13

Salada de feijão-verde e frango

Confeção:

Num recipiente grande, colocar o azeite, o vinagre e a pimenta e bater tudo muito bem com as varas de aram. Envolver a cenoura previamente cozida cortada em cubinhos, o tomate cereja em metades, o peito de frango cortado em cubos e adicionar o feijão-verde e as azeitonas laminadas.

Utilizar a água de cozedura dos produtos hortícolas para cozer a massa.

Misturar todos os ingredientes numa taça e regar com o molho.

Composição nutricional de Salada de feijão-verde e frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango (peito)	120 g	28,9 g	0 g	1,4 g	128 kcal
Massa penne	50 g	2,9 g	15,4 g	0,5 g	78 kcal
Feijão-verde	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
Azeitonas	10 g	0,2 g	0 g	1,8 g	17 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Vinagre	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
TOTAL		33,6g 42,3%	20,9g 26,3%	11,1g 31,4%	318 kcal

Proposta M14

Tortilha de bacalhau com espinafres

Confeção:

Descascar e picar alho e cebola e refogarem azeite e cebola e o alho. Juntar o bacalhau demolhado e desfiado e os espinafres. Envolver bem e refritar em temperos.

Descascar e cortar batata em cubos.

Fritar, escorrer e envolver no preparado anterior.

Juntar os ovos batidos com a salsa picada.

Colocar num tabuleiro o preparado. Levar a forno médio até passar bem.

Composição nutricional de Tortilha de bacalhau com espinafres					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Bacalhau desfiado	80g	14,2g	0 g	0,4g	60 kcal
Espinafre	120g	3,1g	1 g	1,1g	26 kcal
Ovo pasteurizado	85 ml	10,1g	0 g	7,9g	112 kcal
Cebola	25 g	0,2g	0,8 g	0,1g	5 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Alho	4 g	0,2g	0,4g	vest.	2 kcal
Batata	120g	3 g	23g	0 g	104 kcal
TOTAL		30,8g	25,2g	16,5g	372kcal
		33,1%	27,1%	39,8%	

Proposta M15

Ensopado de lulas com puré de batata

Confeção:

Descascar e limpar os vegetais.

Cortar a cebola em meias luas, cenoura em rodela finas, pimentos em tiras finas e picar alho.

Refogarem azeite a cebola e o alho. Juntar a cenoura e o pimento. Deixar refogar ligeiramente e juntar o tomate em cubos.

Juntar as lulas e deixar cozer até estarem tenras.

Colocar a água e o leite a ferver, temperar com noz moscada e manteiga. Juntar os flocos de puré de batata e envolver até ficar uma mistura homogénea.

Composição nutricional de Ensopado de lulas com puré de batata					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lulas limpas	170 g	18,5 g	0 g	1,1 g	84 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Salsa	2 g	0,1 g	vest.	0 g	0 kcal
Batata (para puré)	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
Leite meio-gordo	100 ml	3,3 g	4,9 g	1,6 g	47 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Pimento verde	20 g	0,3 g	0,5 g	0,1 g	4 kcal
Noz moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		26,5g 31,3%	35,5g 41,8%	10,1g 26,9%	338 kcal

Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado

O quadro que se segue pretende informar quais as espécies de pescado mais sustentáveis, do ponto de vista ambiental, tendo em conta a arte de pesca e a área de captura.

Esta informação não visa coibir o recurso a outras espécies contempladas na lista de alimentos autorizada, mas apenas colaborar no sentido de um consumo mais consciente e informado.

Nome comum	Nome científico	Arte de pesca	Área de captura
Atum	<i>Tunnus spp</i>	Palangre de superfície Salto e Vara	Águas Portuguesas
Bacalhau	<i>Gadus spp</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável(MSY)	
Biqueirão	<i>Engraulis encrasicolus</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Carapau	<i>Trachurus trachurus</i>	Pesca de cerco Pesca de arrasto	FAO27 Águas Portuguesas
Cavala	<i>Scomber colias</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Choco	<i>Sepia officinalis</i>	Nassas e armadilhas	Águas Portuguesas
Dourada	<i>Sparus aurata</i>	Com CertificadoASC Aquaculturaorgânica	
Espadarte	<i>Xiphias gladius</i>	Palangre de superfície	Águas Portuguesas
Faneca	<i>Trisopterus luscus</i>	Redes de emalhar Redesdearrasto	Águas Portuguesas
Lula	<i>Loligo vulgaris</i>	Anzóis	Águas Portuguesas
Maruca	<i>Molva molva</i>	Com Certificado MSC	

1
f

Paloco	<i>Pollachius virens</i>	Com Certificado MSC Pesca de Cerco, Redes de Emalhar Palangre de Fundo	FAO27
Pescada	<i>Merluccius spp</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável(MSY)	
Polvo	<i>Octopus vulgaris</i>	Anzóis	Águas Portuguesas
Robalo	<i>Dicentrachus labrax</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY) Aquacultura orgânica	
Salmão	<i>Salmon salar</i>	Com CertificadoASC Aquacultura orgânica	
Sarda	<i>Scomber scombrus</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas

4
8

Anexo 6 - Sazonalidade² de Frutos e Hortícolas - Calendário de produção nacional

A informação que se segue, tem por base o Anuário Agrícola – Informação de Mercados, produzido pelo Gabinete de Planeamento e Políticas (GPP) do Ministério da Agricultura (http://www.gpp.pt/images/GPP/O_que_disponibilizamos/Publicacoes/Periodicos/AnuarioAgricola_2013.pdf) e, em alguns casos, da publicação “Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais”, editado pela DGS e disponível para consulta e download em <https://www.dgs.pt/em-destaque/alimentacao-inteligente-coma-melhor-poupe-mais.aspx>.

Esta informação visa colaborar na melhoria da gestão de custos na aquisição dos produtos e, sobretudo, contribuir para o reforço da perspetiva ambiental das refeições escolares.

Não se pretende, com esta informação, inibir a que, sempre que necessário, haja o recurso a produtos congelados.

		mês												
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.	
Hortícolas ¹	Abóbora ^a						☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
	Acelga ^b	☺	☺	☺	☺	☺	☺				☺	☺	☺	
	Agrião ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
	Alface ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
	Alho Francês ^a													
	Batata ^a		☺	☺	☺	☺	☺						☺	☺
	Beldroegas ^b				☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Beringela ^b						☺	☺	☺	☺	☺	☺		

²O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: Anuário Agrícola – Informação de Mercados.

^b Fonte: Alimentação Inteligente.

1
1

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Hortícolas ¹	Beterraba ^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Brócolos ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebola ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebolanova ^a			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	Cenoura ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Chicória ^b	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Chuchu ^b						✓	✓	✓	✓	✓		
	Couve de Bruxelas ^b												
	Couve Flor ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Couve Lombardo ^a												
	Couve Penca ^a												
	Couve Portuguesa ^b	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
	Couve Repolho ^a												
	Curgete ^b					✓	✓	✓	✓	✓	✓		

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: Anuário Agrícola – Informação de Mercados.

4

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Hortícolas ¹	Endívias ^b	☺	☺	☺								☺	☺
	Ervilhas ^a	☺	☺	☺	☺	☺					☺	☺	☺
	Espargos ^b		☺	☺	☺								
	Espinafre ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Fava ^a												
	Feijão Verde ^a												
	Grelos ^b	☺	☺	☺	☺	☺					☺	☺	☺
	Nabiças ^b	☺	☺	☺	☺	☺					☺	☺	☺
	Nabo ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Pepino ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Pimento ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Rabanete ^b	☺	☺	☺	☺	☺	☺				☺	☺	☺
	Rábano ^b	☺	☺	☺	☺						☺		
	Rúcula ^b	☺	☺	☺	☺	☺	☺				☺	☺	☺
Tomate ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

4
8

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos secos	Amêndoa ^a							☾	☉	☉			
	Avelã ^a								☾		☉	☉	
	Castanha ^a										☉	☉	☉
	Noz ^a	☾										☉	☉
	Pinhão ^a	☉	☉	☉	☾								

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Abacate ^a	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☾		☾	☉	☉	☉
	Ameixa ^a												
	<i>Rainha</i> <i>Cláudia</i>												
	<i>Black/Red</i> <i>Beaut/Songold</i>												
	Amora ^a					☾	☉	☉	☉	☾			
Anona ^a												☉	
Cereja ^a						☉	☉						

^aFonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Clementina^a	☺	☺									☺	☺
	Damasco^a					☺	☺	☺					
	Diospiro^a										☺	☺	☺
	Figo^a					☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Framboesa^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Goiaba^a											☺	☺
	Kiwi^a										☺	☺	
	Laranja^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Limão^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Maçã^a												
	<i>Golden</i>												
	<i>Delicious</i>												
	<i>Red Delicious</i>											☺	
	<i>Reinetas</i>											☺	
	<i>Royal Gala</i>											☺	
	<i>Bravo</i>											☺	
	<i>de</i>												
	<i>Esmolfe</i>												
	<i>Riscadinha</i>												

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês												
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.	
Frutos frescos	Maçã^a													
	<i>Jonagored</i>				☉	☉								
	<i>PinkLady</i>									☉				
	Melancia^b							☉	☉	☉				
	Melão^a			☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉				
	Meloa^a			☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☾		
	Morango^a	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
	Nectarina^a				☾	☉	☉	☉	☉	☉				
	Pera^a								☉	☉	☾			
	Pêssego^a				☾	☉	☉	☉	☉	☉				
	Romã^a										☾	☉	☉	
	Tângera^a											☉	☉	☾
	Tangerina Encore^a													
Uva de mesa^a														

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições

Verificar:	Frequência de verificação
Condições de funcionamento dos lavatórios de apoio ao refeitório	Anual
Número de refeições marcadas e efetivamente servidas	Diária
Número de refeições marcadas e efetivamente servidas aos alunos subsidiados	Diária
Comunicação aos EE de alunos subsidiados que, tendo solicitado senhad e refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa	Semanal
Comunicação aos EE de alunos que, tendo adquirido a senhad e refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa	Semanal
Disponibilidade de toalhetes de papel	Diária
Disponibilidade de guardanapos de papel	Diária
Nenhuma outra bebida, para além da água, é transportada e consumida no refeitório	Diária
Pontos de água (jarros, por exemplo), com água disponível em permanência e abundância	Diária
Cumprimento da mentapré-estabelecida	Diária
Disponibilidade de uma opção vegetariana	
Rotatividade da oferta carne e peixes ementas	Mensal
Cumprimento das capitações previstas para os diferentes géneros alimentícios	Diária
Disponibilidade de hortícolas incluindo 3 variedades	Diária
Disponibilidade de fruta incluindo 3 espécies	Diária
Disponibilidade de fruta da época a variedade prevista	Diária
Disponibilidade de pão de mistura	Diária

5
8



Cumprimento definido relativamente à inclusão de ritos

Mensal

Cumprimento como controle dos óleos utilizados	Mensal
Inclusão de carne e peixe fracionados no máximo de 2 vezes por semana	Semanal

4
f.

5
8

Inclusão obrigatória semanal de 1 prato à base de leguminosas	Semanal
Inclusão mensal obrigatória de 1 prato à base de ovo	Mensal
Cumprimento de medidas alternativas quando devidamente justificadas	Diário
Condições técnicas como banho-maria de forma a garantir a temperatura adequada dos alimentos (medição da temperatura)	Diário
Uso correto do vestuário adequado por parte dos funcionários	Diário
Número mínimo de funcionários estabelecido	Diário
Temperaturas nos equipamentos de frio	Diário
D a higiene da sala de refeição-refeitório	Diário
Higiene da linha de serviço (linha de empratamento)	Diário
Simpatia e correção no atendimento	Diário
Eficiência do serviço (tempo de atendimento)	Diário

AGRADECIMENTOS

Pedro Graça (DGS), Sofia Mendes de Sousa (DGS), Maria João Gregório (DGS), Joana Carriço (DGS), Laurin Ladeiras (DGE), Isabel Lopes (DGE), Fernanda Croca (DGE), Carla Gonçalves (ON), Beatriz Oliveira (ON), Sana Abreu (ON), Telmo Carvalho (Ministério do Mar), Nuno Manana (GPP), João Toledo (GPP), Paula Sá M (DGEstE), Rita Sá (WWF), GabrielaOliveira.

1

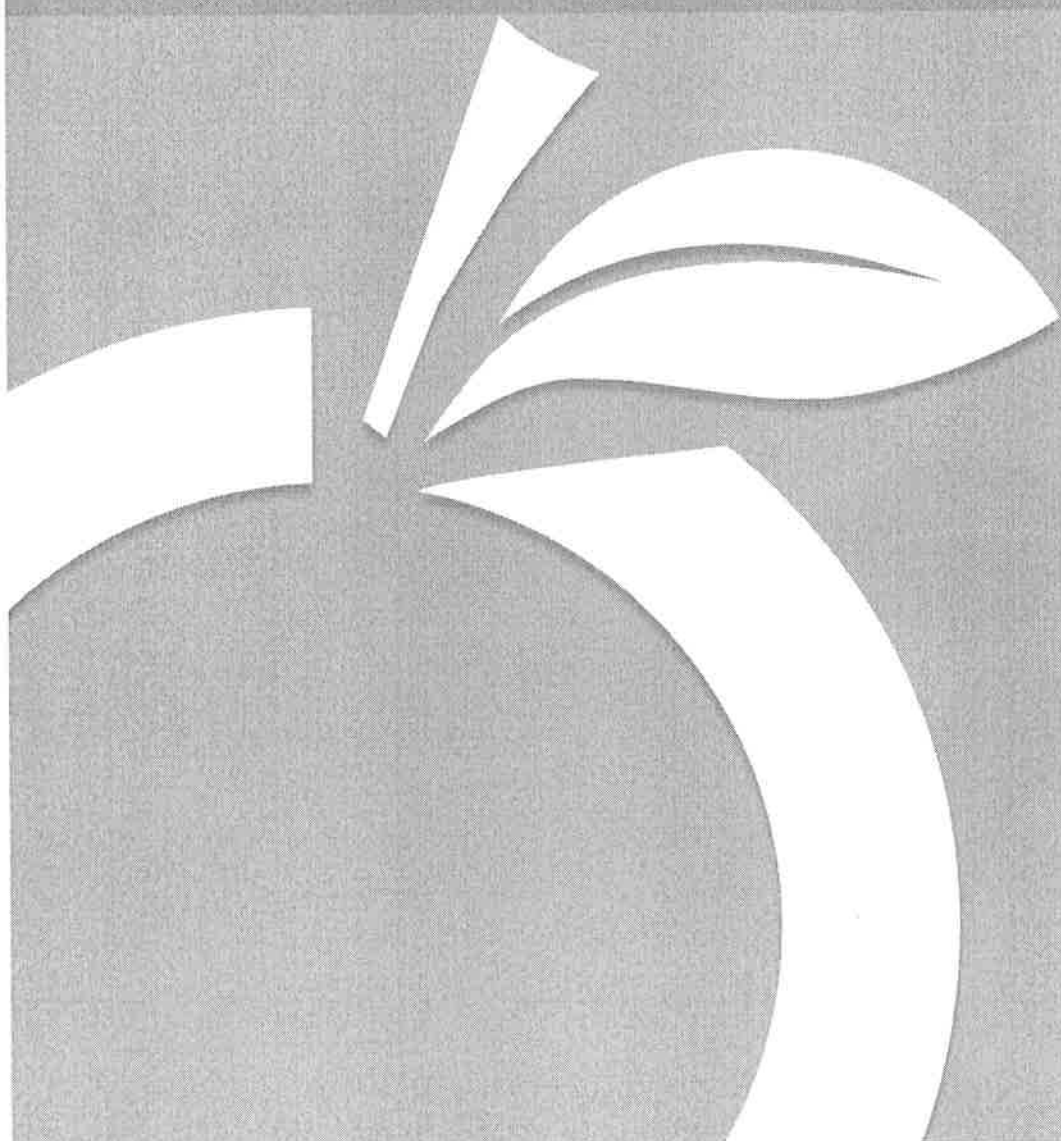
ANEXO I

Direção-Geral da Educação

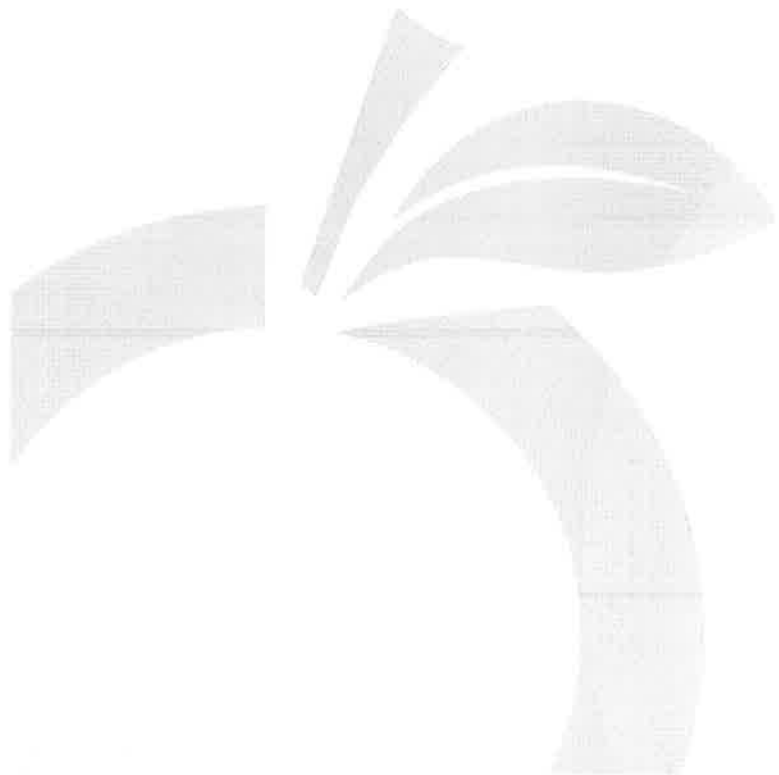
*“Planeamento de refeições vegetarianas para crianças emrestauração coletiva:
Princípios base”*

7
f

PLANEAMENTO DE REFEIÇÕES VEGETARIANAS PARA CRIANÇAS EM RESTAURAÇÃO COLETIVA: PRINCÍPIOS BASE



5
A



7
8

PLANEAMENTO DE REFEIÇÕES VEGETARIANAS PARA CRIANÇAS EM RESTAURAÇÃO COLETIVA: PRINCÍPIOS BASE

*Planning Vegetarian Infant Meals on Food
Service: Basic Principles*



4



fy

Autores

Liliane Lobato

Sandra Gomes da Silva

Maria Cramês

Cristina Teixeira Santos

Pedro Graça

Design

IADE - Instituto de Arte, Design e Empresa

Edição Gráfica

Sofia Mendes de Sousa

Editor

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 - 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: geral@dgs.pt

Lisboa, 2015

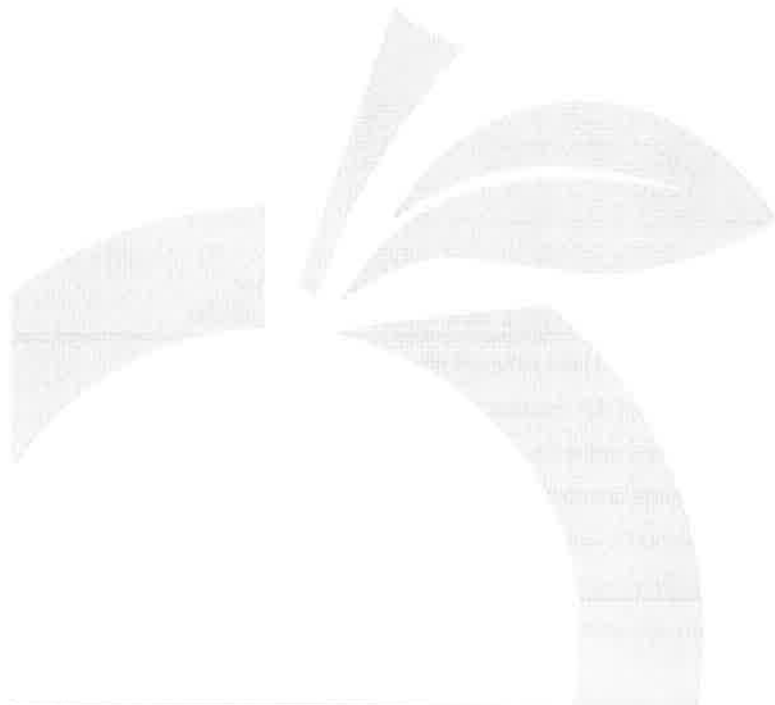
ISBN

978-972-675-253-0

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

O PNPAS agradece aos docentes e investigadores da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto todo o trabalho que permitiu a realização deste documento

5/8



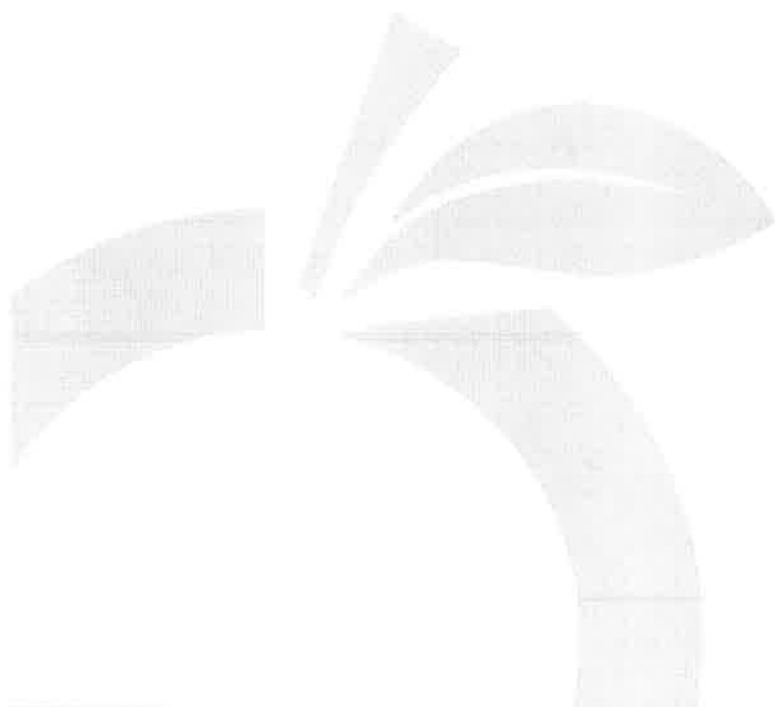
4
J

ÍNDICE

RESUMO	9
ABSTRACT	11
PREÂMBULO	13
INTRODUÇÃO.....	15
DIETA VEGETARIANA	18
• RECOMENDAÇÕES PARA REFEIÇÕES VEGETARIANAS SAUDÁVEIS	19
DIETA VEGETARIANA NA INFÂNCIA.....	21
RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SAUDÁVELNA INFÂNCIA	22
• REFEIÇÕES PRINCIPAIS: ALMOÇO E JANTAR	24
• REFEIÇÕES INTERMÉDIAS: PEQUENO-ALMOÇO E MERENDAS	25
<u>Recomendações para pequeno-almoço vegetariano</u>	25
<u>Recomendações para merendas vegetarianas</u>	25
• EXEMPLO DE UM DIA ALIMENTAR VEGETARIANO	27
PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES VEGETARIANAS NA RESTAURAÇÃO COLETIVA	29
• PLANEAMENTO – ELABORAÇÃO DE UMA MENSA VEGETARIANA	30
• DETERMINAÇÃO DE NECESSIDADES E PROCESSO DE ENCOMENDA	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43



1
2



4
}

RESUMO

O preço e as dificuldades de gestão têm sido frequentemente evocados como obstáculos à introdução de ementas vegetarianas na restauração coletiva. Utilizando como exemplo, um grupo exigente como é o das crianças, apresenta-se um exercício técnico e de gestão demonstrando que é possível a produção deste tipo de refeições a custos similares às refeições convencionais (não vegetarianas).

Apresentam-se também soluções que podem contribuir para uma gestão local mais autónoma e participada dos espaços coletivos de alimentação, onde a presença de vegetais de produção local pode contribuir para a melhoria da qualidade nutricional e ambiental das refeições servidas.



4
7

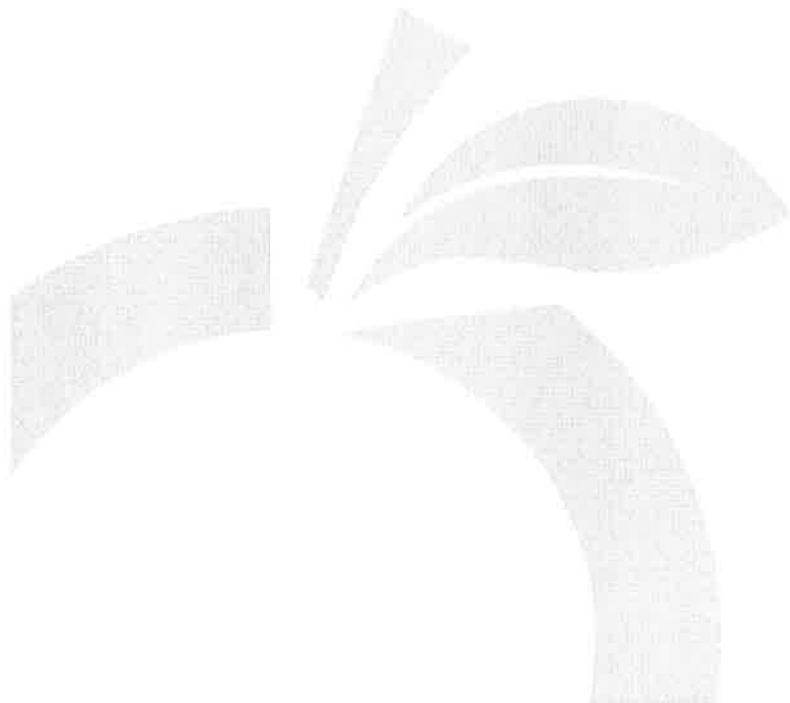


7
f

ABSTRACT

The price and management difficulties have often been mentioned as obstacles to the introduction of vegetarian menus in mass catering. Using as an example, a demanding group as are children, we present a technical and management exercise demonstrating that it is possible to produce this type of meals at similar cost to conventional meals(non-vegetarian).

Solutions are also presented that can contribute to a more autonomous, local and participatory management of these public spaces where the presence of local production of vegetables can contribute to improving the nutritional and environmental quality of the meals served.



4
x



4

PREÂMBULO

Nos últimos anos, acumulou-se evidência científica suficiente para sustentar a ideia de que um padrão alimentar do tipo vegetariano, pode fornecer os nutrientes necessários para todas as fases do ciclo de vida. Hoje, sabemos também que a redução do consumo excessivo de proteína animal (nomeadamente carne) e a sua substituição por refeições com proteínas de origem vegetal é uma das recomendações para lutarmos contra o aquecimento global e as alterações climáticas.

Apesar de toda esta informação, o nosso sistema alimentar, em particular, o sistema da restauração coletiva tem adiado a introdução de refeições com mais vegetais e em particular de refeições vegetarianas. Muitas vezes, por recluir as dificuldades de gestão ou os eventuais aumentos de custo com este tipo de refeições.

É esta falta de informação que este documento técnico vem preencher. Dando resposta a um dos objetivos do PNPAS, reunimos profissionais de saúde com experiência técnica e de gestão, e lançamos o repto de produzir conhecimento, capaz de ajudar à tomada de decisão, desmistificando a ideia de que comer vegetariano é mais caro e difícil do que produzir refeições convencionais com carne ou peixe. A DGS e o PNPAS promovem um modelo de consumo alimentar tendo por base a Roda dos Alimentos, com a presença maioritária de vegetais como hortícolas, frutos, cereais e leguminosas no dia-a-dia. Neste modelo incluem-se também os ovos, carne e peixe, embora em pequenas quantidades, tal como é apanágio do consumo tradicional do mediterrâneo.

Muito do trabalho produzido é inédito em Portugal e resulta de muitos meses de investigação, com uma vasta equipa técnica que *pro-bono* e sem qualquer conflito de interesses, detalha as diferentes opções nesta área, seus benefícios e inconvenientes. Agradecemos a todos este empenho e interesse genuíno neste trabalho de verdadeiro serviço público.

Sendo a primeira vez que se faz esta abordagem, este será sempre um documento de base, não fechado e aberto a comentários, atualizações de preços e melhorias nos próximos tempos.

Esperamos que gostem e que, acima de tudo, seja útil.

Pedro Graça

Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

4
8



INTRODUÇÃO

Atualmente, verifica-se um número crescente de vegetarianos em todo o mundo, bem como em Portugal, sendo vários os motivos que podem levar à adoção de uma dieta vegetariana¹. Estima-se que na Europa, 2% a 5% da população adulta, seja vegetariana², sendo várias as razões que contribuem para estes números, desde as de ordem ética, em torno da defesa dos direitos dos animais, até às de proteção e sustentabilidade ambiental, entre outras³.

Do ponto de vista ambiental, de acordo com Millward DJ *et al.*⁴ um quilograma de gás com efeito de estufa está associado à produção de 162g de proteína proveniente do trigo, 32g de proteína proveniente do leite e apenas 10g de proteína proveniente da carne. Cerca de 6 a 7kg de proteína de soja são necessários para produzir 1kg de proteína animal.

Do ponto de vista da saúde humana, a evidência científica que aponta para os benefícios deste tipo de alimentação tem aumentado nos últimos anos^{5,6}. Hoje, sabe-se que uma alimentação vegetariana saudável pode ser adequada para todas as fases do ciclo de vida, incluindo a infância e adolescência⁷.

A base do padrão alimentar vegetariano, são os hortícolas, fruta, leguminosas, cereais e frutos gordos. Uma alimentação vegetariana, pode e deve recorrer, essencialmente, a produtos locais e já presentes na nossa tradição alimentar. Portugal, dispõe de uma abundante e variada oferta deste tipo de produtos que sempre foram a base da nossa gastronomia, característica da bacia do mediterrâneo. Muitos pratos tradicionais portugueses têm na sua constituição produtos hortícolas, como as couves e os seus grelos, a ervilha, o feijão, o arroz ou a batata. E ainda o pão de qualidade, desde a broa aos diferentes pães de trigo e de mistura. A principal fonte de gordura na nossa tradição alimentar é o azeite, uma gordura vegetal de grande qualidade. E são várias as preparações culinárias que recorrem a frutos gordos, como a amêndoa ou as nozes. Em paralelo, as gastronomias regionais têm adotado as espécies e variedades vegetais que melhor se adaptam aos solos e características climáticas locais e, ainda, às diferentes épocas do ano, oferecendo uma gastronomia regional, sazonal e de proximidade, muito diversa e de base vegetal. Não é por isso de estranhar que as espécies tradicionais como a abóbora-menina de Trás-os-Montes, a cebola branca de Setúbal, a penca de Chaves ou de Mirandela, a fava do Algarve ou o feijão “Corno de Carneiro” da Madeira, sejam ingredientes presentes no receituário destes locais.

4
Aumentar o conhecimento e a literacia das populações mais jovens sobre o património vegetal autóctone, e sua integração numa alimentação promotora de mais saúde, pode ser perfeitamente concretizável.

É possível e relativamente simples, adotar pratos típicos da gastronomia portuguesa à alimentação vegetariana. No padrão alimentar vegetariano não é necessário nem desejável recorrer a produtos estranhos à nossa cultura local, de confeção complexa ou a produtos excessivamente processados, onde o sal e outros aditivos, bem como o excesso de gordura podem estar presentes. Desta forma, este padrão alimentar tornar-se-á mais fácil de implementar, mais amigo do ambiente, mais económico de produzir e poderá ainda contribuir para a sustentabilidade das economias agrícolas locais. Uma alimentação vegetariana que recorra fundamentalmente a produtos sazonais e minimamente processados poderá ser mais económica do que o padrão alimentar tradicional. Na verdade, é possível planejar e confeccionar refeições vegetarianas variadas, saudáveis, de fácil confeção e baratas, tal como este documento pretende demonstrar. Para que tal aconteça nas unidades de restauração coletiva/unidades de produção de refeições, os processos de planeamento devem ser adaptados e a qualificação dos recursos humanos também adaptada à introdução de novas opções na alimentação.

Como em qualquer outro padrão alimentar, nem todos os alimentos compatíveis com uma alimentação vegetariana serão necessariamente saudáveis ou adequados quando consumidos regularmente, nomeadamente os produtos processados, ricos em gordura, sal ou açúcar. A alimentação vegetariana ou os pratos vegetarianos, se mal planeados, podem ser facilmente desequilibrados do ponto de vista nutricional. E em Portugal, o excesso de gordura, sal e açúcar na nossa alimentação são dos principais riscos de saúde pública.

É desejável a formação dos profissionais envolvidos no fornecimento deste tipo de refeições, sendo o papel do nutricionista de extrema importância neste acompanhamento.

A oferta de uma opção vegetariana em unidades de alimentação coletiva, especificamente se esta for constituída exclusivamente por alimentos de origem vegetal, irá ser uma opção viável para quem segue qualquer tipo de alimentação vegetariana (ovolacto-, ovo- ou lactovegetariana, ou vegetariana estrita), para além de todos aqueles que por motivos éticos, religiosos ou de saúde não consomem um ou mais produtos de origem animal.

A oferta deste tipo de refeições pode ter adeptos entre não vegetarianos que ocasionalmente escolhem opções vegetarianas apenas para variar ou na procura de outros sabores.

3

Com vista a orientar a elaboração de opções vegetarianas nutricionalmente adequadas em unidades de restauração coletiva que servem populações mais jovens, foi criado o presente documento, que pretende servir de texto de base a quem é responsável pela oferta deste tipo de refeições, não substituindo, no entanto, a orientação local por parte dos especialistas em nutrição e alimentação.

Este documento pode, ainda, ser consultado por famílias e outros interessados nos padrões alimentares vegetarianos, particularmente pelos cuidadores de menores, com o objetivo de garantir a adequação nutricional do dia alimentar.



DIETA VEGETARIANA

“Dieta vegetariana” é um termo geralmente atribuído a um padrão de consumo alimentar que utiliza predominantemente os produtos de origem vegetal. Exclui sempre a carne e o pescado, mas pode incluir ovos ou laticínios. A inclusão de laticínios e/ou ovos é um dos principais fatores de diferenciação das dietas vegetarianas. Os cereais, hortícolas, fruta, leguminosas, frutos gordos e sementes são os alimentos comuns aos vários tipos de dietas vegetarianas.

A alimentação vegetariana pode-se classificar como:

- Ovo lacto vegetariana – exclui carne e pescado, permite ovos e laticínios
- Lacto-vegetariana – exclui carne, pescado e ovos, permite laticínios
- Ovo-vegetariana – exclui carne, pescado e laticínios, permite ovos
- Vegetariana estrita ou “vegana” – exclui todos os alimentos de origem animal.

No caso das dietas vegetarianas estritas, considera-se a exclusão de todos os alimentos de origem animal: carne, pescado e ovo (e seus derivados), laticínios, mel, gelatina (exceto a de origem vegetal), banha, ovas, insetos, moluscos, crustáceos, entre outros, e todos os produtos que os contenham.

Alguns produtos processados podem conter ingredientes e aditivos que poderão ser de origem animal, como por exemplo: albumina, gordura animal, corantes (como o ácido carmínico - E120), caseína e glicerina. Alguns aditivos poderão ser aptos para uma dieta ovo-lacto-vegetariana e não para a vegetariana estrita.

De forma a ser completa e equilibrada, a alimentação vegetariana poderá incluir os grupos de alimentos que se apresentam na Tabela 1.

4

TABELA 1 – Grupos de alimentos do padrão alimentar vegetariano

Exemplos	
Leguminosas	Vários tipos de feijão, grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, favas, etc.
Hortícolas	Couve, cenoura, tomate, beringela, nabo, repolho, espinafres, brócolos, curgete, alho francês, beterraba, beldroegas, couve-roxa, etc.
Fruta	Laranja, kiwi, maçã, banana, pêsego, uvas, peras, melão, morango, manga, ananás, ameixa, romã, tangerina, amora, framboesa, dióspiro, etc.
Frutos gordos	Azeitona, amêndoa, nozes, amendoim, avelã, coco, caju, abacate, etc.
Sementes	Linhaça, abóbora, chia, papoila, sésamo, girassol, etc.
Gorduras e óleos	Azeite, óleos e cremes vegetais.
Cereais e tubérculos	Cereais (aveia, trigo, arroz, milho, cevada) e derivados (pão, massa) de preferência integrais, batata e batata-doce, trigo-sarraceno e pseudo-cereais como quinoa e amaranto, etc.
Laticínios* / alternativas vegetais	Leite* ou bebida vegetal, iogurte*/queijo* (ou alternativas vegetais).
Ovo†	Ovo†, clara de ovo†

* Se lacto- ou ovo lacto vegetariano. † - Se ovo- ou ovo lactovegetariano.

3

RECOMENDAÇÕES PARA REFEIÇÕES VEGETARIANAS SAUDÁVEIS

- A alimentação deverá ser o mais variada possível, recorrendo a produtos frescos, pouco processados;
- Deverá ser privilegiado o consumo de leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...), cereais integrais e hortícolas como ingredientes principais na refeição;
- As leguminosas e os cereais integrais deverão ser demolidos previamente à sua confeção, por exemplo, durante a noite no caso das leguminosas e umas horas antes no caso dos cereais. A água da demolha deverá ser substituída por água limpa, uma a duas vezes antes da confeção e deverá ser eliminada antes da cozedura;
- Deverá ser evitado o consumo de alimentos excessivamente processados, como a soja texturizada, refeições pré-preparadas, refeições tipo *fast-food* e refrigerantes;
- O azeite deverá ser a gordura de eleição para cozinhar e temperar.

5.

19

9
8

- Deverá ser privilegiado o consumo de produtos locais e da época. Quando possível, devem ser adquiridos alimentos provenientes de modos de produção integrada ou outros que reduzam a possibilidade de exposição a resíduos químicos nos alimentos;
- Deverá ser consumido pouco sal (dando preferência ao sal iodado ou substituindo-o por especiarias e ervas aromáticas) e pouco açúcar (privilegiando os açúcares já naturalmente presentes nos alimentos);
- Deverá ser evitado o consumo de laticínios à refeição ou como sobremesa (já que o cálcio presente nestes alimentos poderá inibir a absorção do ferro da refeição se consumidos em conjunto);
- A sopa de hortícolas deverá conter leguminosas, caso o prato principal não inclua leguminosas ou derivados;
- Os processos culinários devem evitar a fritura ou a exposição dos alimentos a temperaturas elevadas durante tempo excessivo.

4
21

DIETA VEGETARIANA NA INFÂNCIA

A infância e a adolescência são períodos de um rápido crescimento físico e desenvolvimento cognitivo e de aquisição de competências sociais e comportamentais. Durante estes períodos, é necessária uma ingestão alimentar apropriada para cada grupo etário de forma a assegurar um crescimento adequado e um bom estado de saúde. As necessidades nutricionais de crianças e adolescentes são diferentes das dos adultos e mudam à medida que o processo de desenvolvimento ocorre. A aquisição de hábitos alimentares saudáveis, nesta fase, poderá assegurar que estes perdurem ao longo do ciclo de vida⁷.

Uma alimentação vegetariana poderá ser saudável e adequada para todas as fases do ciclo de vida, mesmo na idade infantil⁷. Um padrão alimentar vegetariano pode prover um crescimento e desenvolvimento adequado em crianças e adolescentes, devendo ser adequadamente planeado e ajustado às necessidades e preferências de cada um⁸⁻¹⁰.

Dada a particular vulnerabilidade deste período do ciclo de vida, no qual uma alimentação inadequada poderá comprometer o crescimento e desenvolvimento, torna-se necessário aos profissionais de saúde, famílias e/ou cuidadores acompanhar as crianças e adolescentes que optam por este padrão alimentar dando particular atenção à ingestão de proteína, ácidos gordos essenciais, cálcio, ferro, zinco, iodo e vitaminas D e B12⁷.

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SAUDÁVEL NA INFÂNCIA ⁷

A alimentação deverá ser completa, equilibrada e variada. A inclusão de alimentos energeticamente densos como leguminosas (feijão, lentilhas, grão de bico, favas, etc.) e seus derivados, frutos gordos (nozes, amêndoas, avelãs, etc.) e cremes de frutos gordos (manteiga de amendoim, creme de avelãs, etc.) poderá ser vantajosa.

Para que as necessidades proteicas sejam supridas e ocorra uma normal retenção de azoto, é essencial que a ingestão energética seja adequada e exista variedade nos alimentos ingeridos, nomeadamente alimentos ricos em proteína, como as leguminosas, pseudocereais (quinoa, amaranto), cereais integrais, laticínios (ou alternativas vegetais) e ovos.

A combinação de fontes proteicas de diferentes grupos de alimentos como frutos gordos, sementes, cereais e leguminosas deve ser encorajada. No entanto, a combinação dos mesmos na mesma refeição não é necessária.

É essencial assegurar que boas fontes de ferro sejam incluídas na alimentação devido à menor biodisponibilidade deste mineral nos produtos de origem vegetal e ao aumento das suas necessidades na infância, especialmente durante períodos de crescimento rápido. Alimentos como leguminosas, cereais integrais, hortícolas de cor verde escura, sementes, frutos gordos, tofu, *tempeh*, ovos e alimentos fortificados como flocos de cereais são boas fontes de ferro. O consumo de alimentos ricos em vitamina C, (por exemplo, tomate, *kiwi*, laranja e morangos), conjuntamente com refeições ricas em ferro promove a sua absorção.

Deve-se assegurar o consumo de alimentos bons fornecedores em zinco, tais como cereais integrais, leguminosas, frutos gordos, sementes e laticínios ou alternativas vegetais.

É essencial garantir uma ingestão adequada de alimentos bons fornecedores ou fortificados em cálcio, tais como hortícolas de cor verde escura, laticínios ou alternativas vegetais, soja e seus derivados e restantes leguminosas.

A existência de fontes adequadas de ácidos gordos essenciais das séries n-6 e n-3 é de extrema importância nas dietas de crianças e adolescentes com padrões alimentares vegetarianos. As algas, microalgas, sementes e óleos de linhaça, chia e cânhamo, soja (e óleo de soja), nozes e beldroegas são fornecedores de ácidos gordos essenciais. Ainda assim, poderá ser necessária à sua suplementação, caso a ingestão seja insuficiente.

7

Uma ingestão adequada de alimentos fortificados em vitamina B12 (como bebidas vegetais e cereais de pequeno-almoço) ou a utilização de suplementos é recomendada para crianças e adolescentes com padrões alimentares vegetarianos, uma vez que não existem naturalmente em produtos de origem vegetal. Em alguns casos, os alimentos fortificados, poderão não ser suficientes para fornecer as necessidades em vitamina B12, podendo-se recorrer à suplementação.

Crianças e adolescentes que não consomem alimentos fortificados em vitamina D (como cremes vegetais ou bebidas vegetais) ou têm uma exposição solar limitada, devem recorrer à suplementação nesta vitamina.

Num padrão alimentar vegetariano, particularmente no vegano, a ingestão de sal iodado ou de outras fontes de iodo, como ocasionalmente as algas, está recomendada.

A ingestão de fibra deve ser monitorizada já que em excesso poderá comprometer um aporte energético adequado e poderá interferir com a biodisponibilidade de alguns minerais essenciais.

É crucial que todas as crianças e adolescentes, vegetarianos ou não, atinjam as suas necessidades nutricionais, já que estas são essenciais para garantir um crescimento e desenvolvimento adequados. Dietas muito restritivas, particularmente nestas fases mais vulneráveis do ciclo de vida, exigem um planeamento bastante cuidadoso.



RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES PARA REFEIÇÕES VEGETARIANAS NA INFÂNCIA

REFEIÇÕES PRINCIPAIS: ALMOÇO E JANTAR

As refeições principais deverão ser constituídas por sopa, prato principal e fruta. A sopa deverá ser constituída por hortícolas e poderá conter leguminosas, sendo recomendada a sua presença no caso de não estarem presentes no prato principal.

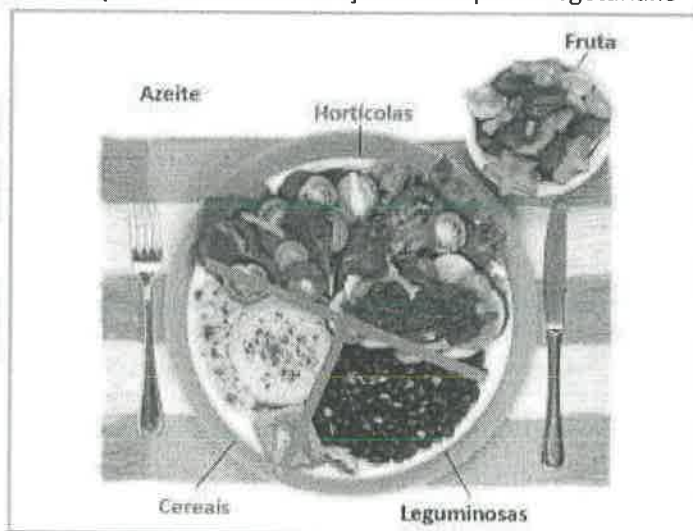
O prato principal deverá ser constituído por: uma fonte proteica de origem vegetal (as leguminosas); acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, mandioca, ou outros...), de preferência integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...) e por produtos hortícolas (crus ou cozinhados).

A sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais).

Ocasionalmente poderão ser confeccionados pratos sem leguminosas. Neste caso, deverão incluir hortícolas, derivados de leguminosas (tofu, tempeh) ou derivados de cereais (seitan) e dever-se-ão incluir as leguminosas na sopa.

O recurso a tofu, tempeh ou seitan bem como a soja texturizada ou produtos de charcutaria/salsicharia (de origem vegetal) deverá ser ocasional, preferindo sempre produtos vegetais não processados.

FIGURA.1. Exemplo visual da constituição de um prato vegetariano



Fotografia: TomazVello

4
f

REFEIÇÕES INTERMÉDIAS: PEQUENO-ALMOÇO E MERENDAS

O pequeno-almoço e as merendas deverão incluir alimentos dos seguintes grupos:

- Laticínios [leite* ou bebida vegetal, iogurte*/queijo* (ou alternativas vegetais)];
- Cereais e derivados (ex. pão, flocos de cereais, bolachas ou tostas simples, barritas de cereais simples);
- Fruta;
- Frutos gordos (ex. amendoim, nozes, amêndoas, avelãs, caju, etc.) e sementes (e seus derivados, como as pastas de amendoim, amêndoa ou avelãs, pastas de sementes);

*- se lacto- ou ovo lactovegetariano.

Recomendações para pequeno-almoço vegetariano

O pequeno-almoço é a refeição ideal para fornecer energia e desta forma começar o dia em pleno. Esta refeição também irá contribuir para:

- a ingestão diária de vários nutrientes;
- a atenção, concentração, motivação e memória;
- a velocidade e exatidão de resposta;
- a estimulação do humor e da boa disposição;
- a manutenção do peso adequado.

O pequeno-almoço deverá ser constituído por laticínios ou alternativas vegetais, cereais (e derivados) e fruta. Esta refeição deverá ser diversificada ao longo da semana, variando as apresentações e texturas.

Recomendações para merendas vegetarianas

Ao longo do dia é importante realizar pequenas merendas, nomeadamente um lanche a meio da manhã e um ou dois lanches a durante a tarde.

A ingestão de alimentos nos intervalos das refeições principais contribui para um correto funcionamento do nosso organismo. Além do mais ajudam a um melhor controlo do apetite evitando comer em demasia ao almoço e ao jantar.

4
f

As refeições intermédias poderão ser constituídas por fruta, cereais (e derivados), laticínios* ou alternativas vegetais, frutos gordos e sementes. Também poderão ser consumidas pastas de leguminosas, (pasta de grão-de-bico / húmus) para barrar no pão com hortícolas.

Assim, as merendas:

- Deverão ser variadas e equilibradas.
- Deverão ser evitados alimentos excessivamente processados, com açúcar ou sal adicionados, como refrigerantes, bolachas com recheio, *snacks* salgados, guloseimas.
- Deverá ser privilegiado o consumo de fruta fresca em detrimento da fruta desidratada e dos sumos de fruta ou batidos.
- Deverá ser dada preferência ao consumo de cereais e derivados nas suas formas integrais.
- Deverão ser ingeridos diariamente frutos gordos ou sementes.
- Aconselha-se o consumo de leite* ou bebida vegetal simples, mas que poderá ser aromatizado com a adição de cacau, canela, cevada, entre outros ingredientes;
- Dentro dos flocos de cereais, deverão ser privilegiados os cereais integrais, pobres em açúcares adicionados e os fortificados.

*- se lacto- ou ovo lactovegetariano.

EXEMPLO DE UM DIA ALIMENTAR VEGETARIANO

Na Tabela 2 apresenta-se um exemplo de um dia alimentar vegetariano nutricionalmente adequado para a faixa etária dos 6 aos 10 anos (num total de 1.500 kcal).

TABELA 2 – Exemplo de dia alimentar vegetariano estrito (6 – 10 anos de idade)

Refeição	Composição						
Pequeno-almoço	1 caneca de bebida vegetal (250ml) com 6 colheres de sopa de flocos de cereais não açucarados (ex. aveia, milho, etc.)						
Merenda da Manhã	1 banana						
Almoço	Sopa de lentilhas Prato: 5 colheres de sopa (100g) de feijão 5 colheres de sopa (100g) de arroz 1/4 prato de couve penca 1 maçã						
Merenda da Tarde 1	1 iogurte vegetal						
Merenda da Tarde 2	1 pão com duas colheres de sobremesa de creme de frutos gordos						
Jantar	Sopa de nabo com feijão verde 5 colheres de sopa (100g) de grão-de-bico 150 g de batata ¼ prato de grelos cozinhados 1 nectarina						
Composição nutricional	Energia	Proteína	Lípidos	Hidratos de	Cálcio	Ferro	Zinco
	1.555	57g	55g	212g	1.159	21	9
Recomendação (6 – 10 anos)	1.200 – 1.800	(10-30%)*	(25-35%)	(45-65%)	1.000-1.300	14-18	8-12

* As recomendações de proteína são de 10 a 30% do VET e estão aumentadas em 20% para crianças com alimentação vegetariana estrita. Considerando 15% do valor energético total, as necessidades proteicas nesta faixa etária variam entre as 54g e as 81g, tendo já em conta o aumento das necessidades para este padrão alimentar.

1
2

4

No dia alimentar apresentado poderiam estar incluídas bolachas e tostas como equivalentes do pão e dos flocos de cereais não açucarados. No entanto, estes produtos são muitas vezes excessivamente processados, ricos em açúcares adicionados, gorduras e sal, pelo que não deverão ser consumidos com frequência. Em alternativa, sugere-se o consumo de bolachas e tostas simples, elaboradas com farinhas integrais e sementes, e que não contenham açúcar, sal e gorduras adicionadas (que poderão ser confeccionadas em casa).

Conforme se verifica na Tabela 2, uma alimentação vegetariana poderá atingir as necessidades nutricionais, mesmo em populações mais jovens. O dia alimentar apresentado é totalmente de origem vegetal, sendo assim apto para quem tem um padrão alimentar vegetariano estrito ou qualquer outro padrão alimentar vegetariano.



PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES VEGETARIANAS NA RESTAURAÇÃO COLETIVA

A produção e fornecimento de refeições vegetarianas em unidades de restauração, designadamente em refeitórios institucionais que servem populações jovens, como alternativa/opção aos pratos de carne e pescado já existentes é uma possibilidade real. Isto porque, os pratos vegetarianos poderão recorrer aos mesmos acompanhamentos que os pratos normalmente disponibilizados, nomeadamente os acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono (como o arroz, massa ou batata), os produtos hortícolas e a fruta. A carne e o pescado deverão ser substituídos por leguminosas: feijão (de vários tipos), grão-de-bico, ervilhas, lentilhas ou favas. Ocasionalmente poderão ser servidas refeições sem a presença de leguminosas no prato e, neste caso, as leguminosas deverão estar presentes na sopa.

A oferta deste tipo de pratos não implica o recurso a técnicas ou utensílios diferentes dos habituais para a sua elaboração.

É importante frisar também que a produção de refeições vegetarianas que recorram a produtos hortícolas locais e regionais não será sinónimo de custos acrescidos nem de aquisição de novo equipamento técnico ou a utilização de técnicas culinárias diferentes.

Assim, à semelhança do que está preconizado para aquilo que é uma refeição típica de uma unidade de alimentação coletiva, a variante vegetariana poderá ser composta por:

SOPA

1 sopa de produtos hortícolas, que poderá conter leguminosas, sendo obrigatória a sua presença no caso de não estarem presentes no prato principal.

PRATO PRINCIPAL

Constituído por:

- uma fonte proteica de origem vegetal (leguminosas);
- acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono: cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, mandioca, ou outros...), de preferência integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...);
- produtos hortícolas crus ou cozinhados.

1 PÃO DE MISTURA

SOBREMESA

Sobremesa constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais).

ÁGUA

4
f

NOTA: ocasionalmente, poderão ser fornecidos pratos sem leguminosas. Neste caso, deverão incluir hortícolas, derivados de leguminosas (tofu, tempeh) ou derivados de cereais (seitan) e necessariamente dever-se-ão incluir as leguminosas na sopa. O recurso a tofu, tempeh ou seitan bem como a soja texturizada ou produtos de charcutaria/ salsicharia (de origem vegetal) deverá ser ocasional, preferindo sempre produtos vegetais não processados e de preferência, locais.

PLANEAMENTO – ELABORAÇÃO DE UMA EMENTA VEGETARIANA

A elaboração de planos de ementas é uma tarefa de extrema importância e alguma complexidade abarcando desde o conhecimento sobre a composição nutricional e digestibilidade dos alimentos, a adequação à população a que se destina (faixa etária), compras, mercado fornecedor/custos/rendimento dos produtos, disponibilidade de mão-de-obra, disponibilidade e capacidade das instalações e equipamentos, área física, localização das infraestruturas, a popularidade/aceitação dos pratos, modo de distribuição das refeições, sazonalidade dos produtos e temas festivos. Do mesmo modo, os princípios que norteiam uma alimentação saudável devem estar implícitos neste planeamento, de forma a que se disponibilizem refeições nutricionalmente equilibradas, com ingredientes, métodos de confeção e formas de apresentação o mais variados possível, evitando-se a repetição e a monotonia da oferta.

O método e regras para a elaboração de um plano de ementas são fundamentais e devem facilitar a tarefa dos responsáveis.

Para cada componente da ementa deverá existir uma ficha técnica o que permitirá uma

padronização da qualidade do serviço para além de um planeamento de operações de custo, estabelecendo a quantidade de cada ingrediente e, assim, proporcionando uma maior exatidão na realização da encomenda. Paralelamente, possibilita o cálculo do valor nutricional de cada componente, permitindo a verificação da adequação a quem se destina e à faixa etária em questão.

Para a elaboração do plano de ementas deverá caracterizar-se a população-alvo para que a escolha dos produtos alimentares seja adequada, bem como a sua disponibilidade e compatibilidade. Deverá, ainda, ter-se em consideração a verba disponível face ao mercado fornecedor, o número de refeições a serem servidas, os horários do serviço de fornecimento, o

nível de preparação e técnicas culinárias a empregar, pois todos estes aspetos são determinantes para a exequibilidade do plano de ementas.

Para a construção da ementa que a seguir se apresenta foram tidos em consideração diversos aspetos, nomeadamente:

- ✓ A exequibilidade dos pratos;
- ✓ O tipo de alimentos, privilegiando-se produtos frescos típicos da gastronomia portuguesa;
- ✓ O preço dos ingredientes de cada receita;
- ✓ A capitação em função da faixa etária a que se destina;
- ✓ A composição da refeição típica escolar.

O cálculo destas capitações teve por base as recomendações para a ingestão energética diária para crianças dos 4 aos 13 anos de idade da *United States Department of Health and Human Services and United States Department of Agriculture (2015-2020 Dietary Guidelines for Americans¹³)* (Tabela 3). A repartição do valor energético pelas diferentes refeições foi adotada da proposta pela mesma entidade em 2005¹⁴ e pelo *Institute of Medicine* em 2009¹⁵. Assim, considerou-se 30% do valor energético total (VET) diário para o almoço (Tabela 4).

TABELA 3 – Necessidades nutricionais diárias para crianças com idades entre os 4 e os 13 anos.

Parâmetro	REF	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Média
Valor Energético Total (VET)	-	1.200	1.600	1.600	1.800	1.550
Proteína (%Kcal)	AMDR	10-30	10-30	10-30	10-30	15
Hidratos de carbono (%Kcal)	AMDR	45-65	45-65	45-65	45-65	60
Gordura (%Kcal)	AMDR	25-35	25-35	25-35	25-35	25
Cálcio (mg)	DRI	1.000	1.000	1.300	1.300	1.150
Ferro (mg)	DRI	10	10	8	8	9
Zinco (mg)	DRI	5	5	8	8	6,5

REF – Referência
AMDR - *Acceptable Macronutrient Distribution Range*
DRI – *Dietary Reference Intake*

4
f

TABELA 4 – Necessidades nutricionais para o almoço de crianças com idades entre os 4 e os 13 anos, que apresentam um padrão alimentar vegetarianoestricto.

Parâmetro	Necessidades - Almoço	Necessidades Ajustadas
30% VET	465 Kcal	465 Kcal
Proteína (g)	17,43	20,93
Hidratos de carbono (g)	69,75	69,75
Gordura (g)	12,92	12,92
Cálcio (mg)	345	345
Ferro (mg)	2,7	4,86
Zinco (mg)	1,95	2,92

VET – Valor energético total

Com base na bibliografia mencionada, apurou-se uma necessidade diária de 1.550 kcal, considerando-se 30% deste valor energético para o almoço – 465 kcal (idealmente 15% deverá ser proveniente de proteína, 60% de hidratos de carbono e 25% deverá advir de gordura).

As necessidades proteicas estão aumentadas em 20% para uma dieta vegetariana estrita em idade infantil¹⁶. Relativamente ao ferro e ao zinco, as necessidades estão aumentadas em 80% e em 50%, respetivamente, numa alimentação vegetariana em todas as faixas etárias^{17,18}.

Na Tabela 5 apresenta-se um plano de ementas tipicamente institucional, tendo como público-alvo crianças com idades entre os 6 e os 10 anos. A Tabela 6 representa uma adaptação vegetariana da ementa tradicional que consta na Tabela 5. Construiu-se uma ementa 100% de origem vegetal, usando as mesmas matérias-primas vegetais, que compõe cada prato da primeira ementa. Com este exercício pretendeu-se demonstrar que é possível elaborar uma

ementa vegetariana exequível direcionada a esta faixa etária, evitando-se o recurso a ingredientes diferentes (com pequenas exceções) daqueles que representam as necessidades diárias da unidade de produção de refeições. Do mesmo modo as técnicas culinárias a usar e os equipamentos necessários serão os mesmos que diariamente são utilizados pela equipa de cozinha.

TABELA 5 - Exemplo de ementa tradicional (não vegetariana) para almoços numa unidade de restauração coletiva que serve crianças com idades entre os 6 e os 10 anos.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SEMANA 1				
SOPA	Sopa de feijão catarino	Sopa de penca	Creme de abóbora	Sopa de nabo	Sopa de feijão vermelho
PRATO	Pizza de atum (atum, pimentos, cogumelos e cebola) c/ salada de alface e couve-roxa	Costeleta estufada c/ legumes (cenoura, tomate, pimento e cebola) e arroz branco	Filete de perca no forno com salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate	Bife de frango salteado c/ cenoura e curgete c/ massa fusilli	Gratinado de lombo de pescada e legumes c/ broa (alho, cenoura e curgete) e batata a murro
SOBREMESA	2 tangerinas	1 banana	1 kiwi	1 fatia de melão	1 maçã
	SEMANA 2				
SOPA	Sopa de curgete	Sopa de nabijas	Creme de ervilhas	Sopa de couve lombarda	Creme de alface e lentilhas
PRATO	Macarrozada de peru c/ salada de alface e tomate	Lombinho de tamboril gratinado c/ cuscuz e salada de alface e cenoura ralada	Feijoada (pá de porco, feijão vermelho, pence e cenoura) c/ arroz branco	Filete de salmão grelhado com esparguete e salada de tomate e orégãos	Empadão de vitela c/ salada de alface, cebola e milho
SOBREMESA	1 pera	1 fatia de melancia	1 nectarina	1 banana	1 laranja
	SEMANA 3				
SOPA	Creme de favas	Sopa de espinafres	Creme de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa de feijão branco
PRATO	Beringela recheada com atum c/ arroz branco e salada de alface e tomate	Jardineira de frango (peito de frango, cenoura, ervilha, feijão-verde e batata)	Massa de bacalhau com grão, couve lombarda e cenoura	Peito de peru na grelha com salada de bulgur c/ legumes (tomate, pimentos e cebola)	Filete de solha gratinado no forno c/ arroz branco e salteado de espinafres
SOBREMESA	1 fatia de ananás	1 maçã	1 fatia de melão	1 kiwi	1 ameixa
	SEMANA 4				
SOPA	Sopa de feijão verde	Sopa de couve portuguesa	Sopa de cebola	Sopa de grão	Creme de cenoura
PRATO	Bolomhesa de vitela e cogumelos com salada de alface e cebola	Hambúrguer de peixe no forno com batata assada, alface e couve-roxa	Bifinho de porco grelhado com arroz de feijão e cenoura ralada	Lasanha de paloco c/ alface e tomate	Wrap de frango, cogumelos e espinafres com cenoura ralada
SOBREMESA	1 fatia de melancia	1 pera	1 banana	1 laranja	1 maçã

TABELA 6 - Exemplo de ementa vegetariana para almoços de uma unidade de restauração coletiva que serve crianças com idades entre os 6 e os 10 anos.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1					
SOPA	Sopa de feijão catarino	Sopa de penca	Creme de abóbora	Sopa de nabo	Sopa de feijão vermelho
PRATO	Pizza de legumes (pimentos, cogumelos, ervilhas, curgete, cebola) c/ salada de alface e couve-roxa	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate	Seitan salteado c/ cenoura e curgete c/ massa <i>fusilli</i>	Gratinado de legumes c/ broa (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha) e batata a murro
SOBREMESA	2 tangerinas	1 banana	1 kiwi	1 fatia de melão	1 maçã
SEMANA 2					
SOPA	Sopa de curgete	Sopa de nabijas	Creme de ervilhas	Sopa de couve lombarda	Creme de alface e lentilhas
PRATO	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola, soja granulada) c/ salada de alface e tomate	Grão-de-bico com cuscuz, alho francês e salada de alface e cenoura ralada	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, penca, cenoura, tomate, cebola) c/ arroz branco	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas c/ salada de tomate e orégãos	Empadão de legumes (alho-francês, pimento, couve-flor, curgete) c/ salada de alface, cebola e milho
SOBREMESA	1 pera	1 fatia de melancia	1 nectarina	1 banana	1 laranja
SEMANA 3					
SOPA	Creme de favas	Sopa de espinafres	Creme de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa de feijão branco
PRATO	Beringela recheada (cebola, pimentos e tofu) c/ arroz branco	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura, cebola)	Salada de <i>bulgur</i> c/ legumes (tomate, pimentos, feijão vermelho, cebola)	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola c/ arroz branco
SOBREMESA	1 fatia de ananás	1 maçã	1 fatia de melão	1 kiwi	1 ameixa
SEMANA 4					
SOPA	Sopa de feijão verde	Sopa de couve portuguesa	Sopa de cebola	Sopa de grão	Creme de cenoura
PRATO	Bolonhesa de soja c/ pimentos e cogumelos e salada de alface e cebola	Hambúrguer de grão-de-bico c/ batata assada, alface e couve-roxa	Curgete grelhada com arroz de feijão e cenoura ralada	Lasanha de legumes (pimentos, ervilhas, cebola, curgete e cenoura) c/ alface e tomate	Wrap de cogumelos e espinafres com cenoura ralada
SOBREMESA	1 fatia de melancia	1 pera	1 banana	1 laranja	1 maçã
Ementa 100% de origem vegetal.					

24

Na Tabela 7 apresentam-se valores para os parâmetros energia (Kcal), proteína (g), lípidos (g) e hidratos de carbono (g) para cada componente do plano de ementas vegetariano anteriormente apresentado. Os parâmetros foram apurados tendo por base a dose adequada de cada componente da ementa para a faixa etária selecionada.

TABELA 7 – Composição Nutricional por componente da Ementa Vegetariana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS COMPONENTES DA EMENTA POR DOSE SERVIDA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Pizza de legumes	216,02	4,53	7,07	32,16
Estufado de lentilhas	86,71	4,75	2,68	9,57
Arroz	128,75	2,18	3,00	22,91
Salada de batata, grão, cenoura e brócolos	300,93	10,88	10,88	35,68
Jardineira vegetariana	202,16	6,28	8,39	22,56
Gratinado de legumes com broa e batata a murro	238,41	7,65	7,21	32,7
Seitan salteado com cenoura e curgete	158,02	22,41	4,5	6,27
Beringela recheada	199,28	26,09	6,17	8,12
Feijoada vegetariana	239,97	12,3	8,98	26,43
Salada de bulgur com legumes	242,91	3,19	0,87	14,64
Lasanha de legumes	261,55	8,69	8,29	35,72
Macarronada de legumes no forno	350,62	29,24	7,58	39,35
Grão-de-bico com cuscuz e alho-francês	367,21	12,98	9,5	54,04
Curgete grelhada	75,1	1,68	6,43	2,09
Arroz de feijão	243,07	8,1	6,38	37,92
Rancho vegetariano	312,54	11,55	7,69	45,7
Empadão de legumes	206,27	4,76	8,88	24,85
Bolonhesa de soja	148,78	23,41	3,74	4,96
Massa cozida	153,2	4,23	3,69	24,86
Hambúrguer de grão-de-bico	146,12	4,86	3,39	22,54
Esparguete com salteado de legumes	124,83	4,39	8,08	6,66
Salteado de pimentos c/ espinafres e cogumelos	113,09	3,65	8,58	3,22
Wrap de cogumelos e espinafres	205,87	4,49	10,08	22,58
Batata assada	192,18	2,89	9,83	22,11
Pão de mistura (composição média)	86,68	2,52	0,66	17,19
Fruta da época (composição média)	85,31	0,3	0,75	20,1
Sopa (composição média)	83,33	3,34	0,99	14,21

Na Tabela 8 apresenta-se uma análise detalhada da composição nutricional por almoço da ementa, sendo que o valor energético dos almoços varia entre 471,59 Kcal e 502,65 Kcal. A média para o valor energético corresponde a 489,41 Kcal, verificando-se um desvio de aproximadamente 5% relativamente à recomendação para o valor energético do almoço nesta faixa etária.

Verificaram-se desvios nos valores apurados para alguns parâmetros nutricionais no que diz respeito ao almoço. No entanto, importa sublinhar que em qualquer padrão alimentar existe uma variação na composição nutricional das refeições que o constituem. Esta variabilidade verifica-se, quer entre refeições, bem como, entre os dias alimentares. O que importa assegurar é que a alimentação seja variada e completa ao longo do tempo, de forma a que se atinja o equilíbrio desejado.

O dia alimentar apresentado na página 27 deste documento é um exemplo de que o equilíbrio é conseguido e as necessidades diárias supridas quando se considera um dia alimentar completo, apesar de existir uma variação da composição nutricional entre as diversas refeições.

À semelhança do cálculo realizado para apurar o valor energético recomendado para o almoço (30% do total diário), aplicou-se a mesma ponderação para aferir uma referência para os parâmetros zinco, cálcio e ferro, visto que particularmente no caso do zinco e do ferro as necessidades destes micronutrientes encontram-se aumentadas neste padrão alimentar, sendo, por isso, interessante proceder a esta análise. Os valores resultantes deste exercício revelam-se aquém do valor calculado e assumido como referência, situação decorrente dos pressupostos inerentes ao cálculo da própria referência e à variabilidade intrínseca ao dia alimentar, especialmente considerando que se trata da refeição “almoço” e que, por exemplo, no que respeita ao valor deficitário do cálcio, as fontes alimentares por excelência deste micronutriente serão consumidas ao pequeno-almoço e merendas.

TABELA 8 – Composição Nutricional por Almoço da Ementa Vegetariana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL POR ALMOÇO DA EMENTA	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	ZINCO (mg)
SEGUNDA FEIRA 1	471,33	10,69	9,47	83,66	94,59	3,3	1,37
TERÇA FEIRA 1	470,78	13,09	8,09	83,98	80,55	3,49	1,86
QUARTA FEIRA 1	460,5	13,57	9,82	75,83	127,42	4,08	1,68
QUINTA FEIRA 1	515,79	27,79	9,24	78,27	111,42	4,09	1,38
SEXTA FEIRA 1	439,55	12,07	7,98	76,77	99,73	3,49	1,54
MÉDIA DA SEMANA 1	471,59	15,44	8,92	79,7	102,74	3,69	1,57
SEGUNDA FEIRA 2	506,97	28,24	8,25	77,14	147,7	4,32	1,81
TERÇA FEIRA 2	517,18	16,35	9,6	87,55	117,72	4,32	1,91
QUARTA FEIRA 2	511,62	15,86	10,64	85,85	125,39	4,4	2,18
QUINTA FEIRA 2	479,65	13,97	12,03	75,27	105,77	3,86	1,72
SEXTA FEIRA 2	430,12	11,08	10,4	69,99	106,82	2,94	1,34
MÉDIA DA SEMANA 2	489,11	17,1	10,18	79,16	120,68	3,97	1,79
SEGUNDA FEIRA 3	558,44	31,17	10,81	81,52	120,2	4,07	1,63
TERÇA FEIRA 3	420,72	11,29	9,27	69,96	99,55	3,35	1,49
QUARTA FEIRA 3	496,83	15,08	8,35	86,82	108,7	3,97	1,85
QUINTA FEIRA 3	498,23	9,35	3,27	66,15	69,07	2,73	1,38
SEXTA FEIRA 3	497,16	11,99	13,99	77,63	120,22	4,00	1,98
MÉDIA DA SEMANA 3	494,28	15,78	9,14	76,42	103,55	3,63	1,67
SEGUNDA FEIRA 4	534,81	34,09	9,71	75,24	131,98	4,56	1,53
TERÇA FEIRA 4	572,01	14,12	15,53	90,36	105,59	3,31	1,58
QUARTA FEIRA 4	474,7	13,82	11,7	76,53	108,93	3,89	1,9
QUINTA FEIRA 4	489,75	14,87	10,27	81,00	114,69	4,07	1,82
SEXTA FEIRA 4	442,01	11,12	12,05	69,37	116,92	3,56	1,64
MÉDIA DA SEMANA 4	502,65	17,6	11,85	78,5	115,62	3,88	1,7
MÉDIA MENSAL	489,41	16,48	10,02	78,44	110,65	3,79	1,68
VALORES DE REFERÊNCIA	465,00	20,93	12,92	69,75	345,00	4,86	2,92
DIFERENCIAL	+24,41 Kcal	-4,44 g	-2,89 g	+8,69 g	-234,35 mg	-1,07 mg	-1,24 mg
DIFERENCIAL (%)	+5,25%	-21,24%	-22,40%	+12,47%	-67,93%	-22,01%	-42,54%

TABELA 9 – Preço Unitário por Almoço (sopa + pão + prato + sobremesa) da Ementa Vegetariana

SEGUNDA FEIRA 1	0,83 €
TERÇA FEIRA 1	0,86 €
QUARTA FEIRA 1	0,82 €
QUINTA FEIRA 1	1,29 €
SEXTA FEIRA 1	0,91 €
MÉDIA DA SEMANA 1	0,94 €
SEGUNDA FEIRA 2	0,87 €
TERÇA FEIRA 2	0,76 €
QUARTA FEIRA 2	0,76 €
QUINTA FEIRA 2	0,74 €
SEXTA FEIRA 2	0,79 €
MÉDIA DA SEMANA 2	0,78 €
SEGUNDA FEIRA 3	1,38 €
TERÇA FEIRA 3	0,74 €
QUARTA FEIRA 3	0,70 €
QUINTA FEIRA 3	1,07 €
SEXTA FEIRA 3	1,00 €
MÉDIA DA SEMANA 3	0,98 €
SEGUNDA FEIRA 4	1,08 €
TERÇA FEIRA 4	0,66 €
QUARTA FEIRA 4	0,69 €
QUINTA FEIRA 4	0,95 €
SEXTA FEIRA 4	0,74 €
MÉDIA DA SEMANA 4	0,82 €
MÉDIA MENSAL	0,88 €

*Os valores foram estimados com base em consulta *online* de cadeias de hipermercados e apresentam-se com IVA à taxa legal em vigor.

4
Pela análise dos dados apresentados na Tabela 9, poderá inferir-se que é possível disponibilizar-se uma refeição vegetariana composta por ingredientes tradicionais, nutricionalmente equilibrada quando inserida num dia alimentar devidamente estruturado a um preço vantajoso.

O custo total da refeição pode ser decomposto em custos fixos e custos variáveis decorrentes da produção. Os custos fixos, de uma forma geral representam os encargos inerentes à produção, como sendo a manutenção dos equipamentos e das infraestruturas, bem como os referentes ao quadro de pessoal, consumos de energias e fluidos.

Do ponto de vista da gestão, uma primeira análise de custos deve centrar-se sobre os custos variáveis, os quais podem, num curto prazo, ser controlados e modificados, ao passo que as alterações dos custos fixos podem envolver grandes investimentos ou comprometimento do serviço pelo corte na mão-de-obra, por exemplo. Por outro lado, os custos variáveis são de mais fácil determinação, na medida em que são compostos por fatores consumíveis, neste caso, matérias-primas alimentares e não alimentares. Neste sentido, os custos apurados na Tabela 9 dizem respeito, apenas, a custos variáveis, mais especificamente aos de matéria-prima alimentar.

4
f

DETERMINAÇÃO DE NECESSIDADES E PROCESSO DE ENCOMENDA

Para assegurar o equilíbrio nutricional nas ementas elaboradas, assim como, a adequação às necessidades é importante que se defina a capitação de cada alimento/ingrediente/produto. À semelhança daquilo que se deverá verificar quando existe um plano de ementas não vegetariano a ser implementado, a determinação das necessidades de matéria-prima para dar seguimento ao processo de encomenda, exige a estipulação de capitações para todos os itens que constam nas fichas técnicas ou receitas dos pratos que constituem as ementas. Assim, a partir da capitação estipulada (com base nas recomendações nutricionais para a população-alvo e faixa etária em questão) associada ao número médio de crianças que habitualmente almoçam no refeitório da unidade de restauração coletiva, obtemos a quantidade necessária a encomendar de cada produto.

Na unidade de produção de refeições, conhecendo o número de crianças que pretendem consumir um almoço vegetariano poderá, muito facilmente, apurar-se o número de refeições vegetarianas necessárias, da mesma forma que diariamente a instituição tem conhecimento do número de crianças que consomem a refeição não vegetariana. Neste sentido, o processo de encomenda segue os tramites normais, pois parte das matérias-primas a encomendar são comuns e o cálculo das quantidades necessárias será feito a partir da ficha técnica de cada prato, multiplicando o valor da capitação do alimento/ingrediente/produto pelo número de refeições que o refeitório irá servir, quer vegetarianas, quer não vegetarianas.

EXEMPLO PRÁTICO:

No centro de estudos de Alvorço existem 100 crianças (com idades entre os 6 e os 10 anos) que habitualmente almoçam no refeitório, das quais 10 são vegetarianas.

A ementa do dia 16 de outubro prevê Jardineira de Frango no prato não vegetariano e Jardineira de Legumes no prato vegetariano.

As necessidades de matéria-prima alimentar para os pratos principais deste dia são as seguintes:

QUADRO 1 – Cálculo de necessidades de matéria-prima alimentar para a Jardineira de Legumes e para a Jardineira de Frango.

Jardineira de Legumes		Jardineira de Frango		Total a Encomendar		
		Capitações	90 Meninos			
Capitações	10 Meninos	Batata	170 g	15 300 g	17 000 g	
Batata	170 g	1.700 g	Peito de frango	100 g	9.000 g	9.000 g
Ervilhas	80 g	800 g	Ervilhas	20 g	1.800 g	2.600 g
Cenoura	60 g	600 g	Cenoura	30 g	2.700 g	3.300 g
Feijão-verde	40 g	400 g	Feijão-verde	20 g	1.800 g	2.200 g
Cebola	50 g	500 g	Cebola	20 g	1.800 g	2.300 g
Alho	3 g	30 g	Alho	3 g	270 g	300 g
Sal	0,2 g	2 g	Sal	0,2 g	18 g	20 g
Azeite	5 g	50 g	Azeite	5 g	450 g	500 g
Custo de matéria-prima alimentar da Jardineira de Legumes (prato+sopa+pão+sobremesa) = 0,77€						
Custo de matéria-prima alimentar da Jardineira de Frango (prato+sopa+pão+sobremesa) = 1,28€						

Em suma a unidade de restauração teria de encomendar, para os pratos principais deste dia 17Kg de batata, 9,0Kg de peito de frango, 2,6Kg de ervilhas, 3,3Kg de cenoura, 2,2Kg de feijão-verde, 2,3Kg de cebola, 300g de alho, 20g de sal, e 0,54l de azeite.

Partindo do exemplo anterior, constata-se que os métodos de confeção a empregar nos pratos apresentados são os mesmos, assim como os equipamentos e utensílios necessários à preparação e confeção de ambas as situações.

Todas as sopas e sobremesas que compõem o plano de ementas não vegetariano são as mesmas que constam no plano de ementas vegetariano. Deste modo, o planeamento e logística para a produção e disponibilização da sopa e da sobremesa do dia não sofrem qualquer modificação, o que facilita a implementação de uma alternativa vegetariana.

Pela análise das importâncias de matéria-prima destas duas refeições: jardineira de frango e jardineira de legumes, verificou-se que a refeição composta pelo prato vegetariano apresenta um preço inferior, revelando-se uma opção bastante satisfatória no que concerne ao controlo de custos.

7
X

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- ✓ Uma dieta vegetariana, quando planeada adequadamente, pode suprir as necessidades nutricionais de uma criança, permitindo o seu crescimento e desenvolvimento normais;
- ✓ As necessidades proteicas estão aumentadas em 20% para crianças com dieta vegetariana estrita em idade infantil e relativamente ao ferro e ao zinco, as necessidades estão aumentadas em 80% e em 50%, respetivamente, numa alimentação vegetariana em todas as faixas etárias;
- ✓ O equilíbrio nutricional é atingido e as necessidades diárias supridas quando se considera um dia alimentar completo, apesar de existir uma variação da composição nutricional entre as diversas refeições;
- ✓ Para a elaboração do plano de ementas deverá ter-se em consideração o orçamento disponível face ao mercado fornecedor, o número de refeições a serem servidas, os horários do serviço de fornecimento, o nível de preparação e técnicas culinárias a empregar, pois todos estes aspetos são determinantes para a exequibilidade do plano;
- ✓ É possível elaborar uma ementa vegetariana exequível em contexto institucional, evitando-se o recurso a ingredientes diferentes (com pequenas exceções) daqueles que representam as necessidades diárias de uma unidade de restauração;
- ✓ A produção de refeições vegetarianas que recorram a produtos hortícolas locais e regionais não será sinónimo de custos acrescidos nem da necessidade de aquisição de novo equipamento técnico ou a utilização de técnicas culinárias diferentes;
- ✓ É possível adaptar pratos da tradição culinária portuguesa e transforma-los em opções vegetarianas de custo controlado e composição nutricional adequada;
- ✓ O custo de uma ementa vegetariana direcionada para crianças pode não se revelar superior ao custo de uma ementa não vegetariana;
- ✓ Os cuidadores de crianças que praticam uma alimentação vegetariana devem prestar atenção particularmente à ingestão de cálcio, zinco, ferro, iodo e ácidos gordos essenciais, bem como à vitamina B12 e a práticas alimentares que aumentam a absorção de zinco e ferro.

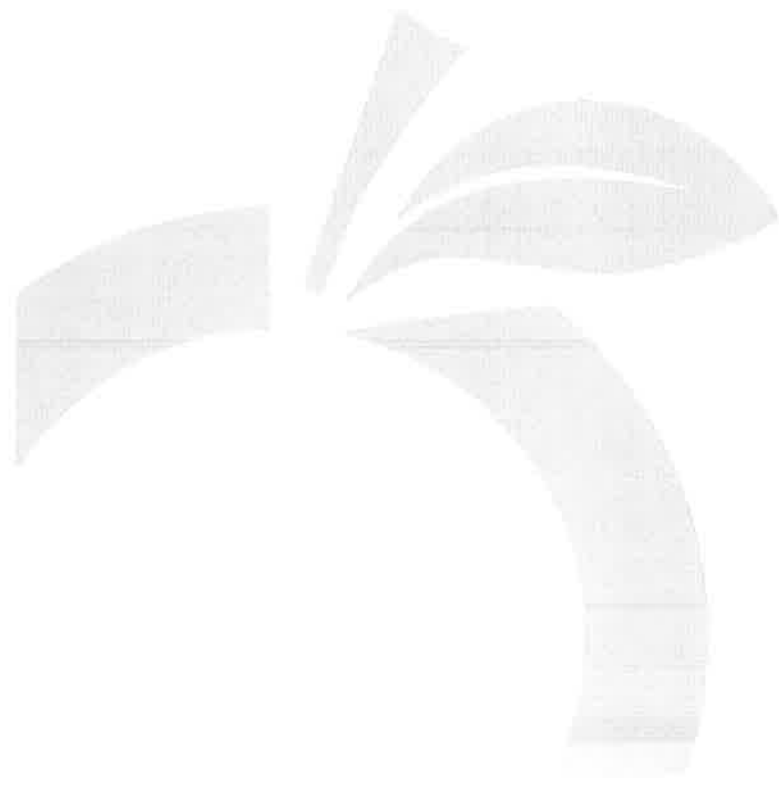
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

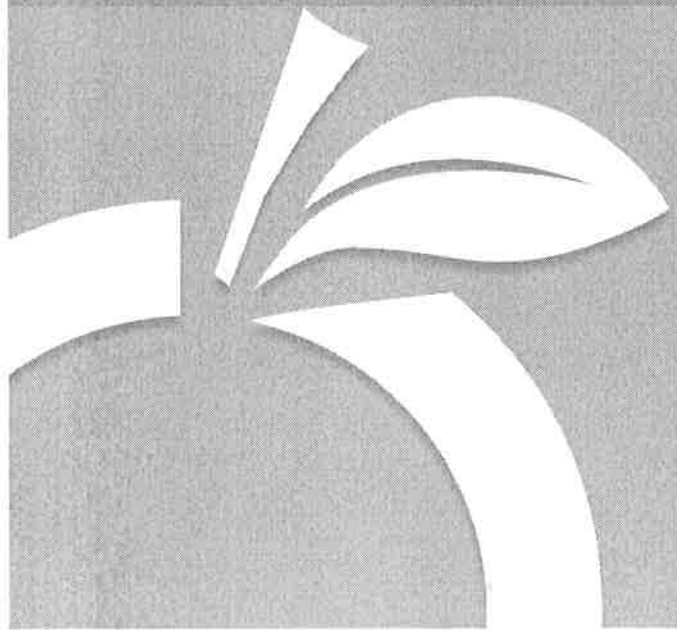
1. Duyff, R. *American Dietetic Association Complete Food & Nutrition Guide*. John Wiley & Sons. (2012).
2. Van Winckel, M., Vande Velde, S., De Bruyne, R. & Van Biervliet, S. Clinical practice: Vegetarian infant and child nutrition. *Eur. J. Pediatr.* 170,1489–1494(2011).
3. Silva, S. C. G. et al. *Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Disponível em: <http://nutrimento.pt/noticias/linhas-de-orientacao-para-uma-alimentacao-vegetariana-saudavel/>. (2015).
4. Millward, D. J. & Garnett, T. Food and the planet: nutritional dilemmas of greenhouse gas emission reductions through reduced intakes of meat and dairy foods. *Proc Nutr Soc* 69:103– 118. (2010).
5. Mangels, R., Messina, V. & Messina, M. *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*. Third edition. Jones & Bartlett Learning.(2011).
6. Sabaté, J. *Vegetarian Nutrition*. CRC Press LLC.(2001).
7. Pinho, J. P. et al. *Alimentação vegetariana em idade escolar*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Disponível em: <http://nutrimento.pt/noticias/alimentacao-vegetariana-em-idade-escolar/>. (2016).
8. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition Handbook*. 6th edition. Kleinman, Ronald E.(2009).
9. Cullum-Dugan, D. & Pawlak, R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet* 115, 801–810(2015).
10. Amit, M. Vegetarian diets in children and adolescents. *Paediatr. Child Health (Oxford)*. 15, 303–314 (2010). *Pediatrics*
11. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção-Geral da Saúde. Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares - Recomendações Alimentares. Disponível em: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2/recomendacoes.php#bt4>.
12. Direção-Geral da Educação. Circular 3/DSEEAS/DGE/ 2013: Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014. (2013).
13. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 –2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
14. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans*. Washington, DC.2005.
15. Institute of Medicine. *School meals: building blocks for healthy children*. WashingtonDC.2009.

16. Mangels, a R. & Messina, V. Considerations in planning vegan diets: infants. *Journal of the American Dietetic Association* 101, 670–677 (2001).
17. Phillips, F. Vegetarian nutrition. *Br. Nutr. Found. Bull.* 30,132–167(2005).
18. Institute of Medicine (IOM), F. and N. B. (FNB). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). The National Academies Press. Washington, DC.2002/2005.
19. Bradacz, D. Modelo de Gestão da Qualidade para o controle de desperdício de alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição. Dissertação submetida à Universidade Federal de Santa Catarina para a obtenção do Grau de Mestre em Engenharia de Produção.(2003).

4
f

2





 **DGS** 1839
www.dgs.gov.br



4
Y

ANEXO J

Mapa de Controlo e Registo de Assiduidade e Pontualidade

MAPA DE CONTROLO E REGISTO DE ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

Nome: _____ Mês: _____

Local de trabalho/estabelecimento Escolar: _____

7
f

HORAS					
Dia	Hora de Entrada	Hora de Saída	N.º de Horas Efetuadas	Rubrica	Obs.:
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
TOTAL - Horas efetuadas					

O Responsável: _____ Data: _____

56

ANEXO K

Registo diário do funcionamento do refeitório

REGISTO DIÁRIO DO FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

Escola: _____ Data: ___/___/___

Verificação da Execução

Ementa	Sopa	
	Prato	
	Hortícolas	
	Fruta/Doce	

1. Avaliação Quantitativa

Só é necessário preencher as quantidades se forem consideradas desadequadas, verificando-se insatisfação, ou para verificação periódica.

Ementa	Quantidades adequadas (S/N)	Géneros utilizados	Quantidades definidas <small>(cf. definido na circular n.º 3097 da DGE)</small>	Quantidades utilizadas
Sopa				
Prato				
Hortícolas				
Fruta/Doce				

2. Análise do funcionamento do serviço

Parâmetros	Boa	Aceitável	Má*
Apresentação da refeição			
Qualidade dos produtos utilizados			
Confeção			
Temperatura			
Eficiência do serviço			
Apresentação do pessoal			
Higiene das instalações			
Observações/Sugestões:			

* Indicar nas observações a fundamentação.

3. Número de refeições e de funcionários afetos ao serviço:

Designação	Quantidade
Refeições encomendadas	
Refeições servidas	
Refeições de prova	

Categoria profissional	Quantidade
Cozinheiros a tempo inteiro	
Empregados de refeitório a tempo inteiro	
Empregados de refeitório a tempo parcial	

O/A Representante da Empresa

O/A Representante da Escola

4

ANEXO L

Mapa de Controlo Diário de Refeições

MAPA DE CONTROLO DIÁRIO DE REFEIÇÕES

Escola: _____ Mês: _____/20____

Dia	N.º de refeições encomendadas 1.º CEB	N.º das Restantes Refeições*	N.º de refeições servidas 1.º	N.º das Restantes Refeições*	N.º de refeições	N.º de Funcionários em serviço no Refeitório		
						Tempo Inteiro		Tempo Parcial
						Cozinheiro	Empregado Refeitório	Empregado Refeitório
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

* Refeições dos alunos dos 2.º CEB, 3.º CEB e secundário, funcionários e outros alunos.

O/A Representante da Empresa

O/A Representante da Escola

4

ANEXO M

Modelo de Reclamação

4
7

**MAPA DE CONTROLO E REGISTO DE ASSIDUIDADE E
PONTUALIDADE**

Escola: _____ Data: ____/____/____

Avaliadores e Utentes dos Refeitórios

2. Apresentação e Fundamentação da Reclamação:

3. Registo(s) Diário(s) do Refeitório (Anexo K) a que reporta a reclamação:

ANEXOK ____/____/____

ANEXOK ____/____/____

ANEXOK ____/____/____

(juntar anexos referido)

4. Documentos/Elementos que suportam a reclamação:

O/A Avaliador(a)/Utente (riscar o não aplicável):

Resposta à reclamação:

O/A Representante da Empresa



JUNTA DE FREGUESIA DE ARAZEDE
MUNICÍPIO DE MONTEMOR-O-VELHO

Telef. (239) 607162 - 3140 ARAZEDE

CMMV 13057 E 19/10/2018

J

Exm.º Senhor:
Presidente da Câmara Municipal de
Montemor-o-Velho
Praça da República
3140 - 258 Montemor-o-Velho

Sua Referência

Sua Comunicação de

Nossa Referência
94/18

DATA,
03/10/2018

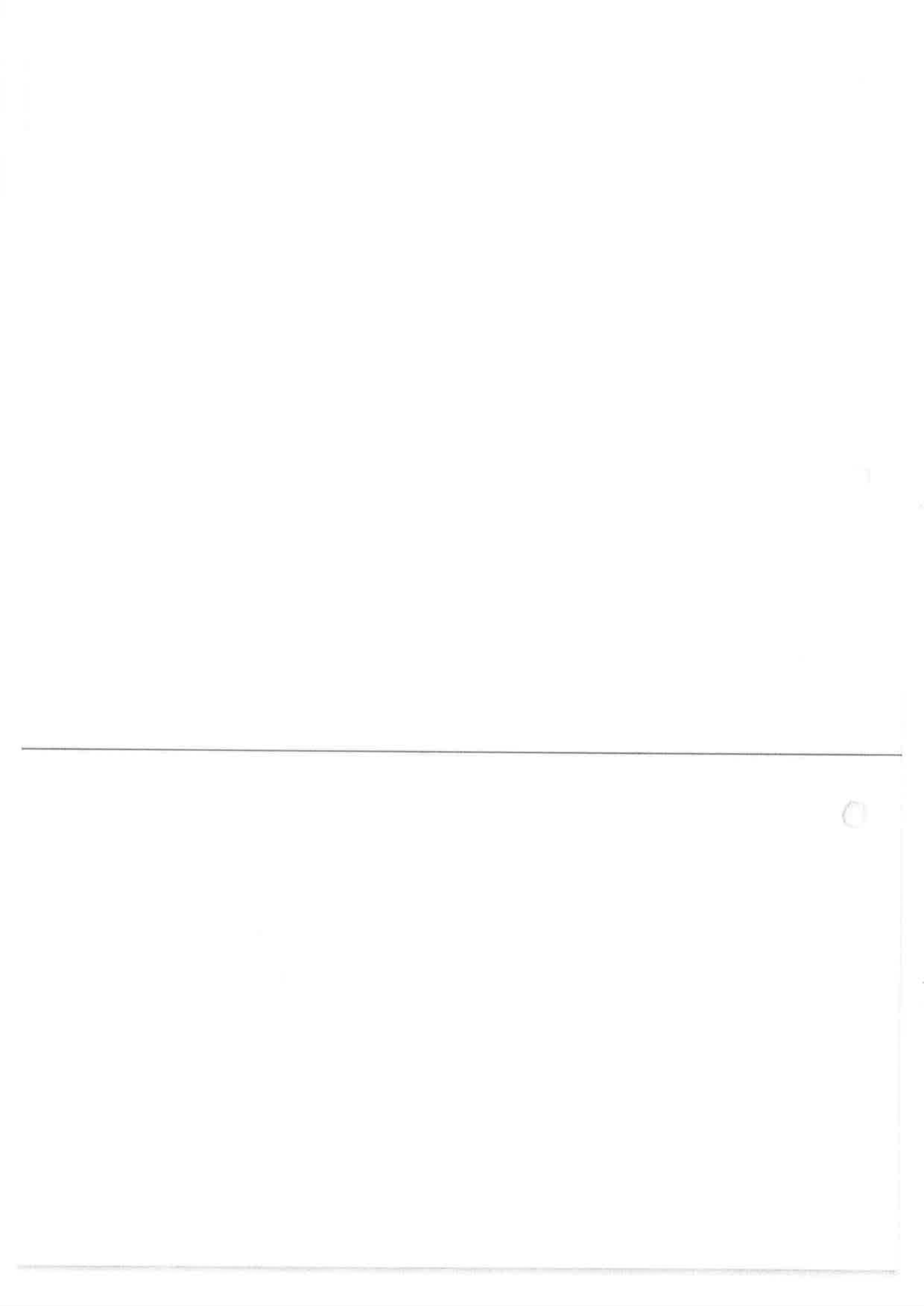
ASSUNTO: Devolução dos dois exemplares da Minuta do Contrato Interadministrativo de Delegação de Competências da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho na Freguesia de Arazede – assinatura.

Incluso se devolve a V. Ex.^a, os dois exemplares da Minuta do Contrato Interadministrativo de Delegação de Competências da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho na Freguesia de Arazede devidamente assinados.

Com os melhores cumprimentos.

O Presidente da Junta


Eusebio Ramos Sousa Campos



Handwritten signature and date: 17/11/2013

PROGRAMA DE EXPANSÃO E DESENVOLVIMENTO DO PRÉ ESCOLAR
JARDINS DE INFÂNCIA DE ARAZEDE, BUNHOSA E TOJEIRO
MINUTA DO CONTRATO INTERADMINISTRATIVO DE DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS
DA CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO
NA FREGUESIA DE ARAZEDE

Considerando:

1. As atribuições dos Municípios no domínio da educação, nos termos da alínea d), do nº2, do artigo 23º, da Lei nº75/2013, de 12 de setembro;
2. As atribuições das Freguesias no domínio da educação e da ação social, nos termos das alíneas c) e f), do nº2 do artigo 7º, da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, retificada através da Declaração de Retificação nº 50-A/2013, de 11 de novembro de 2013;
3. Que o referido diploma legal vem introduzir um novo regime normativo de enquadramento da delegação de competências através da sua contratualização, possibilitando que os órgãos do Município deleguem competências nos órgãos das Freguesias, em todos os domínios dos interesses próprios das populações destas, em especial no âmbito dos serviços e das atividades de proximidade e do apoio direto às comunidades locais, nos termos do nº2, dos artigos 117º e 131º;
4. Que deste novo regime ganha especial destaque a figura do contrato interadministrativo prevista no artigo 120º da referida Lei, a que deve obedecer a delegação de competências, sob pena de nulidade;
5. A par da aplicação desta nova Lei aos referidos contratos, o legislador optou ainda pela aplicação expressa, a título subsidiário, do Código dos Contratos Públicos e do Código do Procedimento Administrativo;
6. Que para uma atuação autárquica conjunta em que estejam presentes o respeito pela autonomia, pela cooperação, pela solidariedade e pela corresponsabilidade, se torna vital que os diferentes órgãos autárquicos se esforcem por rentabilizar os meios disponíveis no sentido de melhor responderem às necessidades existentes;
7. A alínea l), do no nº 1, do artigo 33º impõe à Câmara Municipal de Montemor-o-Velho a obrigação de discutir e preparar com as Freguesias do concelho contratos de delegação de competências;
8. Nos termos do artigo 115º, por remissão do artigo 122º, o estudo necessário à concretização desta delegação de competências demonstra que a competência para a

implementação do serviço de refeições (almoços e lanches) bem como assegurar as Atividades de Animação e Apoio à Família aos alunos dos Jardins de Infância Araze de, Bunhosa e Tojeiro, dos estabelecimentos de ensino da sua área territorial, fica melhor acautelada se delegada na freguesia;

Nestes termos e com estes fundamentos legais,

ENTRE:

I. **O MUNICÍPIO MONTEMOR-O-VELHO**, pessoa coletiva n.º 501 305 580, com sede na Praça da República, Montemor-o-Velho, adiante designado por Câmara Municipal, representado pelo Presidente da Câmara Municipal, Emílio Augusto Ferreira Torrão, no uso das competências previstas na alínea a) e c), do n.º1 e na alínea f) do n.º2, do artigo 35º, da Lei 75/2013 de 12 de setembro, como primeiro outorgante;

E

II. **A FREGUESIA DE ARAZEDE**, pessoa coletiva n.º 507 041 895, com sede na Rua Furriel António José Rama Fidalgo, 3140-022 ARAZEDE, representada pelo Presidente da Junta de Freguesia, Eusébio Ramos Sousa Campos, no uso das competências previstas nas alíneas a) e g) do n.º1, do artigo 18º da Lei n.º75/2013, como segundo outorgante;

É celebrado, nos termos e para os efeitos do disposto no artigo 120º, conjugado com o artigo 131º da mesma lei o presente contrato interadministrativo de delegação de competências, que se rege pelas cláusulas seguintes:

CAPÍTULO I – OBJECTO DO CONTRATO

Cláusula 1.ª

Objeto

O presente contrato interadministrativo tem por objeto a delegação de competências da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho na Freguesia de Arazede, para implementar e desenvolver O Programa de Expansão e Desenvolvimento do Pré-Escolar, nomeadamente quanto às condições de delegação e exercício da competência a que se refere a alínea hh) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

CAPÍTULO II – OBRIGAÇÕES DOS OUTORGANTES

Cláusula 2.ª

Obrigações do primeiro outorgante

São obrigações do primeiro outorgante:

1. Apetrechar o espaço de refeição com o material necessário, designadamente mesas, cadeiras e armários, desde que o mesmo decorra em instalações de propriedade do Município.
2. Disponibilizar ao segundo outorgante, no início de cada ano letivo, informação relativa à data do início das atividades letivas, bem como todas situações/alterações que venham a ocorrer durante o ano letivo.
3. Assegurar um controlo direto da gestão do fornecimento das refeições, traduzido no acompanhamento local do funcionamento do serviço e na fiscalização do cumprimento das normas aplicáveis, assegurado por um técnico do Município.
4. Organizar, no início de cada ano letivo, todo o processo relativo à comparticipação/criança após receção de listagem nominal dos alunos que irão utilizar o serviço de refeições que será posteriormente enviada à Junta de Freguesia.
5. Assegurar a transferência mensal do apoio financeiro relativo às comparticipações devidas para cada aluno, do Município e do Ministério da Educação e Ciência.
6. Fiscalizar o cumprimento das demais normas do presente contrato interadministrativo de delegação de competências.

Cláusula 3.ª

Obrigações do segundo outorgante

1. Além das demais obrigações que resultam do presente contrato interadministrativo, são obrigações do segundo outorgante:

1.1. Funcionamento

- a) Confeccionar e fornecer o almoço e lanche a todas as crianças do Jardim de Infância de Arazede, Jardim de Infância de Bunhosa e Jardim de Infância de Tojeiro, cujo acompanhamento deverá ser assegurado pelas técnicas animadoras e auxiliares dependentes da Junta de Freguesia;
- b) Fazer face às despesas com o funcionamento das Atividades de Animação e Apoio à Família, na vertente complemento de horário, nomeadamente, equipamento/material, higiene e limpeza e cedência de Técnicos Animadores e Auxiliares de Educação para assegurar o funcionamento das atividades a desenvolver nas Atividades de Animação e Apoio à Família, interrupções letivas e nas faltas previstas pela educadora, bem como de outras despesas elegíveis, sendo as mesmas efetuadas mediante acordo e a supervisão das Coordenadoras Pedagógicas dos Jardins de Infância supra referidos;
- c) Em horário definido anualmente, de acordo com o horário das atividades letivas do referido estabelecimento de ensino, fornecer refeições todos os dias úteis até 31 de julho de cada ano;
- d) As refeições serão confeccionadas nas instalações do Refeitório do Jardim de Infância de Arazede, local onde serão servidas a todos os alunos deste Jardim de Infância;
- e) As refeições deverão ser transportadas e entregues nos jardins de infância de Bunhosa e Tojeiro, local onde serão servidas a todos os alunos inscritos nestes jardins de infância.

1.2 Equipamento e higienização

1.2.1 Equipamentos e Meios

- a) Apetrechar o espaço de refeição com todo o material necessário ao serviço de refeições, nomeadamente louça e talheres;

[Handwritten signature]

- b) Assegurar o acompanhamento das crianças no período da refeição, com a afetação de 1 funcionária para cada grupo de 20 crianças, devendo o pessoal estar devidamente identificado e fardado, observando as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua atividade;
- c) São da sua responsabilidade os danos causados nas instalações, equipamento e material, utilizados no âmbito do Programa de expansão e desenvolvimento do pre escolar.

1.2.2 Higienização dos espaços

- a) Assegurar, nos dois dias anteriores ao início do funcionamento das refeições, a limpeza e a arrumação das instalações, bem como do equipamento da sala de refeições/cantina, por forma a que o seu funcionamento arranque nas melhores condições, garantindo também a respetiva limpeza e arrumação nos dois dias imediatos ao encerramento deste serviço no final do ano letivo;
- b) Na confeção, transporte e fornecimento das refeições, observar e cumprir as normas de qualidade e as condições higieno-sanitárias exigidas por lei, sendo da sua responsabilidade, designadamente, a reparação de danos e prejuízos que venham a ocorrer nos casos de intoxicação alimentar ou de qualquer outro problema relacionado;
- c) Assegurar, diariamente, a limpeza e higienização das louças e do espaço de refeição utilizado, sendo da sua responsabilidade os encargos com os materiais e os produtos de limpeza adequados para o efeito.

1.3.Procedimentos

- a) Enviar para a Unidade Orgânica de Educação, Juventude, Ação Social e Saúde da Câmara Municipal, no início de cada ano letivo, uma listagem nominal dos alunos que irão utilizar o serviço de refeições;
- b) Enviar, mensalmente, até ao quinto dia útil do mês seguinte, para a Unidade Orgânica de Educação, Juventude, Ação Social e Saúde da Câmara Municipal, um mapa nominal de assiduidade dos alunos que se encontram a beneficiar do almoço, acompanhado de documento de despesa, documento de apresentação obrigatória para efeitos de comparticipação do Ministério da Educação;
- c) Registrar diariamente na plataforma SIGAEDUBOX as assiduidades dos alunos.

2. No exercício de qualquer competência delegada, cabe à Junta garantir o cumprimento das disposições legais aplicáveis.
3. A Freguesia de Arazede compromete-se a prestar quaisquer esclarecimentos solicitados pela Câmara Municipal no que respeita às matérias associadas às competências delegadas.
4. Articular com os Agrupamentos de Escolas e com o 1º outorgante, nos casos de acidentes com alunos, para ativação dos procedimentos necessários à cobertura do seguro escolar, conforme disposto na cláusula 9ª.

Cláusula 4.ª

Ocorrências e emergências

A Segunda Outorgante deve comunicar à Primeira Outorgante, imediatamente, por contacto pessoal e por escrito, qualquer anomalia que afete ou possa afetar de forma significativa o cumprimento do objeto do presente contrato interadministrativo.

Cláusula 5.ª

Verificação do cumprimento do objeto do contrato

1. O Primeiro Outorgante pode verificar o cumprimento do objeto do contrato interadministrativo realizando vistorias, efetuando inspeções ou pedindo informações que considere necessárias.
2. As determinações da Primeira Outorgante emitidas no âmbito da verificação do cumprimento desse contrato interadministrativo são imediatamente aplicáveis e vinculam a Segunda Outorgante, devendo esta proceder à correção das situações em conformidade com aquelas.

CAPÍTULO III – REFEIÇÕES – COMPOSIÇÃO, PAGAMENTOS E SEGUROS

Cláusula 6.ª

Composição da ementa

1. A composição da ementa deve respeitar as orientações sobre ementas e refeitórios escolares, constantes da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 de 2 de Agosto da Direção Geral de Educação, documento que constitui Anexo nº 1 e que faz parte integrante do presente contrato interadministrativo.

Handwritten signature

2. Por motivo devidamente comprovado, através de declaração médica, deverão ser disponibilizadas refeições de dieta para as crianças que não possam tomar a refeição pré-definida.

Cláusula 7.ª

Valor e Participação das Refeições

1. O segundo outorgante poderá cobrar os seguintes valores:
 - a) refeição/criança/dia - máximo de 2,10€ (dois euros e dez cêntimos), acrescido de IVA á taxa legal em vigor;
 - b) lanches/criança/dia – 0,50 € (cinquenta cêntimos), acrescido de IVA á taxa legal em vigor;
 - c) atividades de animação e apoio à família – 2,00 € (dois euros), acrescido de IVA á taxa legal em vigor, por criança/dia.
2. O valor referido no número anterior será participado pelo aluno, pelo Município de Montemor-o-Velho e pelo Ministério da Educação e Ciência, nos termos previstos nos números seguintes.
3. O aluno participará nas refeições da seguinte forma:
 - a) Por refeição, o preço definido anualmente em Despacho do Ministério da Educação, sendo igual ao praticado pelas Escolas do 2º e 3º Ciclos dos Ensinos Básico e Secundário;
 - b) Se beneficiar de Escalão A, no âmbito da Ação Social Escolar, ficará isento de qualquer pagamento;
 - c) Se beneficiar de Escalão B, no âmbito da Ação Social Escolar, pagará 50% do valor estipulado anualmente em Despacho do Ministério da Educação.
4. A participação do Município nas refeições será a seguinte:
 - a) Relativamente aos alunos subsidiados pela Ação Social Escolar, o Município obriga-se a participar, pagando:
 - 100% do preço da refeição por aluno – Escalão A
 - 50% do preço da refeição por aluno – Escalão B
5. O Ministério da Educação participa todos os alunos em 50% do valor da refeição, abatida a importância paga pelos alunos, sendo da competência da Câmara Municipal o pagamento das refeições aos alunos subsidiados pela Ação Social Escolar, sendo a verba



transferida para o Município por tranches, em percentagem a definir no contrato-programa e a libertar de acordo com a avaliação da execução do Programa.

6. O valor da refeição, referido no ponto 1. da presente Cláusula, incluirá todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao primeiro outorgante, despesas de alimentação e deslocação de meios humanos, despesas de aquisição, transporte, armazenamento e manutenção de meios materiais, bem como quaisquer encargos decorrentes da utilização de marcas registadas, patentes ou licenças.

Cláusula 8.ª

Acidentes envolvendo alunos

1. Os acidentes decorrentes da prestação do serviço de fornecimento de refeições escolares que envolvam alunos no âmbito da execução do Programa são cobertos por seguro escolar, nos termos do art. 11º do Anexo V do Despacho n.º 18 987/2009 (DR nº 158, II Série) e demais alterações legais.
2. O segundo outorgante deverá informar, de imediato, o primeiro outorgante, bem como o respetivo Agrupamento de Escolas, sempre que ocorra acidente envolvendo alunos, decorrendo da prestação do serviço de fornecimento de refeições escolares.
3. É da responsabilidade do Agrupamento de Escolas assegurar os procedimentos necessários ~~à cobertura do seguro escolar, nos casos de acidentes envolvendo alunos, durante o~~ período de almoço.
4. Será da responsabilidade da Junta de Freguesia de Arazede assegurar os procedimentos necessários à cobertura do seguro, nos casos de acidentes envolvendo alunos, durante o período das Atividades de Animação e Apoio à Família.

Cláusula 9.ª

Dotação Orçamental

As verbas necessárias à execução das competências delegadas de acordo com o presente contrato interadministrativo possuem dotação nas respetivas rubricas orçamentais do Plano e do Orçamento da Câmara Municipal.

Handwritten signature and initials in the top right corner.

CAPÍTULO IV – MODIFICAÇÃO, SUSPENSÃO E CESSAÇÃO DO CONTRATO

Cláusula 10.ª

Modificação do Contrato

1. O presente contrato interadministrativo pode ser modificado por acordo dos outorgantes, sempre que as circunstâncias em que as partes fundaram a presente decisão de contratar tiverem sofrido uma alteração anormal e imprevisível, desde que a exigência das obrigações por si assumidas afete gravemente os princípios da boa fé e não esteja coberta pelos riscos próprios dos contratos.
2. A modificação do contrato obedece a forma escrita.

Cláusula 11.ª

Suspensão do Contrato

1. A execução do presente contrato interadministrativo pode ser total ou parcialmente suspensa com os seguintes fundamentos:
 - a) Impossibilidade transitória de cumprimento do contrato interadministrativo, nomeadamente em virtude de mora de um dos outorgantes na disponibilização de meios necessários à sua execução;
 - b) Por razões de proeminente interesse público, devidamente fundamentadas.
2. Quando a suspensão seja fundamentada nos termos da anterior alínea b), os outorgantes devem demonstrar o cumprimento do preceituado nas alíneas a) e e) do n.º 3 do art.º 115.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

Cláusula 12.ª

Resolução do Contrato

1. Sem prejuízo dos fundamentos gerais de resolução do contrato interadministrativo, as partes outorgantes podem resolver o presente contrato interadministrativo quando se verifique:
 - a) Incumprimento definitivo por facto imputável a um dos outorgantes;
 - b) Por razões de proeminente interesse público, devidamente fundamentadas.
2. Quando a resolução seja fundamentada nos termos da anterior alínea b), os outorgantes devem demonstrar o cumprimento do preceituado nas alíneas a) e e) do n.º 3 do art.º 115.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

Cláusula 13.ª

Revogação do Contrato

1. As partes podem, por mútuo acordo, revogar o presente contrato interadministrativo de delegação de competências.
2. A revogação obedece a forma escrita.

Cláusula 14.ª

Denúncia do Contrato

1. O presente contrato interadministrativo pode ser denunciado a todo o tempo, por proposta devidamente fundamentada de qualquer das partes sendo obrigatoriamente comunicada à outra parte com a antecedência mínima de 30 dias.
2. A comunicação a que se refere o número anterior deverá ser precedida de aprovação pelos órgãos da entidade denunciante.
3. Caso a denúncia seja da iniciativa da Freguesia, esta mantém-se obrigada a garantir a execução do contrato interadministrativo até ao final do trimestre em que se verifique, e em qualquer caso até 45 dias após a comunicação da denúncia, salvo se houver acordo que revogue estas obrigações.

Cláusula 15.ª

Caducidade do Contrato

1. O presente contrato interadministrativo de delegação de competências caduca nos termos gerais, designadamente pelo decurso do respetivo período de vigência, de acordo com o disposto na cláusula décima terceira, extinguindo-se as relações contratuais existentes entre as partes, salvo o disposto no número seguinte.
2. O contrato interadministrativo considera-se renovado após a instalação da Assembleia Municipal, sem prejuízo dos outorgantes poderem promover a denúncia do mesmo, no prazo de seis meses após a instalação deste órgão municipal.
3. A mudança dos titulares dos órgãos contraentes não determina a caducidade do presente contrato interadministrativo.

Handwritten signature and initials

CAPÍTULO V – RECURSOS FINANCEIROS, PATRIMONIAIS E HUMANOS

Cláusula 16.ª

Recursos Financeiros

Os recursos financeiros destinados à execução do presente contrato interadministrativo são disponibilizados pelo primeiro outorgante e transferidos para o segundo outorgante, mediante o cumprimento do disposto na alínea b), do ponto 3, da Cláusula 2ª do presente contrato interadministrativo.

Cláusula 17.ª

Recursos Patrimoniais e Humanos

No âmbito do presente contrato interadministrativo de delegação de competências, por acordo entre as partes, não serão concretizadas transferências de recursos patrimoniais e humanos.

CAPÍTULO VI – DISPOSIÇÕES FINAIS

Cláusula 18.ª

Dúvidas e Omissões

1. As dúvidas resultantes da interpretação ou execução do presente contrato interadministrativo bem como as omissões que se torne necessário suprir, serão resolvidos por acordo entre as duas Entidades.
2. Em caso de desacordo quanto à interpretação a dar ou à forma de colmatar a omissão, competirá à Assembleia Municipal, sob proposta da Câmara Municipal, fixar a interpretação ou aprovar cláusula que suprima a lacuna.

Cláusula 19.ª

Contagem dos Prazos

Os prazos previstos neste contrato interadministrativo são contínuos.

Cláusula 20.ª

Foro Competente

Para a resolução de quaisquer litígios entre as partes sobre a interpretação e a execução do contrato interadministrativo, será competente o Tribunal Administrativo e Fiscal de Coimbra, com renúncia a qualquer outro.

Cláusula 21.ª

Prazo do contrato

O presente Contrato Interadministrativo de delegação de competências considerar-se-á em vigor após a sua assinatura pelo Presidente da Câmara Municipal e pelo(a) Presidente da Junta de Freguesia, mantendo-se em vigor durante o mandato dos respectivos órgãos autárquicos, salvo casos excecionais, devidamente fundamentadas, e sem prejuízo do disposto na Cláusula anterior.

Cláusula 22.ª

Publicidade

Este contrato interadministrativo é publicitado no sítio da internet do Município de Montemor-o-Velho.

Pela Câmara Municipal de Montemor-o-Velho

O Presidente da Câmara Municipal



(Emílio Augusto Ferreira Torrão)

Pela Freguesia de Arazede

O Presidente da Junta de Freguesia



(Eusébio Ramos Sousa Campos)

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO DE DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS DA CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO NA FREGUESIA DA CARAPINHEIRA

PROGRAMA DE EXPANSÃO E DESENVOLVIMENTO DO PRÉ ESCOLAR E PROGRAMA DE GENERALIZAÇÃO DO FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES AOS ALUNOS DO 1.º CEB JARDIM DE INFÂNCIA DA CARAPINHEIRA E EB1 CARAPINHEIRA

Considerando:

1. As atribuições dos Municípios no domínio da educação, nos termos da alínea d), do nº2, do artigo 23º, da Lei nº75/2013, de 12 de setembro;
2. As atribuições das Freguesias no domínio da educação e da ação social, nos termos das alíneas c) e f), do nº2 do artigo 7º, da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, retificada através da Declaração de Retificação nº 50-A/2013, de 11 de novembro de 2013;
3. Que o referido diploma legal vem introduzir um novo regime normativo de enquadramento da delegação de competências através da sua contratualização, possibilitando que os órgãos do Município deleguem competências nos órgãos das Freguesias, em todos os domínios dos interesses próprios das populações destas, em especial no âmbito dos serviços e das atividades de proximidade e do apoio direto às comunidades locais, nos termos do nº2, dos artigos 117º e 131º;
4. Que deste novo regime ganha especial destaque a figura do contrato interadministrativo prevista no artigo 120º da referida Lei, a que deve obedecer a delegação de competências, sob pena de nulidade;
5. A par da aplicação desta nova Lei aos referidos contratos, o legislador optou ainda pela aplicação expressa, a título subsidiário, do Código dos Contratos Públicos e do Código do Procedimento Administrativo;
6. Que para uma atuação autárquica conjunta em que estejam presentes o respeito pela autonomia, pela cooperação, pela solidariedade e pela corresponsabilidade, se torna vital que os diferentes órgãos autárquicos se esforcem por rentabilizar os meios disponíveis no sentido de melhor responderem às necessidades existentes;
7. A alínea l), do no nº 1, do artigo 33º impõe à Câmara Municipal de Montemor-o-Velho a obrigação de discutir e preparar com as Freguesias do concelho contratos de delegação de competências;
8. Nos termos do artigo 115º, por remissão do artigo 122º, o estudo necessário à concretização desta delegação de competências demonstra que a competência para a

implementação do serviço de refeições (almoços e lanches) bem como assegurar as Atividades de Animação e Apoio à Família aos alunos do Jardim de Infância da Carapinheira, dos estabelecimentos de ensino da sua área territorial, fica melhor acautelada se delegada na freguesia;

9. A necessidade de cumprimento das orientações emanadas pela DGS, no que se reporta à prevenção e controlo de epidemias;

Nestes termos e com estes fundamentos legais,

ENTRE:

- I. **O MUNICÍPIO MONTEMOR-O-VELHO**, pessoa coletiva n.º 501 305 580, com sede na Praça da República, Montemor-o-Velho, adiante designado por Câmara Municipal, representado pelo Presidente da Câmara Municipal, Emílio Augusto Ferreira Torrão, no uso das competências previstas na alínea a) e c), do n.º1 e na alínea f) do n.º2, do artigo 35.º, da Lei 75/2013 de 12 de setembro, como primeiro outorgante,

E

- II. **A FREGUESIA DA CARAPINHEIRA**, pessoa coletiva n.º 509 007 163, com sede na Rua da Igreja n.º53, 3140-077 CARAPINHEIRA, representada pelo Presidente da Junta de Freguesia, Victor Manuel Pardal Monteiro, no uso das competências previstas nas alíneas a) e g) no n.º1, do artigo 18.º da Lei n.º75/2013, como segundo outorgante;

É celebrado, nos termos e para os efeitos do disposto no artigo 120.º, conjugado com o artigo 131.º da mesma lei o presente contrato interadministrativo de delegação de competências, que se rege pelas cláusulas seguintes:

CAPÍTULO I – OBJECTO DO CONTRATO

Cláusula 1.ª Objeto

O presente contrato interadministrativo tem por objeto a delegação de competências da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho na Freguesia da Carapinheira, para implementar e desenvolver O Programa de Expansão e Desenvolvimento do Pré-Escolar e Programa de Generalização do Fornecimento de Refeições aos Alunos do 1.º ceb nomeadamente quanto às condições de delegação e exercício da competência a que se refere a alínea hh) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

CAPÍTULO II – OBRIGAÇÕES DOS OUTORGANTES

Cláusula 2.ª Obrigações do primeiro outorgante

São obrigações do primeiro outorgante:

1. Apetrechar o espaço de refeição com o material necessário, designadamente mesas, cadeiras e armários, desde que este seja em instalações de propriedade do Município, nomeadamente no Jardim de Infância da Carapinheira.
2. Disponibilizar ao segundo outorgante, no início de cada ano letivo, informação relativa à data do início das atividades letivas, bem como todas situações/alterações que venham a ocorrer durante o ano letivo.
3. Assegurar um controlo direto da gestão do fornecimento das refeições, traduzindo-se no acompanhamento local do funcionamento do serviço e na fiscalização do cumprimento das normas aplicáveis, assegurado por um técnico do Município.
4. Organizar, no início de cada ano letivo, todo o processo relativo à comparticipação/criança após receção de listagem nominal dos alunos que irão utilizar o serviço de refeições que será posteriormente enviada à Junta de Freguesia.
5. Assegurar a transferência mensal do apoio financeiro relativo às comparticipações devidas para cada aluno, do Município e do Ministério da Educação e Ciência.
6. Fiscalizar o cumprimento das demais normas do presente contrato interadministrativo de delegação de competências.

Cláusula 3.ª Obrigações do segundo outorgante

1. Além das demais obrigações que resultam do presente contrato interadministrativo, são obrigações do segundo outorgante:

1.1. Funcionamento

- a) Garantir o fornecimento do almoço a todas as crianças da EB1 de Carapinheira, cujo acompanhamento deverá ser assegurado por auxiliares, devendo ainda acautelar o espaço adequado para a prestação em causa e se necessário transporte dos alunos para o espaço onde será servida a refeição;
- b) Garantir o fornecimento o almoço e lanche a todas as crianças do Jardim de Infância das Carapinheira, cujo acompanhamento deverá ser assegurado pelas técnicas animadoras e auxiliares dependentes da Junta de Freguesia;
- c) Em horário definido anualmente, de acordo com o horário das atividades letivas do referido estabelecimento de ensino, fornecer refeições todos os dias úteis até 31 de agosto de cada ano;
- d) As refeições deverão ser transportadas e entregues no Jardim-de-infância das Carapinheira, local onde serão servidas a todos os alunos inscritos neste Jardim-de-infância.

1.2 Equipamento e higienização

1.2.1 Equipamentos e Meios

- a) Apetrechar o espaço de refeição com todo o material necessário ao serviço de refeições, nomeadamente louça e talheres;
- b) Assegurar o acompanhamento das crianças no período da refeição, com a afetação de 1 funcionária para cada grupo de 20 crianças, devendo o pessoal estar devidamente identificado e fardado, observando as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua atividade;
- c) São da sua responsabilidade os danos causados nas instalações, equipamento e material, utilizados no âmbito do Programa de expansão e desenvolvimento do pré- escolar.

1.2.2 Higieneização dos espaços

- a) Assegurar, nos dois dias uteis anteriores ao início do funcionamento das refeições, a limpeza e a arrumação das instalações, bem como do equipamento da sala de refeições/cantina, para que o seu funcionamento arranque nas melhores condições, garantindo também a respetiva limpeza e arrumação nos dois dias uteis seguintes ao encerramento deste serviço no final do ano letivo;
- b) Assegurar que na confeção, transporte e fornecimento das refeições, sejam observados e cumpridas as normas de qualidade e as condições higieno-sanitárias exigidas por lei, sendo da sua responsabilidade, designadamente, a reparação de danos e prejuízos que venham a ocorrer nos casos de intoxicação alimentar ou de qualquer outro problema relacionado;
- c) Assegurar, diariamente, a limpeza e higienização das louças e do espaço de refeição utilizado, sendo da sua responsabilidade os encargos com os materiais e os produtos de limpeza adequados para o efeito.

1.3. Procedimentos

- a) Enviar para a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional da Câmara Municipal, no início de cada ano letivo, uma listagem nominal dos alunos que irão utilizar o serviço de refeições;
 - b) Enviar, mensalmente, até ao quinto dia útil do mês seguinte, para a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional da Câmara Municipal, um mapa nominal de assiduidade dos alunos que se encontram a beneficiar do almoço, acompanhado de documento de despesa, documento de apresentação obrigatória para efeitos de comparticipação do Ministério da Educação;
 - c) Registrar diariamente na plataforma SIGAEDUBOX as assiduidades dos alunos.
2. No exercício de qualquer competência delegada, cabe à Junta garantir o cumprimento das disposições legais aplicáveis.
 3. A Junta de Freguesia da Carapinheira compromete-se a prestar quaisquer esclarecimentos solicitados pela Câmara Municipal no que respeita às matérias associadas às competências delegadas.
 4. Articular com o Agrupamento de Escolas e com o 1º outorgante, nos casos de acidentes com alunos, para ativação dos procedimentos necessários à cobertura do seguro escolar, conforme disposto na cláusula 9ª.

Cláusula 4ª Ocorrências e emergências

A Segunda Outorgante deve comunicar à Primeira Outorgante, imediatamente, por contacto pessoal e por escrito, qualquer anomalia que afete ou possa afetar de forma significativa o cumprimento do objeto o cumprimento do objeto do presente contrato interadministrativo.

Cláusula 5ª Verificação do cumprimento do objeto do contrato

1. O Primeiro Outorgante pode verificar o cumprimento do objeto do contrato interadministrativo realizando vistorias, efetuando inspeções ou pedindo informações que considere necessárias.
2. As determinações da Primeira Outorgante emitidas no âmbito da verificação do cumprimento desse contrato interadministrativo são imediatamente aplicáveis e vinculam a Segunda Outorgante, devendo esta proceder à correção das situações em conformidade com aquelas.

CAPÍTULO III – REFEIÇÕES – COMPOSIÇÃO, PAGAMENTOS E SEGUROS

Cláusula 6ª Composição da ementa

1. A composição da ementa deve respeitar as orientações sobre ementas e refeitórios escolares, constantes das "*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*", de julho de 2018, da Direção Geral de Educação, documento que constitui Anexo nº 1 e que faz parte integrante do presente contrato interadministrativo.
2. Por motivo devidamente comprovado, através de declaração médica, deverão ser disponibilizadas refeições de dieta para as crianças que não possam tomar a refeição pré-definida.

Cláusula 7ª Valor e participação das refeições

1. O segundo outorgante poderá cobrar os seguintes valores:
 - a) refeição/criança/dia - máximo de 2,10€ (dois euros e dez cêntimos), acrescido de IVA á taxa legal em vigor;
 - b) lanches/criança/dia – 0,50 € (cinquenta cêntimos), acrescido de IVA á taxa legal em vigor;
 - c) atividades de animação e apoio à família – 2,00 € (dois euros), acrescido de IVA á taxa legal em vigor, por criança/dia.

2. O valor referido no número anterior será comparticipado pelo aluno, pelo Município de Montemor-o-Velho e pelo Ministério da Educação e Ciência, nos termos previstos nos números seguintes.
3. O aluno comparticipará nas refeições da seguinte forma:
 - a) Por refeição, o preço definido anualmente em Despacho do Ministério da Educação, sendo igual ao praticado pelas Escolas do 2º e 3º Ciclos dos Ensinos Básico e Secundário;
 - b) Se beneficiar de Escalão A, no âmbito da Ação Social Escolar, ficará isento de qualquer pagamento;
 - c) Se beneficiar de Escalão B, no âmbito da Ação Social Escolar, pagará 50% do valor estipulado anualmente em Despacho do Ministério da Educação.
4. A comparticipação do Município nas refeições será a seguinte:
 - a) Relativamente aos alunos subsidiados pela Ação Social Escolar, o Município obriga-se a comparticipar, pagando:
 - 100% do preço da refeição por aluno – Escalão A
 - 50% do preço da refeição por aluno – Escalão B
5. O Ministério da Educação comparticipa todos os alunos em 50% do valor da refeição, abatida a importância paga pelos alunos, sendo da competência da Câmara Municipal o pagamento das refeições aos alunos subsidiados pela Ação Social Escolar, sendo a verba transferida para o Município por tranches, em percentagem a definir no contrato-programa e a libertar de acordo com a avaliação da execução do Programa.
6. O valor da refeição, referido no ponto 1. da presente Cláusula, incluirá todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao primeiro outorgante, despesas de alimentação e deslocação de meios humanos, despesas de aquisição, transporte, armazenamento e manutenção de meios materiais, bem como quaisquer encargos decorrentes da utilização de marcas registadas, patentes ou licenças.

Cláusula 8ª Acidentes envolvendo alunos

1. Os acidentes decorrentes da prestação do serviço de fornecimento de refeições escolares que envolvam alunos no âmbito da execução do Programa são cobertos por seguro escolar, nos termos do art. 11º do Anexo V do Despacho n.º 18 987/2009 (DR nº 158, II Série) e demais alterações legais.
2. O segundo outorgante deverá informar, de imediato, o primeiro outorgante, bem como o respetivo Agrupamento de Escolas, sempre que ocorra acidente envolvendo alunos,

decorrendo da prestação do serviço de fornecimento de refeições escolares.

3. É da responsabilidade do Agrupamento de Escolas assegurar os procedimentos necessários à cobertura do seguro escolar, nos casos de acidentes envolvendo alunos, durante o período de almoço.
4. Será da responsabilidade da Junta de Freguesia da Carapinheira assegurar os procedimentos necessários à cobertura do seguro, nos casos de acidentes envolvendo alunos, durante o período das Atividades de Animação e Apoio à Família.

Cláusula 9ª Dotação Orçamental

As verbas necessárias à execução das competências delegadas de acordo com o presente contrato interadministrativo possuem dotação nas respetivas rubricas orçamentais do Plano e do Orçamento da Câmara Municipal.

CAPÍTULO IV – MODIFICAÇÃO, SUSPENSÃO E CESSAÇÃO DO CONTRATO

Cláusula 10ª Modificação do Contrato

1. O presente contrato interadministrativo pode ser modificado por acordo dos outorgantes, sempre que, as circunstâncias em que as partes fundaram a presente decisão de contratar, tiverem sofrido uma alteração anormal e imprevisível, desde que a exigência das obrigações por si assumidas afete gravemente os princípios da boa-fé e não esteja coberta pelos riscos próprios dos contratos.
2. A modificação do contrato obedece a forma escrita.

Cláusula 11ª Suspensão do contrato

1. A execução do presente contrato interadministrativo pode ser total ou parcialmente suspensa com os seguintes fundamentos:
 - a) Impossibilidade transitória de cumprimento do contrato interadministrativo, nomeadamente em virtude de mora de um dos outorgantes na disponibilização de meios necessários à sua execução;
 - b) Por razões de proeminente interesse público, devidamente fundamentadas.
2. Quando a suspensão seja fundamentada nos termos da anterior alínea b), os outorgantes devem demonstrar o cumprimento do preceituado nas alíneas a) e e) do n.º 3 do art.º 115.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

Cláusula 12ª Resolução do contrato

1. Sem prejuízo dos fundamentos gerais de resolução do contrato interadministrativo, as partes outorgantes podem resolver o presente contrato interadministrativo quando se verifique:
 - a) Incumprimento definitivo por facto imputável a um dos outorgantes;
 - b) Por razões de proeminente interesse público, devidamente fundamentadas.
2. Quando a resolução seja fundamentada nos termos da anterior alínea b), os outorgantes devem demonstrar o cumprimento do preceituado nas alíneas a) e e) do n.º 3 do art.º 115.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

Cláusula 13ª Revogação do contrato

1. As partes podem, por mútuo acordo, revogar o presente contrato interadministrativo de delegação de competências.
2. A revogação obedece a forma escrita.

Cláusula 14ª Denúncia do Contrato

1. O presente contrato interadministrativo pode ser denunciado a todo o tempo, por proposta devidamente fundamentada de qualquer das partes sendo obrigatoriamente comunicada à outra parte com a antecedência mínima de 30 dias.
2. A comunicação a que se refere o número anterior deverá ser precedida de aprovação pelos órgãos da entidade denunciante.
3. Caso a denúncia seja da iniciativa da Freguesia, esta mantém-se obrigada a garantir a execução do contrato interadministrativo até ao final do trimestre em que se verifique, e em qualquer caso até 45 dias após a comunicação da denúncia, salvo se houver acordo que revogue estas obrigações.

Cláusula 15ª Caducidade do contrato

1. O presente contrato interadministrativo de delegação de competências caduca nos termos gerais, designadamente pelo decurso do respetivo período de vigência, de acordo com o disposto na cláusula décima terceira, extinguindo-se as relações contratuais existentes entre as partes, salvo o disposto no número seguinte.
2. O contrato interadministrativo considera-se renovado após a instalação da Assembleia

Municipal, sem prejuízo dos outorgantes poderem promover a denúncia do mesmo, no prazo de seis meses após a instalação deste órgão municipal.

3. A mudança dos titulares dos órgãos contraentes não determina a caducidade do presente contrato interadministrativo.

CAPÍTULO V – RECURSOS FINANCEIROS, PATRIMONIAIS E HUMANOS

Cláusula 16ª Recursos Financeiros

Os recursos financeiros destinados à execução do presente contrato interadministrativo são disponibilizados pelo primeiro outorgante e transferidos para o segundo outorgante, mediante o cumprimento do disposto na alínea b), do ponto 1.3, da Cláusula 3ª do presente contrato interadministrativo.

Cláusula 17ª Recursos Patrimoniais e Humanos

No âmbito do presente contrato interadministrativo de delegação de competências, por acordo entre as partes, não serão concretizadas transferências de recursos patrimoniais e humanos.

CAPÍTULO VI – DISPOSIÇÕES FINAIS

Cláusula 18ª Dúvidas e Omissões

1. As dúvidas resultantes da interpretação ou execução do presente contrato interadministrativo bem como as omissões que se torne necessário suprir, serão resolvidos por acordo entre as duas Entidades.
2. Em caso de desacordo quanto à interpretação a dar ou à forma de colmatar a omissão, competirá à Assembleia Municipal, sob proposta da Câmara Municipal, fixar a interpretação ou aprovar cláusula que suprima a lacuna.

Cláusula 19ª Contagem dos Prazos

Os prazos previstos neste contrato interadministrativo, desde que outra previsão não se encontre expressa, são contínuos.

Cláusula 20ª Foro Competente

Para a resolução de quaisquer litígios entre as partes sobre a interpretação e a execução do contrato interadministrativo, será competente o Tribunal Administrativo e Fiscal de Coimbra, com renúncia a qualquer outro.

4
f

Cláusula 21ª Prazo do contrato

O presente Contrato Interadministrativo de delegação de competências considerar-se-á em vigor após a sua assinatura pelo Presidente da Câmara Municipal e pelo(a) Presidente da Junta de Freguesia, mantendo-se em vigor durante o mandato dos respectivos órgãos autárquicos, salvo casos excepcionais, devidamente fundamentadas, e sem prejuízo do disposto na Cláusula anterior.

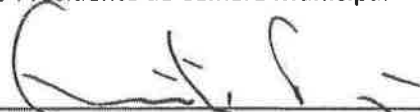
Cláusula 22ª Publicidade

Este contrato interadministrativo é publicitado no sítio da internet do Município de Montemor-o-Velho.

Montemor-o-Velho, 24 de julho de 2020

Pela Câmara Municipal de Montemor-o-Velho

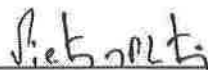
O Presidente da Câmara Municipal



(Emílio Augusto Ferreira Torrão)

Pela Freguesia da Carapinheira

O Presidente da Junta de Freguesia



(Victor Manuel Pardal Monteiro)

4
x

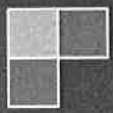
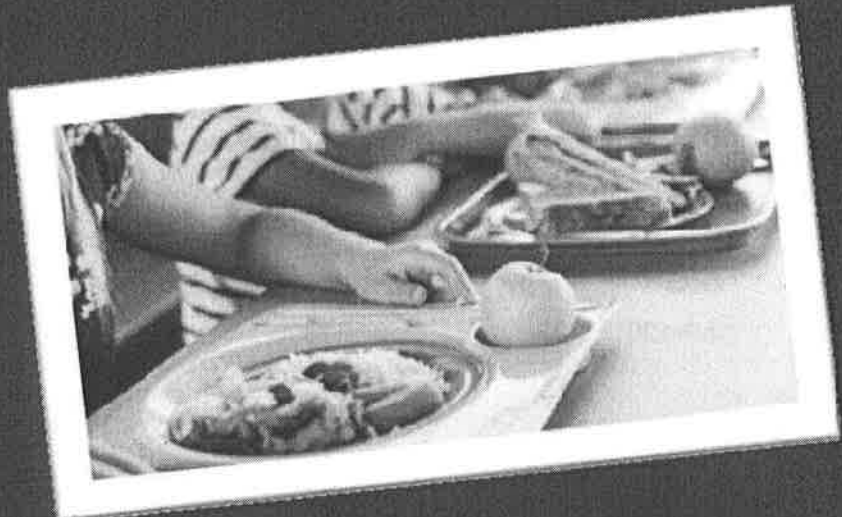


6

Anexo 1

**Direção-Geral de Educação "Orientações sobre ementas e
refeitórios escolares" de julho de 2018**

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES





Ficha Técnica

Título

Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares

Autor

Rui Matias Lima

Editor

Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação

Diretor-Geral da Educação

José Vítor Pedroso

Direção de Serviços de Projetos Educativos

José Carlos Sousa

Data

Julho 2018

ISBN

978-972-742-415-3

Colaboração

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável – Direção-Geral da Saúde –
Ministério da Saúde

Ordem dos Nutricionistas

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES

Índice

1. Enquadramento.....	4
2. Fundamentação teórica.....	4
3. Princípios Gerais	7
4. Princípios nutricionais	7
5. Princípios alimentares essenciais.....	11
6. Confeção dos géneros alimentícios.....	14
7. Empratamento dos alimentos.....	14
8. Constituição da Refeição.....	15
9. Componentes da Ementa	17
10. Sal.....	19
11. Elaboração de Ementas.....	20
12. Ementas alternativas	20
13. Ementas vegetarianas.....	21
14. Ementas mediterrânicas	21
15. Monitorização das Ementas Escolares	22
16. Função pedagógica do refeitório.....	22
17. Legislação aplicável.....	23
Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados	24
Anexo 2 - Capitação dos Alimentos	42
Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações	77
Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações.....	120
Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado	136
Anexo 6 - Sazonalidade de Frutos e Hortícolas - Calendário de produção nacional	138
Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições	144



1. Enquadramento

A alimentação é um dos principais determinantes da saúde das populações. É também um condicionante do desenvolvimento cognitivo e do rendimento escolar das crianças e jovens.

Mas a alimentação é também um dos direitos fundamentais do ser humano, sendo que todo o indivíduo deve ter acesso facilitado a alimentos de elevada qualidade nutricional.

A alimentação escolar é uma medida de ação social escolar, de carácter universal, destinada a todos os alunos, expressa na Lei de Bases do Sistema Educativo, que visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades.

As novas Orientações que a Direção-Geral da Educação (DGE) agora apresenta, na sequência da recente legislação relativa à obrigatoriedade de existência de opções vegetarianas (Lei n.º 11/2017, de 17 de abril) nos refeitórios escolares resultam, igualmente, de um trabalho contínuo de atualização no qual a DGE tem estado envolvida, nomeadamente no Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM), criado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014, de 1 de Dezembro; na Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), estabelecida pelo Despacho n.º 14202-B/2016, de 25 novembro, da Presidência do Conselho de Ministros; no Grupo de Trabalho para a elaboração de uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, criado por deliberação do Conselho de Ministros de 15 de setembro de 2016 (Deliberação n.º 334/2016).

2. Fundamentação teórica

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a importância das refeições escolares, tendo produzido, em 2006, o documento "*Food and nutrition policy for schools - A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region*"^[1]. Este documento chama a atenção para o facto de que uma alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada deve ser uma prioridade em todas as políticas escolares dado o efeito positivo sobre o bem-estar da

[1] http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf

criança e adolescente e sobre a capacidade de aprendizagem e desempenho escolar subsequente.

Na verdade, a qualidade das refeições realizadas em meio escolar é determinante, sendo fundamental para a saúde e desenvolvimento das crianças e jovens, uma vez que é na escola que passam um tempo significativo das suas vidas e é onde ingerem a maioria das suas refeições^[2] (Matias Lima, 2006). É igualmente crucial para o bom rendimento escolar^[3] (Kim *et al*, 2016), estando comprovado que o padrão alimentar ocidental, típico dos estabelecimentos de restauração pública que pululam à volta das escolas está associado a um baixo rendimento escolar^[4] (Nyaradi *et al*, 2015).

Portugal, e o Ministério da Educação, têm sido um exemplo na produção de orientações sobre a oferta alimentar, desde o início dos anos 80.

Para além da resposta às necessidades energéticas e nutricionais, as refeições escolares deverão responder a outros objetivos, nomeadamente:

- pedagógicos – a coerência entre a oferta alimentar e os princípios nutricionais ensinados em contexto de sala de aula;
- sociais – o espaço refeitório é um espaço por excelência para o desenvolvimento de competências relacionais entre alunos (de diferentes idades) e entre alunos e professores e/ou assistentes operacionais, mas também de regras de convivência, para além de assegurar uma refeição gratuita, equilibrada e completa a crianças e jovens inseridos em agregados familiares mais desfavorecidos;
- ambientais – as refeições escolares devem integrar preferencialmente alimentos que impliquem uma baixa pegada ecológica e, sempre que possível, incluir alimentos de cadeia curta e sazonais, tendo em atenção, por exemplo, a exclusão de alimentos que possam pôr em causa a sua sustentabilidade;
- culturais – a alimentação é muito mais do que a simples satisfação de necessidades nutricionais, sendo também um ato cultural, de preservação de tradições e saberes ancestrais, transmitidos de geração em geração;

^[2] Matias Lima, Rui e Baptista, Isabel (2006). Educação Alimentar em Meio Escolar - Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. DGIDC – ME.

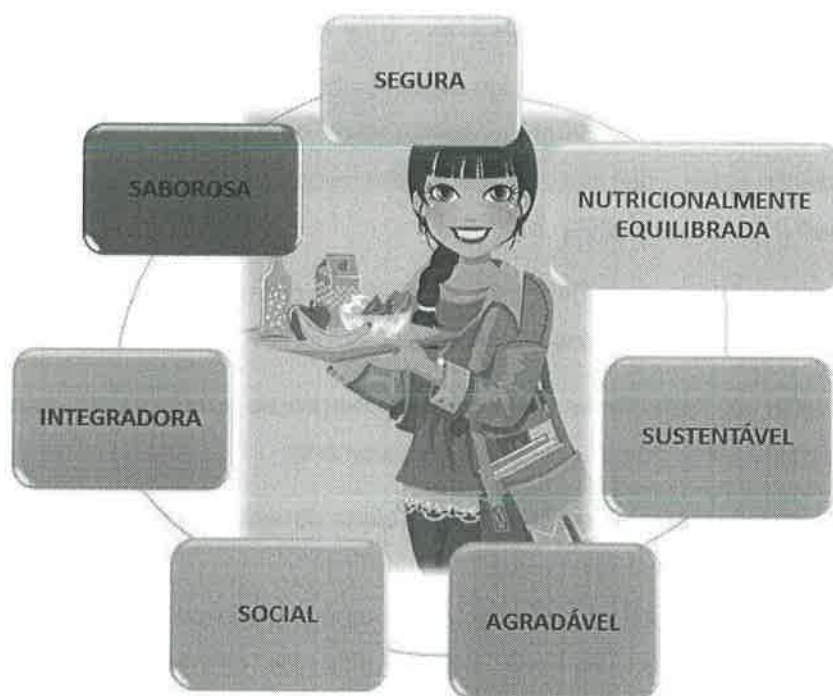
^[3] Kim, So Young, *et al* (2016). Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. In.: *Medicine*, Volume 95, Number 12, March 2016.

^[4] Nyaradi, Anett, *et al* (2015). A Western Dietary Pattern Is Associated with Poor Academic Performance in Australian Adolescents. In: *Nutrients*, 2015, 7, 2961-2982; doi:10.3390/nu7042961.

17
A

- saúde – a alimentação é um dos principais determinantes de saúde e aquele que tem maior implicação na morbilidade e mortalidade das populações.

As refeições em meio escolar devem assegurar várias dimensões.



Adaptado de Swedish National Food Agency (2013). *Good school meals, 2nd revised edition*.

O principal objetivo do refeitório, é disponibilizar ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas. Os alunos, por sua vez, devem desenvolver uma atitude de respeito pelos alimentos fornecidos e pelos manipuladores de alimentos que, com inestimável cuidado, preparam as refeições.

O refeitório escolar não é um restaurante. É um espaço educativo e como tal, tem de se assumir também, como um espaço de experimentação a novos sabores e outras ementas.

O respeito dos alunos pela alimentação deve refletir-se na prática, na redução dos desperdícios alimentares e na marcação consciente e responsável dos almoços, devendo ser encontradas estratégias que desencorajem a aquisição ou solicitação antecipada de senhas de almoço que não venham a ser utilizadas no respetivo dia.

Desta forma, e pelo exposto, o refeitório escolar pode, e deve, contribuir para algumas das áreas de competências definidas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*,

homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, designadamente, no Relacionamento interpessoal e no Bem-estar, saúde e ambiente.

3. Princípios Gerais

3.1 O refeitório escolar é uma das medidas de ação social escolar, que visa a promoção da equidade no acesso a refeições equilibradas, saudáveis e seguras.

3.2 A alimentação escolar visa promover a saúde das crianças e jovens, através da disponibilização de almoços nutricionalmente equilibrados e com um valor energético proporcional às necessidades médias dos alunos.

3.3 Os almoços escolares pretendem-se variados, alternando sempre as principais fontes proteicas e hidratos de carbono.

3.4 A escola tem o dever de promover formas tradicionais de culinária, nomeadamente a promoção da Dieta Mediterrânica e suas formas de cozinhar.

3.5 As refeições escolares devem seguir os princípios nutricionais de redução de nutrientes reconhecidos como prejudiciais, nomeadamente açúcares, gorduras (sobretudo saturadas) e sal.

3.6 O refeitório escolar deve ser um local de aprendizagens não formais, nomeadamente do respeito pelo alimento, evitando e combatendo o desperdício alimentar, de regras de convivência e do desenvolvimento de atitudes positivas face a novos alimentos e novos sabores.

3.7 O refeitório escolar deve ser um espaço seguro onde o risco de contaminação, não podendo ser obviamente zero, deve ser apenas residual.

3.8 A oferta alimentar disponível nos refeitórios escolares deve ser amiga do ambiente, através da promoção e disponibilização, sempre que possível, de produtos sazonais, de produção local e de cadeia curta, minimizando assim a pegada ecológica e dinamizando a produção e o comércio local.

4. Princípios nutricionais

Tendo em conta as diferentes necessidades energéticas e nutricionais das crianças e jovens nesta fase de desenvolvimento, assumimos os seguintes princípios:

4.1 Valor energético, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor médio das necessidades energéticas (kcal)
3 – 6 anos (pré-escolar)	1400 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	1640 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	2070 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	2380 kcal

4.2 Cálculo do valor energético para a refeição *almoço*, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i> , valores para 30% e para 35% (kcal)
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 – 490 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 – 574 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 – 725 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 – 833 kcal

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas. Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

4.3 Distribuição percentual dos macronutrientes para a refeição *almoço*, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i>	Macronutrientes					
		Valor energético (kcal)					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	231 kcal	315 kcal	63 kcal	126 kcal	42 kcal	63 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	271 kcal	369 kcal	74 kcal	148 kcal	49 kcal	74 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	342 kcal	466 kcal	93 kcal	186 kcal	62 kcal	93 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	393 kcal	536 kcal	107 kcal	214 kcal	71 kcal	107 kcal

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas. Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

4
9.

4.4 Distribuição percentual das necessidades energéticas por macronutriente e respetiva quantidade dos macronutrientes para a refeição almoço, por grupo etário ^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i>	Macronutrientes					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
		Quantidade (g)	Quantidade (g)	Quantidade (g)	Quantidade (g)	Quantidade (g)	Quantidade (g)
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	58 g	79 g	7 g	14 g	11 g	16 g
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	68 g	92 g	8 g	16 g	12 g	18 g
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	85 g	116 g	10 g	21 g	16 g	23 g
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	98 g	134 g	12 g	24 g	18 g	27 g

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas. Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

5. Princípios alimentares essenciais

5.1 Critérios alimentares adequados à ementa padrão portuguesa

5.1.1 Sopa

Disponibilização de uma sopa diária, de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.

Sendo a sopa um alimento com características únicas devido à sua riqueza em fibras, vitaminas e minerais, deve ser alvo de especiais mensagens de promoção e incentivo ao consumo.

A frequência da sopa passada ou triturada (cremes ou aveludados) deve ser limitada num máximo a duas por semana, pois é importante, do ponto de vista fisiológico, promover a mastigação.

Tendo em conta a rentabilização do espaço cozinha, dos manipuladores de alimentos e também dos ingredientes utilizados na preparação das refeições e, considerando a existência de opções vegetarianas, desaconselha-se a preparação de sopas que envolvam produtos de origem animal (carne, peixe, natas...), pelo que se sugere que canja, sopa de peixe ou consomê, por exemplo, não constem do mapa de ementas. No entanto, esta recomendação, não deve ser considerada como uma proibição a que, em situações pontuais, não possa ser fornecido uma sopa deste tipo a elementos da comunidade educativa que, por razões de saúde, assim o solicitem e, simultaneamente, a cozinha reúna condições para a sua preparação.

5.1.2 Fornecedores proteicos de origem animal

Deve haver uma alternância diária entre a carne e o pescado.

Os ovos são uma excelente fonte proteica, dado possuírem proteínas de alto valor biológico, pelo que devem ser a principal fonte proteica, pelo menos duas vezes por mês.

No caso das carnes, deve-se promover o consumo de carnes brancas, nomeadamente de aves e de criação.

✓
X



O pescado a disponibilizar deverá, sempre que possível, conciliar as questões ambientais (selecionando espécies que não estejam em risco ^[6]), o custo e as características nutricionais (sempre que possível optar por “peixes azuis” ^[7]).

5.1.3 Hortícolas e saladas

Como acompanhamento, devem ser diariamente disponibilizados produtos hortícolas cozinhados e/ou salada crua, num mínimo de três variedades, respeitando a época de produção (Anexo 5).

Para essa contabilização, apenas devem ser tidos em conta produtos fornecidos de forma autónoma e como constituinte da refeição. Por exemplo: salada de alface ou tomate ou repolho (ou outra couve) cozida ou feijão verde cozido, etc.

Não podem ser contabilizados produtos hortícolas utilizados para a preparação de pratos, como cebola ou alho para refogados, cebola para tempero das saladas, pimento ou cenoura para “colorir” o arroz, etc.

5.1.4 Sobremesa

A fruta crua e da época (Anexo 5) tem de ser disponibilizada obrigatória e diariamente, num mínimo de três espécies diferentes.

Simultaneamente, poderá ser servida, no máximo uma vez por semana, uma peça de fruta cozida ou assada, mas sempre sem adição de açúcar.

Complementarmente, pode ser servido, no máximo, duas vezes por mês, e em dia não coincidente com a fruta cozida/assada, uma das seguintes sobremesas:

- iogurte natural;
- gelado de leite;
- sobremesa láctea (arroz-doce, aletria, pudim ou leite creme);
- gelatina vegetal.

^[6] Consultar quadro com as espécies mais sustentáveis no Anexo 5.

^[7] São exemplos de peixes azuis o atum, a cavala, o salmão e a anchova.

5.1.5 Bebida

A água deverá estar disponível, em local visível e adequado, nomeadamente, em jarros, espalhados pelas mesas.

Dada a elevada qualidade da água distribuída na rede dos serviços públicos municipais, não se recomenda a disponibilização de água engarrafada.

Sendo a água a única bebida permitida no espaço refeitório, a escola deve ter o cuidado de adotar medidas que impeçam o transporte de outras bebidas para o espaço refeitório, bebidas essas adquiridas no espaço bufete ou trazidas do exterior.

5.1.6 Pão

Recomenda-se a distribuição de pão de mistura, embalado^[8].

Admite-se a distribuição de pão regional desde que se assegure que o mesmo não contém mais do que 1g de sal por 100g de pão.

5.1.7 Gorduras de adição

Para o tempero das saladas e/ou hortícolas e sempre que o/a aluno/a solicite, deve ser disponibilizado azeite virgem extra.

6. Confeção dos géneros alimentícios

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

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

6.2 A confeção de alimentos em refeitórios escolares, assim como a manutenção e higienização dos equipamentos disponíveis e das instalações deverão respeitar os requisitos técnicos do sistema de HACCP, de acordo com o previsto no Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

7. Empratamento dos alimentos

No processo de empratamento devem ser escrupulosamente cumpridas as quantidades de alimentos correspondentes (Anexo 2) devendo ser colocados todos os componentes do prato: conduto, guarnição e hortícolas/saladas. A sua apresentação deve ser apelativa.

^[8] Dispensa-se o recurso ao embalamento prévio do pão, caso estejam salvaguardadas todas as questões de higiene e segurança alimentar de acordo com a legislação em vigor.

8. Constituição da Refeição

As refeições a oferecer nos refeitórios escolares devem prever dois tipos de ementas, em resultado da aplicação da Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, devendo também ser disponibilizada, diariamente, uma opção vegetariana, com os seguintes constituintes:

Constituinte	Ementa	Ementa vegetariana
Sopa	Sopa de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.	
Conduto	Prato de carne ou de pescado, em dias alternados. Prato contendo ovo, com uma periodicidade quinzenal.	Prato com leguminosas como principal constituinte, alternando o tipo de leguminosa entre os diferentes dias.
Guarnição	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção. Em simultâneo, poderão servir-se leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, feijão-frade, etc.).	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção.
	Caso não seja adicionado qualquer produto de origem animal (por exemplo, natas, chouriço) à guarnição (arroz, massa ou batata), esta deve ser comum aos dois tipos de ementas.	
Hortícolas e/ou saladas	Os produtos hortícolas crus (saladas) e/ou confecionados passíveis de serem servidos e temperados à parte (por exemplo, salada de feijão verde, curgetes, etc.) devem ser servidos diariamente, preferencialmente em prato separado, no mínimo com três variedades e nas captações previstas.	



	<p>Para além dos crus, os produtos hortícolas confeccionados deverão sempre que possível fazer parte do acompanhamento dos pratos.</p> <p>Para tempero, poderão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagem adequada ao tempero.</p>		
Pão	1 pão de mistura (confeccionado no próprio dia), de acordo com o Anexo 1.		
Sobremesa	<table border="1"><tr><td><p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p><p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p><p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal/ gelado de leite / iogurte natural.</p></td><td><p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p><p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p><p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal.</p></td></tr></table>	<p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal/ gelado de leite / iogurte natural.</p>	<p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal.</p>
<p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal/ gelado de leite / iogurte natural.</p>	<p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal.</p>		

Bebida	A água é a única bebida servida. Não é permitido o consumo de qualquer outra bebida nos refeitórios escolares
--------	--

9. Componentes da Ementa

Com o objetivo de assegurar uma alimentação variada e de qualidade, as ementas devem obedecer às indicações que se seguem relativas à confeção/apresentação e respetiva frequência da oferta de produtos alimentares:

Componente da ementa	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
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

^[9] Entende-se por pescado não fracionado, aquele passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo posta de peixe, porções de polvo ou lulas, por exemplo.

^[10] Entende-se por carne não fracionada, aquela passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo bife/costeleta/escalope/ carne assada ou estufada fatiada/hambúrguer/almondegas.

Fruta da época em natureza	1			Diário
Sobremesa doce ou fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

Componente da ementa vegetariana	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
Prato com leguminosas ou derivados de leguminosas	1			Diário
Ementa com inclusão de fritos		1		Quinzenal
Fruta da época em natureza	1			Diário
Fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

Sugere-se que se incorporem, nas ementas, de forma gradual até atingir uma frequência mínima de uma vez por semana, os seguintes modos de preparação/confeção:

- Ensopados;
- Caldeiradas;
- Jardineiras;
- Açordas.

4
X-

10. Sal

Com o objetivo de uma progressiva redução das quantidades de sal, sugere-se o recurso a medidas específicas (colheres de sobremesa/sopa, chávenas de café, etc.) e à substituição total de sal por salicómia em natureza ou seca, nas capitações indicadas no Anexo 2, ou pela gradual redução da dose de sal por alternativas (ervas aromáticas, por exemplo).

O sal a ser utilizado terá de ser, obrigatoriamente, sal iodado.

A adição de sal aos constituintes da ementa (sopa e prato) deve cumprir escrupulosamente as quantidades descritas no Anexo 1, nomeadamente as 0,2 g por constituinte da ementa.

O quadro que se segue exemplifica o exposto, para refeições dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário:

	Prato	Sopa
	(inclui todos os componentes)	
100 refeições	20 g de sal 1 colher de sopa de sal	20 g de sal 1 colher de sopa de sal
120 refeições	24 g de sal 5 colheres de café de sal	24 g de sal 5 colheres de café de sal
250 refeições	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal
400 refeições	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal

1 colher de sopa = 20 g

1 colher de café = 5 g

11. Elaboração de Ementas

- A ementa deverá ser acompanhada pela respetiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, a respetiva capitação e valor energético e descrição do(s) método(s) de confeção. Recomenda-se como ferramenta de apoio, o SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares) <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2>
- A ficha técnica deve estar arquivada nos refeitórios escolares, em pasta própria, para consulta;
- As ementas semanais devem ser afixadas em local visível e disponibilizadas na página *online* do agrupamento/escola;
- A introdução de determinados componentes ou modos de confeção está sujeita às indicações de frequência, indicadas no ponto 9;
- As ementas escolares devem ser elaboradas, sempre que possível, por um nutricionista. Caso não seja possível, a escola deve recorrer a um parecer vinculativo por parte de um destes técnicos do Serviço Nacional de Saúde.

12. Ementas alternativas

Por prescrição clínica, terá de ser servida uma ementa alternativa (dieta) mantendo, sempre que possível a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia.

Caso a ementa alternativa tenha por base um caso de alergia e/ou intolerância alimentar, deve ser consultado o documento “Alergia Alimentar”, disponível em: http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_alergias_alimentares.pdf.

Em situações de indisposição física por parte de algum elemento da comunidade educativa (docente,, discente ou técnico da escola), não obstante o exposto, e sempre que haja condições de resposta positiva, deve ser disponibilizada uma dieta ligeira

13. Ementas vegetarianas

Tendo como objetivo responder à Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, incluem-se em anexo a este documento (Anexo 3), algumas propostas de ementas vegetarianas, com as respetivas fichas técnicas. Certos pratos da tradição alimentar portuguesa podem ser adaptados à alimentação vegetariana. Sendo um tipo de refeição nova no nosso panorama escolar devem existir cuidados para monitorizar os pratos preferidos e progressivamente se fazerem adaptações aos gostos e preferências das crianças interessadas.

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais). No sentido da otimização dos recursos, equipamentos e matérias-primas sugerimos que o principal fornecedor de hidratos de carbono (arroz, massa, batata) seja disponibilizado simultaneamente, aos dois tipos de ementas sendo que, para tal, não tenha havido a junção de qualquer componente de origem animal ao referido fornecedor.

A restrição de alimentos de origem animal, característica da opção vegetariana, contribui para uma menor pegada ecológica. Por forma a otimizar este benefício, devem respeitar-se os critérios de sazonalidade e produção local em todos os seus componentes.

14. Ementas mediterrânicas

O Padrão Alimentar Mediterrânico, consagrado como Património Imaterial da Humanidade, é reconhecido como uma forma de “comer” promotora da saúde, sustentável e amiga do

ambiente. O consumo moderado de produtos de origem animal, a utilização de produtos sazonais e a preferência por alimentos de produção local, característicos deste padrão alimentar, conferem-lhe uma reduzida pegada ecológica e uma elevada sustentabilidade. A Direção-Geral da Educação, como membro integrante do Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM) mas também como responsável pelas orientações sobre a oferta alimentar em meio escolar, tem como missão a promoção junto das escolas, a sua divulgação e defesa desta saudável forma de alimentação. Por sua vez, cabe às escolas promovê-la junto dos mais novos, devendo a elaboração das ementas contemplar os princípios da Dieta Mediterrânica.

Assim, e para além do incentivo a formas culinárias como as referidas no ponto 9. Neste documento, anexa-se um conjunto de ementas tipicamente mediterrânicas, com respetivas fichas técnicas, que deverão ser adotadas e implementadas nas escolas com uma regularidade mínima quinzenal (Anexo 4). De notar que uma das características principais da Dieta Mediterrânica é o respeito pela história e produção local, pelo que as receitas locais, recorrendo a produtos alimentares e práticas culinárias locais, devidamente adaptadas, podem e devem ser incorporadas nestas ementas.

15. Monitorização das Ementas Escolares

Para efeitos de monitorização do cumprimento destas orientações, deve recorrer-se ao documento "Grelha de Observação – Lista de Verificação para as Direções das Escolas/Grupos", da Direção-Geral da Educação (Anexo 7).

16. Função pedagógica do refeitório

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

Recordamos que a disponibilização de serviço de refeições a todos os alunos é uma resposta a um direito fundamental: o acesso à alimentação equilibrada e nutricionalmente adequada.

Cada escola deve ter a preocupação de promover a equidade do serviço de refeições, de modo que todos sintam fazer parte da mesma comunidade educativa.

Recomenda-se que haja em permanência no refeitório durante a hora do almoço, sempre que possível, adultos, professores e/ou assistentes técnicos e/ou assistentes funcionando como modelo, partilhando as refeições com os alunos.

Sempre que possível, deve ser também assegurado que os alunos possuam um intervalo, entre as aulas do bloco da manhã e do bloco da tarde, que lhes permita fazer um almoço tranquilo e sem a necessidade de acelerar o momento da refeição, para que possam usufruir de alguns momentos de lazer.

É também importante que haja um processo de sensibilização no sentido de combater o desperdício alimentar ao nível dos refeitórios, dando sequência ao exposto no ponto 9, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho, "*O agrupamento de escolas ou escola não agrupada deverá promover junto dos alunos e famílias o princípio do não desperdício das refeições marcadas e não consumidas pelos alunos.*" Este processo passa por diferentes níveis, de promoção da consciencialização da problemática dos desperdícios alimentares que, consoante a realidade local, pode passar por diferentes atores e por diferentes estratégias. Assim, sugere-se que esta preocupação fique explanada num documento da escola (Regulamento Interno ou Regulamento do Refeitório, por exemplo), de modo a que toda a comunidade escolar (alunos, professores e assistentes técnicos e operacionais) tenha um papel ativo no sentido da prevenção do desperdício alimentar.

No âmbito das medidas pedagógicas de combate ao desperdício alimentar implementadas no agrupamento de escolas/escola não agrupada, as refeições marcadas e não consumidas poderão ser doadas a instituições locais, com as quais sejam estabelecidas parcerias para o efeito (ponto 10, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho).

17. Legislação aplicável

O fornecimento das refeições obedece às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

4
f



Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados

1 - CARNE DE VACA

Proveniente de rês bovina adulta aprovada para consumo público, devidamente rotulada, em conformidade com a legislação em vigor – Decreto-Lei n.º 323-F/2000, de 20 de dezembro (identificação do animal, país de origem, de abate e de desmancha) – apresentada em meia carcaça, quartos ou peças de talho, refrigerada ou congelada, limpa (sem gorduras e aponevroses).

1.1 - Peças de talho para bifes

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- vazia sem abas;
- alcatra (exceto ponta da alcatra);
- pojadouro;
- rabadilha;
- acém redondo – sem cobertura.

1.2 - Peças de talho para assar/estufar

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- chã de fora;
- pá;
- acém comprido;
- alcatra.

1.3 - Peças de talho para guisar

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- chambão da pema;

- ✓ Chambão da pá;
- ✓ Chã de fora;
- ✓ Acém comprido;
- ✓ Pá;
- ✓ Aba descarregada;
- ✓ Cachaço.

1.4 - Peças de talho para cozer

Came de 2ª categoria, sem osso:

- ✓ Chambão da pema;
- ✓ Chambão da pá;
- ✓ Chã de fora;
- ✓ Acém comprido;
- ✓ Peito;
- ✓ Cachaço;
- ✓ Pá.

1.5 - Carne picada

Os hambúrgueres e almôndegas a servir devem apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado e com os ingredientes que se seguem:

1.5.1 - Hambúrgueres

Percentagem de carne \geq a 80%:

- ✓ a fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser \geq a 70%.
- ✓ No caso de hambúrgueres de aves, a percentagem de carne deverá ser \geq a 80%.

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:

4
f



- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebolas tostadas.

1.5.2 - Almôndegas

Percentagem de carne \geq a 80%:

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

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:

- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebolas tostadas.

1.5.3 - Empadão, bolonhesa, lasanha, canelones e rolo de carne

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

- a) A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação.
- b) A existência de zona de preparação exclusivamente destinada a esse fim, distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe.

A peça de carne utilizada para picar deverá obedecer aos parâmetros apresentados em 1.2 e 1.3 “Peças de talho para estufar / guisar” e possuir as seguintes características:

- isenção de gorduras;
- isenção de aponevroses;
- isenção de sinais de oxidação.

No caso de não existirem as condições mencionadas nas alíneas a) e b), a carne picada deverá ser proveniente de um fornecedor licenciado e possuir as características de produto pré-embalado (congelado ou refrigerado em vácuo), respeitando sempre os parâmetros indicados em 1.2 e 1.3 e conter a seguinte menção: 100% de carne de vaca.

2 - CARNE DE PORCO

Proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

2.1 - Pernas, pás ou lombos

Limpas, refrigeradas ou congeladas, provenientes de reses abatidas para consumo público, de acordo com o regulamento da inspeção sanitária dos animais de talho e respetivas carnes, subprodutos e despojos, podendo ser utilizadas para bife ou assar

2.2 - Costeletas

Deverão obedecer às seguintes características:

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

3 - CARNE DE CARNEIRO, CABRITO E/OU BORREGO

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

4
f.



4 - CARNE DE COELHO

As carcaças deverão ser fornecidas isentas de traumatismos e incisões, devidamente sangradas e esfoladas, com cabeça e sem orelhas e os membros desprovidos das extremidades manuais ou pedais. Deverão ainda ser provenientes de matadouros oficialmente aprovados, em estado refrigerado ou congelado. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.

5 - CARNE DE AVES

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

- Ave inteira: deverá apresentar-se preparada segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”, revelar sinais evidentes de uma sangria perfeita e boa preparação, isenta de penas, penugens ou canudos e desprovida de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha da tíbio-metatársica (patas). A cloaca e a porção terminal do intestino não deverão fazer parte da carcaça. O peso médio das carcaças limpas e refrigeradas deve oscilar entre 5 e 8 kg, no caso de peru, 3 kg no caso de pato e 1 kg, no caso de frango. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.
- Coxas: correspondem aos músculos da coxa e respetivo suporte ósseo, selecionadas superiormente ao nível da articulação coxofemoral e inferiormente a 2 cm acima da articulação tibiotársica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotuladas.
- Bifes: obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir o aspeto laminado, sem fragmentos de osso ou cartilagens segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”.
- Hambúrgueres: a fração de carne deverá conter apenas ave, sendo que a percentagem de carne deverá ser \geq a 80%.

5.1 - Peru

- inteiro;
- coxas;
- peito/bifes.

5.2 - Pato

- inteiro;
- coxas;
- bifes.

5.3 - Frango

- inteiro;
- coxas;
- peito/bifes.

6 - PRODUTOS DE SALSICHARIA

Estes produtos apenas deverão ser utilizados para a preparação de ementas “tradicionais”, e como complemento a outras fontes proteicas de maior valor nutricional.

Deverão possuir rótulos com as seguintes indicações:

- designação do produto;
- ingredientes;
- tipo;
- nome do fabricante;
- localidade e origem do fabricante;
- data de fabrico / lote;
- modo de conservação;

4
2



- durabilidade mínima.

6.1 - Chouriço de carne

Constituído exclusivamente por carne e gordura de porco refrigerada, isento de fécula, em proporções de carne entre 80% para o tipo “extra” e 70% para o tipo “corrente”, com margens de tolerância de 5%; gordura entre 20% para o tipo “extra” e 30% para o tipo “corrente”, com margem de tolerância de 5%.

A carne e a gordura terão de estar devidamente fragmentadas e adicionadas de aditivos legalmente autorizados.

Em forma de ferradura ou em “rosário”, com sinais evidentes de cura perfeita, que nunca deverá ser inferior a 72 horas.

6.2 - Farinheira

Enchido curado pelo fumo, constituído por gorduras de porco, frescas ou refrigeradas, picadas em proporção não inferior a 60% e por farinha de trigo de 1ª qualidade. Às gorduras podem ser adicionados os condimentos e aditivos legalmente autorizados (sal, pimenta, colorau, vinho branco, etc.).

Em forma de ferradura, de comprimento não superior a 35 cm.

6.3 - Alheira

Enchido curado pelo fumo, de Trás-os-Montes DOP, obtido a partir da carne de porco ou criação fresca, pão regional transmontano de trigo, azeite, condimentado com sal, alho e colorau. Os pedaços de carne têm de ser perceptíveis, em forma de ferradura, de comprimento de cerca de 30 cm e com um diâmetro de cerca de 2 cm. O peso deve oscilar entre os 170 e 200 g.

6.4 - Presunto

- “Presunto limpo”, desossado e sem courato.

7 - SALGADOS PRÉ-PREPARADOS CONGELADOS

Provenientes de contratantes com o sistema HACCP instalado.

7.1 - Croquetes de carne

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

7.2 - Pastéis de bacalhau

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

8 - OVOS

· Ovo pasteurizado

Para aplicação geral – ovo inteiro, gema e clara.

Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante, fora das caixas de transporte, com o prazo de validade visível.

· Ovo em natureza

Servidos apenas sob a forma de cozidos.

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

Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:

- código do centro de embalagem;
- categoria de qualidade;
- categoria de peso;
- data de durabilidade mínima;
- menção ovos lavados.

9 – PESCADO

Considerando as questões ambientais, a necessidade de perspetivar a alimentação de uma forma abrangente e holística e a urgência de minimizar o impacto das escolhas nos recursos marinhos, não obstante as indicações apontadas nos pontos 9.1 a 9.6, deve ser dada prioridade

4
8



às espécies de pescado constantes do Anexo 5, tendo em conta a arte de pesca usada e a área de captura.

9.1 - Tipos de apresentação:

- inteiro eviscerado, sem cabeça ou com cabeça, no caso de peixes servidos à unidade.
Ex: dourada, robalo, cavala, sardinha, carapau, etc.;
- em postas – quando seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral; as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica proveniente;
- em filetes – quando o pescado é submetido à filetagem;
- em lombos.

9.2 - Conservação

- Refrigerado
- Congelado ou ultracongelado – quando submetido à temperatura de -35°C , de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18°C ; a percentagem de vidro para os filetes e lombos não pode ultrapassar os 20% e a do peixe inteiro ou em postas, 10%.

9.3 - Espécie de pescado e fins culinários

- a) Cozer: pescada (de n.º 3 a n.º 5), pargo legítimo, mero, corvina, cherne, maruca, abrótea, bacalhau seco, badejo.
- b) Assar / gratinar / estufar: pargo legítimo e mulato, pescada (de n.º 3 a n.º 5), corvina, cherne, mero, maruca, solha, peixe prata, arinca, salmão, bacalhau seco, cardinal, palmeta, paloco, pampo, cardeal, tintureira, sarda, perca, robalo, dourada, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%, barrinhas de pescada panadas ultracongeladas, com um teor de peixe (lascado) superior a 50%.

- 4
7
- c) Grelhar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, filetes de pescada, besugo, salmão, sardinha, cavala, sarda, dourada, robalo, lulas, chocos e bacalhau seco.
 - d) Fritar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, pescada (de n.º 3 a n.º 5), pescadinha, bacalhau seco, paloco, cardinal, lulas, chocos, filetes de pescada, de corvina, de pampo e de raia, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%.
 - e) Caldeirada: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços de 50/60 g, com um mínimo de 3 variedades ou de uma só espécie no caso de lulas, chocos, potas, paloco ou bacalhau.
 - f) Arroz: bacalhau, polvo, lulas, paloco, tamboril ou de peixe (p.ex. pescada/maruca e miolo de camarão).
 - g) Salada Russa: atum, peixe (filetes de pescada e miolo de camarão)
 - h) Feijão-frade com atum e ovo.
 - i) Grão com bacalhau e ovo.

9.4 - BACALHAU SECO E SALGADO

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

9.5 - ATUM

- Atum em pedaços, em conserva, de utilização imediata.

9.6 - MOLUSCOS

- Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoas, mexilhões e berbigãos), congelados ou ultracongelados.

10 - CEREAIS SEUS DERIVADOS E TUBÉRCULOS



10.1 - ARROZ

- Do tipo extralongo, agulha e carolino, sendo este último tipo, exclusivamente utilizado para a confeção de arroz "malandro" ou arroz doce.

10.2 - MASSAS ALIMENTÍCIAS (simples e/ou tricolor)

- Cotovelos e massa riscada.
- Esparguete.
- Massa miúda (pevide, estrelinha, letras, couscous).
- Macarrão.
- Búzios.
- Espirais / Fusilli.
- Aletria.
- Lasanha (com ou sem ovo).
- Canelones.
- Massas alimentícias sem glúten (para preparação de refeições sem glúten).

10.3 - BATATA

- Com casca ou sem casca. Inclui batata palito pré-frita congelada. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.
- Para a confeção de puré de batata poderá ser utilizado puré instantâneo, desde que se comprove não existirem condições físicas que garantam a segurança alimentar para confeção no local. Deve ser confeccionado seguindo as orientações do fabricante para a preparação.

10.4 - BATATA DOCE

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

10.5 - INHAME

- Com casca. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.

10.6 - MANDIOCA

- Com casca. Os tubérculos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm.

10.7 - CASTANHA

- Frutos de boa qualidade.
- Com casca ou sem casca. Inclui congelada.

10.8 - FLOCOS de AVEIA, CENTEIO e CEVADA

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

10.9 - OUTROS CEREAIS: Cevadinha, Millet, Milho Doce, Quinoa

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

10.10 - FARINHA DE TRIGO

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

10.11 - DERIVADOS DE TRIGO

- Seitan: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250 g, 500 g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género

alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.

11 - LEGUMINOSAS SECAS

11.1 - LEGUMINOSAS

De boa qualidade.

- Feijão: preto, branco, manteiga, catarino, frade, encarnado, papo-de-rola ou vermelho.
- Chícharo.
- Grão-de-bico.
- Favas: frescas ou congeladas.
- Ervilhas: descascadas, frescas ou congeladas.
- Lentilhas: verdes, castanhas, vermelhas ou coral..
- Feijão de soja.

11.2 – DERIVADOS DA SOJA

- Soja texturizada: grânulos finos e nacos. De 1.^a qualidade, em embalagens de 400 g ou adequadas à quantidade necessária do género alimentício.
- Tofu: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250 g, 500 g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.
- Tempeh de soja (proteína fermentada de soja): refrigerado ou congelado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 200 g ou 250 g, em função da quantidade necessária do género alimentício. Não deverá ser armazenado após a abertura da embalagem.
- Enchido de soja ou enchido de seitan: enchido 100% vegetal (tipo chouriço) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.

- Alheira de tofu, alheira vegetariana ou alheira de cogumelos: enchido 100% vegetal (tipo alheira) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.
- Molho de soja: de boa qualidade e sem açúcar. Em embalagens de 200 ml, 250 ml ou 750 ml, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Creme culinário de soja (“natas” de soja): creme 100% vegetal para uso culinário, refrigerado ou de longa duração, em embalagens de 200 ml, 250 ml ou de 1 l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

12 – BEBIDAS VEGETAIS

- Bebida de soja: bebida vegetal à base de soja sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Bebida de aveia: bebida vegetal à base de aveia sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Bebida de arroz: bebida vegetal à base de arroz sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

13 – HORTÍCOLAS

- Frescos, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, congelados e/ou ultracongelados.

14 – ALGAS MARINHAS

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

15 – SALADAS E FRUTAS

No caso de saladas e frutas, para consumo em cru, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, devem ser utilizados os processos de higienização adequados.

g
f.



No caso do agrião, destinado a ser consumido cru, em salada, o fornecedor terá de garantir que este hortícola esteja embalado e higienizado, pronto a consumir.

16 – TEMPEROS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

- Limão, cebola, alho.
- Ervas Aromáticas como: manjerona, orégãos, tomilho, hortelã, segurelha, aipo, salsa, alecrim, coentros, estragão, funcho, salva, louro, manjericão e cebolinho.
- Especiarias: canela, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, cravinho, açafão, gengibre e pimentão-doce.

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

17 – COGUMELOS

- Frescos, ultracongelados, congelados ou enlatados, inteiros ou laminados.
- No caso de enlatados, deverão ser de utilização imediata.

18 – AZEITONAS

- Frescas ou em conserva, inteiras ou laminadas.
- No caso de enlatadas, deverão ser de utilização imediata.

19 – AZEITE FINO

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

20 – BANHA

- Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

21 – ÓLEO REFINADO

- Óleo refinado, podendo ser de amendoim, girassol ou outro.
- O óleo não pode ser derivado de produtos geneticamente modificados.
- Passível de ser reutilizado desde que realizados os controlos adequados, tendo de existir recipientes apropriados à sua conservação entre frituras ao abrigo da luz e do ar.

22 – SAL IODADO

Sal com um teor de iodização de 30 – 60 mg / kg de sal.

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

23 – SALICÓRNIA

A salicórnica é uma planta halófila, isto é, uma planta que cresce naturalmente em territórios ricos em sal (NaCl). A sua composição em natureza (planta fresca) é cerca de 92% de água e apresenta um elevado teor em sódio (aproximadamente 1024mg \approx 2,5 g de sal/100 g) sendo os restantes minerais presentes em quantidades vestigiais. A planta em seco devido à redução do teor de água apresenta um elevado teor de sódio semelhante ao sal. Portanto, a sua utilização na confeção das refeições deverá ser sem qualquer adição de sal extra.

Em natureza (inteira, rebentos ou pontas) ou em pó em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental. A sua conservação deve respeitar as indicações do comerciante.

24 - TOMATE PELADO E POLPA DE TOMATE

Em latas, frascos ou embalagens de *Tetra-Pack* nas quantidades necessárias, de utilização imediata.

25 – LEITE DE VACA

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

4
A



26 – QUEIJO

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

27 – QUEIJOS VEGETAIS

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

28 – GELADO DE LEITE

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

29 – GELATINA DE ORIGEM VEGETAL

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

30 – PUDIM

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

31 – MOUSSE DE CHOCOLATE OU DE FRUTOS

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

32 – IOGURTE

- Iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços, peso líquido 125 g.
- Valor energético máximo: 100 kcal por 100 g.

33 – NATAS

Ultrapasteurizadas.

34 – PÃO DE MISTURA

• O pão deve possuir a seguinte composição:

- ✓ 15% de centeio farinha tipo 130,
- ✓ 35% de farinha tipo 65,
- ✓ 35% de farinha tipo 200,
- ✓ água,
- ✓ teor máximo de sal de 1%,
- ✓ levedura.

• Pão regional.

35 – PÃO RALADO

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

36 – BROA

Broa de milho.

37 – AÇÚCAR

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



Anexo 2 - Capitação dos Alimentos

TABELA 1 - FRUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)			
Alperce / Damasco	50 g 1 unidade	100 g 2 unidades	150 g 3 unidades	150 g 3 unidades
Ameixa	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
Ananás / Abacaxi	85 g ½ rodela	85 g ½ rodela	170 g 1 rodela	170 g 1 rodela
Banana	75 g ½ unidade	75 g ½ unidade	150 g 1 unidade	150 g 1 unidade
Cereja	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Clementina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Dióspiro	130 g ½ unidade	130 g ½ unidade	260 g 1 unidade	260 g 1 unidade
Figo	60 g 1 unidade	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	120 g 2 unidades
Framboesas	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Kiwi	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Laranja	80 g ½ unidade	80 g ½ unidade	160 g 1 unidade	160 g 1 unidade
Maçã	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades

TABELA 1 – FRUTOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)			
Manga	110 g ¼ unidade	110 g ¼ unidade	170 g ½ unidade	170 g ½ unidade
Melancia	125 g 1 fatia	125 g 1 fatia	250 g 2 fatias	250 g 2 fatias
Melão	90 g 1 fatia	90 g 1 fatia	180 g 2 fatias	180 g 2 fatias
Meloa	150 g ¼ meloa	150 g ¼ meloa	300 g ½ meloa	300 g ½ meloa
Morango	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Nêspera	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
Papaia	150 g ¼ unidade	150 g ¼ unidade	300 g ½ unidade	300 g ½ unidade
Pera	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Pêssego / Nectarina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Romã	105 g ½ unidade	105 g ½ unidade	210 g 1 unidade	210 g 1 unidade
Tangerina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Uva de mesa	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)



TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)			Sec.	OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB		
Abóbora para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	40 g	40 g	
Agrião para:					
- salada mista	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
Alface para:					
- salada mista	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	50 g	50 g	
Aipo para:					
- salada mista	25 g	25 g	45 g	45 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
Alcachofra para:					
- guarnição mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
Alho	1,2 g	1,5 g	2 g	2 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Alho francês para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	120 g	150 g	
- sopa (base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Beringela para:					
- guarnição mista	80 g	80 g	120 g	120 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
Beterraba para:					
- salada mista	100 g	120 g	150 g	150 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
Brócolos para:					
- guarnição mista	45 g	60 g	80 g	100 g	
- salada mista	35 g	45 g	50 g	70 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Caldo verde para:					
- migas	80 g	100 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	120 g	120 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Cebola para:					
- refogado / estrugido	20 g	20 g	20 g	20 g	
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- tempero	10 g	10 g	10 g	10 g	
- ceboladas	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
Cenoura para:					
- arroz	40 g	40 g	60 g	60 g	
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- jardineiras / estufados	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- salada russa	60 g	60 g	80 g	80 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	150 g	150 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Chalota para:					
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
Cogumelos para:					
- guarnição mista	50 g	60 g	75 g	90 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	
Couve de Bruxelas para:					
- guarnição mista	60 g	75 g	100 g	125 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Couve-flor para:					
- guarnição mista	45 g	60 g	80 g	100 g	
- salada mista	35 g	45 g	50 g	70 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Couve Branca / Repolho para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
Couve Coração para:					
- guarnição mista	50 g	60 g	80 g	100 g	
- sopa (não base)	70 g	70 g	80 g	80 g	
Couve Galega para:					
- guarnição mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
Couve Lombarda para:					
- guarnição mista	50 g	70 g	90 g	110 g	
- arroz	50 g	70 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Couve de Saboia para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	110 g	110 g	
Couve Portuguesa para:					
- guarnição mista	70 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	110 g	110 g	
Couve Roxa para:					
- salada mista	60 g	70 g	90 g	100 g	
- sopa (não base)	70 g	70 g	80 g	80 g	
Curgete para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
Endívia para:					
- salada mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Ervilhas de quebrar para:					
- guarnição mista	50 g	70 g	100 g	130 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4
f

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Espargos para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	50 g	50 g	100 g	100 g	
Espinafre para:					
- guarnição mista	100 g	100 g	120 g	120 g	
- esparregado	120 g	140 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Feijão-verde para:					
- guarnição mista	40 g	50 g	80 g	100 g	
- jardineira	40 g	60 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
Grelos de couve para:					
- arroz	60 g	60 g	80 g	80 g	
- guarnição base	80 g	100 g	130 g	150 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
Grelos de nabo para:					
- arroz	80 g	80 g	100 g	100 g	
- guarnição base	100 g	120 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	120 g	120 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.



TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Nabo (cabeça) para:					
- guarnição mista	40 g	40 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
Pastinaca para:					
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Pepino para:					
- salada mista	30 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
Pimento para:					
- arroz	20 g	20 g	40 g	40 g	
- caldeirada	20 g	20 g	80 g	80 g	
- salada mista	30 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Quiabo para:					
- salada mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Rábano para:					
- guarnição mista	40 g	40 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
Rabanete para:					
- salada mista	30 g	50 g	80 g	100 g	
- sopa (não base)	150 g	150 g	150 g	150 g	
Rebentos de bambu para:					
- guarnição mista	50 g	70 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
Rebentos de soja para:					
- guarnição mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- salada mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	40 g	40 g	
Rúcula para:					
- salada mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

5
8

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Tomate para:					
- arroz	35 g	35 g	45 g	45 g	
- estufados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- caldeirada	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	30 g	30 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	50 g	50 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	30 g	30 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Arroz para:					
- guarnição base	30 g	40 g	50 g	60 g	
- guarnição + leguminosas/hortícolas	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	5 g	5 g	5 g	5 g	
- doce	20 g	20 g	25 g	25 g	
Aveia (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	20 g	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
Batata para:					
- assar / cozer / fritar	80 g	100 g	120 g	140 g	No caso de batata nova, retira-se à capitação indicada 10%
- jardineira / caldeirada	60 g	80 g	100 g	120 g	
- puré	80 g	100 g	120 g	140 g	
- salada russa	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa	40 g	40 g	50 g	50 g	
- sopa (flocos, desidratada)	8 g	8 g	10 g	10 g	
Batata Doce para:					
- cozer	80 g	100 g	120 g	140 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	40 g	40 g	
Castanha (sem casca)	30 g	40 g	50 g	80g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4
8

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Centeio (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Cevada (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	20 g	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
Cevadinha para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Inhame para:					
- guarnição base	75 g	100 g	140 g	180 g	
- sopa	35 g	35 g	8 g	8 g	
Mandioca para:					
- guarnição base	50 g	80 g	100 g	140 g	
- sopa	25 g	25 g	25 g	25 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Massas para:					
- guamição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- guamição mista	10 g	15 g	20 g	30 g	
- canelones	2 "tubos"	2 "tubos"	3 "tubos"	4 "tubos"	
- lasanha	2 placas (em média)	2 placas (em média)	2 placas (em média)	2 placas (em média)	
- sopa com hortaliça	10 g	10 g	10 g	10 g	
Millet para:					
- guamição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Milho doce para:					
- guamição mista	25 g	25 g	35 g	50 g	
- salada mista	35 g	35 g	50 g	80 g	
Quinoa para:					
- guamição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Pão de mistura ou broa para:					
- ensopados, açordas, migas, lulas à bordalesa, etc.	25 g	40 g	55 g	70 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.



TABELA 4 – LEGUMINOSAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Chicharo para:					
- arroz	25 g	25 g	25 g	25 g	
- guamição base	50 g	70 g	90 g	110 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
Ervilhas para:					
- arroz	30 g	30 g	40 g	40 g	
- guamição base	60 g	75 g	100 g	120 g	
- guamição (leguminosas/hortícolas)	40 g	40 g	60 g	60 g	
- jardineira	30 g	40 g	60 g	70 g	
- salada russa	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
Favas para:					
- guamição base	60 g	75 g	100 g	120 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

4
↑

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Feijão seco para:					
- arroz	5 g	5 g	5 g	5 g	
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Grão-de-bico seco para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Lentilha seca para:					
- guarnição base	20 g	20 g	20 g	20 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Soja granulada seca para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Seitan³ para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
Tofu para:					
- guarnição base	110 g	130 g	170 g	200 g	

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

4
A

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Ervilha em grão: - crua ou ultracongelada	130 g	160 g	200 g	230 g	
Fava em grão: - crua ou ultracongelada - seca	130 g 40 g	160 g 50 g	200 g 60 g	230 g 70 g	
Feijão em grão (ex., branco, vermelho, preto, frade) - cru - seco	130 g 70 g	160 g 70 g	200 g 80 g	230 g 80 g	
Grão-de-bico seco	40 g	50 g	60 g	80 g	
Lentilha seca	40 g	50 g	60 g	80 g	
Soja (granulada seca)	40 g	50 g	60 g	80 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Seitan ³	40 g	50 g	60 g	80 g	
Tofu	120 g	140 g	180 g	210 g	

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

TABELA 5 – PESCADO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Pescado preparado	50 g	60 g	80 g	90 g	
Pescado inteiro eviscerado sem cabeça	100 g	105 g	135 g	145 g	
Pescado inteiro eviscerado com cabeça	120 g	130 g	165 g	175 g	
Peixe à posta	95 g	120 g	140 g	150 g	
Peixe em filete/lombo	85 g	100 g	130 g	140 g	
Moluscos e Cefalópodes preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Chocos	130 g	140 g	180 g	190 g	
Lulas para:					
- estufado / caldeirada	125 g	130 g	170 g	180 g	
- arroz à valenciana	35 g	45 g	60 g	75 g	
Polvo para:					
- assar / filetes	140 g	150 g	170 g	180 g	
- arroz	120 g	130 g	150 g	160 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Potas	70 g	80 g	110 g	120 g	
Bivalves preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Amêijoas:					
- com casca	130 g	150 g	180 g	210 g	
- sem casca	50 g	60 g	80 g	90 g	
Berbigão:					
- com casca	230 g	280 g	360 g	420 g	
- sem casca	35 g	40 g	50 g	55 g	
Mexilhão (miolo)	40 g	50 g	70 g	80 g	
Camarão (miolo)	50 g	60 g	80 g	90 g	
Atum em conserva	85 g	90 g	100 g	110 g	
Barras de pescada	75 g 1 barrita	75 g 1 barrita	150 g 2 barritas	150 g 2 barritas	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4
A

TABELA 5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Bacalhau:					
- salgado seco	50 g	60 g	75 g	90 g	
- demolido	95 g	100 g	130 g	140 g	
- migas (salgado seco)	40 g	50 g	60 g	70 g	
- migas (ultracongelado)	50 g	60 g	80 g	90 g	
- pastéis / pataniscas	100 g	100 g	120 g	120 g	
	3 unidades	3 unidades	4 unidades	4 unidades	
Mistura para Caldeirada	95 g	120 g	140 g	150 g	Mínimo, 3 espécies

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Borrego:					
- em costeleta	140 g	150 g	200 g	210 g	
- perna	140 g	150 g	200 g	210 g	
Cabrito:					
- peito	130 g	140 g	190 g	200 g	
- perna	130 g	140 g	190 g	200 g	
Cameiro:					
- em costeleta	75 g	90 g	115 g	140 g	
- pá	60 g	70 g	90 g	110 g	
- peito gordo	65 g	75 g	100 g	120 g	
- perna gorda	60 g	70 g	100 g	110 g	
- perna magra	70 g	85 g	110 g	130 g	
Coelho:					
- sem cabeça	120 g	130 g	160 g	180 g	
Frango:					
- inteiro com pele	120 g	140 g	170 g	180 g	
- inteiro sem pele	115 g	130 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	125 g	160 g	170 g	
- peito	85 g	90 g	120 g	130 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Pato:					
- com pele	140 g	150 g	200 g	210 g	
- sem pele	130 g	140 g	190 g	200 g	
Peru:					
- inteiro com pele	115 g	120 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	120 g	160 g	170 g	
- peito	65 g	80 g	100 g	120 g	
Porco:					
- em costeletas	110 g	120 g	150 g	170 g	
- em entrecosto	120 g	130 g	170 g	190 g	
- em entremeada	100 g	110 g	140 g	160 g	
- lombo	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna	90 g	100 g	130 g	140 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Vaca/Vitela:					
- lombo, rabadilha, pojadouro, pá, nispo, fralda	85 g	90 g	120 g	130 g	
- ganso	90 g	95 g	125 g	135 g	
- cachaço	90 g	95 g	125 g	135 g	
- alcatra	90 g	95 g	130 g	140 g	
- acém	105 g	115 g	150 g	160 g	
- aba/rosbife	90 g	95 g	125 g	130 g	
- em costeleta	95 g	110 g	130 g	150 g	
- lombo	85 g	95 g	125 g	140 g	
- peito	95 g	110 g	130 g	150 g	
- bife	85 g	95 g	125 g	140 g	
Para cozido à portuguesa:					
- porco	40 g	50 g	60 g	75 g	
- vaca	40 g	50 g	60 g	75 g	
Para feijoada/rancho:					
- porco	30 g	40 g	50 g	65 g	
- vaca	30 g	40 g	50 g	65 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

Handwritten blue initials or signature.



TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Farinheira	-	10 g	10 g	10 g	
Presunto	-	10 g	10 g	10 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Almôndegas	90 g 3 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	150 g 5 unidades de 30 g	
Hambúrgueres	80 g 1 unidade de 80 g	80 g 1 unidade de 80 g	120 g 2 unidade de 60 g	160 g 2 unidade de 80 g	
Croquetes	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Rissóis	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Carne desfiada (ex.: arroz de pato)	120 g	125 g	160 g	170 g	
Carne picada (ex.: empadão)	85 g	90 g	120 g	130 g	
Alheira	-	100 g ½ unidade	200 g 1 unidade	200 g 1 unidade	
Bacon	-	8 g	10 g	10 g	
Chouriço de carne	-	10 g	10 g	10 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 7 – OVO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Ovo em natureza, inteiro	53 g 1 ovo, Classe S	63 g 1 ovo, Classe M	73 g 1 ovo, Classe L	115 g 2 ovos, Classe M	
Ovo pasteurizado cozido	56 g	65 g	85 g	100 g	
Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara)	56 ml	65 ml	85 ml	100 ml	

Handwritten mark resembling a stylized '7' or 'f'.

TABELA 8 – GORDURAS e ÓLEOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Azeite para:					
- sopa	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml	
- prato	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
Óleo vegetal	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
Natas	10 ml	15 ml	20 ml	25 ml	

TABELA 9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Alecrim	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cebolinho	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	
Coentros	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Estragão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Funcho	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Hortelã	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Louro	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Manjerição	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Salva	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Segurelha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Tomilho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Açafrão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Baunilha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	

TABELA 9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Canela	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Caril	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Colorau	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cominhos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cravinho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Gengibre	0,4 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g	
Noz-moscada	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimenta	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimentão-doce	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Vinagre	0,5 ml	1 ml	2 ml	2 ml	
Limão	10 g	10 g	10 g	10 g	
Algas marinhas (ex.: kombu)	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	

Handwritten mark resembling a stylized '4' or 'y'.

TABELA 10 – SAL

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Sopa	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
Prato:					
- conduto e guarnição	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
- hortícolas	-	-	-	-	

TABELA 11 – SALICÓRNIA

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Sopa					
- em natureza (fresca)	≤ 4 g	≤ 4 g	≤ 8 g	≤ 8 g	
- desidratada	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
Prato:					
- conduzido					
· em natureza	≤ 4 g	≤ 4 g	≤ 12g	≤ 12g	
· desidratada	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,3 g	≤ 0,3 g	
- guarnição					
· em natureza	≤ 4 g	≤ 4 g	≤ 12g	≤ 12g	
· desidratada	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,3 g	≤ 0,3 g	
- hortícolas	-	-	-	-	

TABELA 12 – PÃO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Broa (ex.: milho, centeio)	35 g	35 g	60 g	60 g	
Pão de mistura	25 g	25 g	45 g	45 g	

4
A

TABELA 13 – OUTROS PRODUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
logurte natural ou de aromas, sólido	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml	
Doce de colher (ex.: leite-creme, pudim, aletria, gelatina, gelado de leite, arroz doce, rabanadas)	75 g	75 g	150 g	150 g	
Leite (para sobremesa doce)	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Açúcar (para sobremesa doce)	4 g	4 g	6 g	6 g	
Queijo (para omeletes, por exemplo)	15 g	20 g	25 g	30 g	
Queijo vegano	15 g	20 g	25 g	30 g	
Bebida de soja	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Leite de coco	25 ml	25 ml	50 ml	50 ml	
Azeitonas		6 g	6 g	6 g	

Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca, ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- deve-se, sempre que possível, fornecer a mesma fonte de hidratos de carbono (arroz, massa banana, etc.) das restantes ementas, de modo a otimizar e rentabilizar recursos. Para tal, há que garantir que nenhum produto de origem animal foi adicionado à fonte de hidratos de carbono em causa (como manteiga, leite, caldos de carne ou de peixe...);
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (apenas alternativas vegetais).

As seguintes propostas de ementas são meramente sugestivas, e têm como referência as capitações para o 2.º e 3.º Ciclo.

4
9

Proposta V1

Empadão de Legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e escorrer.

Num tacho colocar o azeite, a cebola e o alho e deixar alourar. Juntar o alho-francês cortado em juliana, a cenoura ralada, os brócolos picados, os cogumelos laminados e a polpa de tomate; deixar estufar. Juntar as lentilhas cozidas e temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida de soja, um pouco de azeite e noz-moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de legumes e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional do Empadão de Legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	250 g	6,3 g	48 g	0 g	217 kcal
Cogumelos	125 g	2,3 g	0,6 g	0,6 g	17 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Bebida de soja (sem açúcar)	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		21,8 g 19,3%	69,6 g 61,6%	9,6 g 19,1%	451 kcal

Proposta V2

Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)

Confeção:

Cozer a massa até ficar al dente.

Num tacho colocar o azeite, o alho-francês e o alho picado e deixar alourar. Juntar o grão e deixar cozinhar por 5 a 10 minutos, mexendo. Retirar do lume, misturar a massa, os orégãos e o manjeriço.

Antes de servir, juntar no prato as azeitonas e o tomate-cereja.

Composição nutricional da Massa Siciliana					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	60 g	11,4 g	30,8 g	3 g	196 kcal
Esparguete	50 g	4,6 g	35,5 g	1 g	169 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas	30 g	0,4 g	0 g	5,6 g	52 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		17,7 g 14,1 %	55,6 g 55,6 %	16,9 g 30,3 %	502 kcal

4
9

Proposta V3

Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)

Confeção:

Levar a cozer em água ou em tabuleiro perfurado a vapor a batata cortada em cubos e os restantes legumes em pedaços pequenos. Misturar o feijão vermelho, previamente cozido, e o milho-doce. Temperar com azeite, orégãos e pimenta. Juntar a salsa picada antes de servir.

Composição nutricional da Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Ervilhas	30 g	6,8 g	14,8 g	1 g	95 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	23,3 g	0,7 g	143 kcal
Feijão-verde	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
Milho	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Couve-flor / Brócolos	80 g	3 g	2,7 g	0,2 g	25 kcal
Pimento variado	60 g	1 g	1,7 g	0,4 g	14 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		26,5 g 21,9 %	71,9 g 59,5 %	9,9 g 18,6 %	482 kcal

Proposta V4

Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto

Confeção:

Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate e o feijão (previamente cozido); temperar com cominhos e pimentão doce; deixar cozinhar até ficar macio e no final misturar os coentros picados.

Numa frigideira com um fio de azeite, grelhar os cogumelos cortados aos quartos com alho picado; temperar com um pouco de molho de soja.

Servir com arroz e salada.

Composição nutricional dos Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cogumelos brancos, frescos, inteiros	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Feijão preto cozido	50 g	11,2 g	30,8 g	0,9 g	176 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,2 g	0,6 g	vest.	3 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		19,6 g 14,3%	97 g 71%	8,9 g 14,7%	546 kcal

Proposta V5

Seitan de cebolada com batata corada e brócolos

Confeção:

Cortar a batata em quartos e levar a assar com um fio de azeite, até corar. Cozer os brócolos.

Cortar o seitan em fatias finas ou tirinhas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, um pouco de molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce, orégãos e pimenta. Levar ao lume e saltear por 10 minutos, mexendo. Retirar.

Na mesma frigideira, alourar a cebola cortada em tirinhas. Deitar sobre o seitan e servir com as batatas assadas e os brócolos cozidos ou salteados.

Composição nutricional de Seitan de cebolada com batata corada e brócolos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	50 g	0,4 g	1,6 g	0,2 g	10 kcal
Seitan	60 g	13,6 g	2,1 g	0,9 g	71 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Brócolos	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		20,7 g	43,3 g	8,4 g	333 kcal
		25%	52,2%	22,8%	

Proposta V6

Lasanha de legumes

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar a cenoura ralada, o pimento picado, o alho-francês cortado em juliana, as ervilhas (ou as lentilhas vermelhas demolhadas por 20 minutos), a polpa de tomate e as nozes picadas; deixar refogar e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta. Adicionar os espinafres e envolver.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com noz-moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, os legumes, o tomate cortado às rodelas e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até dourar.

Composição nutricional da Lasanha de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lasanha (sem ovo)	3 placas	9,2 g	58 g	2,6 g	292 kcal
Espinafre	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
Pimento	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Ervilhas ou lentilhas vermelhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
Nozes	10 g	0,9 g	0,5 g	6,7 g	66 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
Tomate	30 g	0,3 g	1,5 g	0,1 g	8 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-

✓
X

Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Farinha de trigo	10 g	0,8 g	7,4 g	0,1 g	34 kcal
Bebida de soja	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		22,5 g 15,4%	82,6 g 56,6%	18,1 g 28%	583 kcal

Proposta V7

Jardineira de legumes

Confeção:

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada, o alho e a folha de louro e deixar refogar. Juntar o tomate e o pimento picado e envolver. Adicionar a batata cortada aos cubos, a cenoura, as ervilhas, o feijão-verde e deixar cozer com um pouco de água por alguns minutos. Por fim, juntar o grão previamente cozido e reficar o tempero com pimentão-doce e pimenta.

Antes de servir, juntar azeitonas pretas picadas.

Composição nutricional da Jardineira de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
Ervilha	40 g	9 g	19,8 g	0,5 g	120 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Pimento	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Grão-de-bico	40 g	7,6 g	20,6 g	2 g	131 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Azeitonas pretas picadas	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
TOTAL		22,6 g 17,8%	77,7 g 61,4%	11,7 g 20,8%	506 kcal

Proposta V8

Feijoada com cogumelos

Confeção:

Numa panela, colocar o azeite, a cebola, o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura cortada em rodelas finas e a couve em pedaços; mexer e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar os cogumelos laminados, o feijão previamente cozido e um pouco da água da cozedura. Temperar com pimentão-doce e cominhos. Deixar apurar e no final juntar o chouriço cortado em rodelas e salsa picada.

Servir com arroz.

Composição nutricional da Feijoada com cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão branco (ou vermelho) cozido	100 g	6,6 g	14,6 g	0,5 g	89 kcal
Cogumelos Pleurotus	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Couve-coração	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Chouriço de soja	40 g	6,4 g	10,6 g	2,4 g	90 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Funcho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		22,1 g	80,5 g	11 g	509 kcal
		17,4%	63,2%	19,4%	

4
f

Proposta V9

Esparguete à Bolonhesa

Confeção:

Demolhar a soja por 30 minutos e escorrer; depois cozer em água com sal e escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, as ervilhas e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar a soja, temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos, e deixar apurar. Juntar água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e juntar as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional do Esparguete à Bolonhesa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Esparguete	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
Soja fina	50 g	6,2 g	2,8 g	3,7 g	15 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folhas de Louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Ervilhas	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
TOTAL		20,3 g 18,9%	61,6 g 57,4%	17,4 g 23,7%	429 kcal

3
9

Proposta V10

Bifes de tofu com arroz de legumes

Confeção:

Preparar o arroz com cebola, alho, tomate, cenoura e ervilhas.

Cortar o tofu em fatias bem finas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho seco moído, pimentão-doce, orégãos e manjericão. Levar a lume brando por 10 minutos, virando as fatias.

Composição nutricional de Bifes de tofu com arroz de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Ervilhas	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tofu	100 g	8,5 g	0,7 g	4,4 g	76 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjericão	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		20,2 g	81 g	16,3 g	495 kcal
		16,3%	65,2%	29,5%	

Proposta V11

Rancho vegetariano

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e alourar. Juntar o tomate, o louro, a couve lombarda em pedaços, a cenoura às rodelas, a curgete e a beringela cortada em cubos; deixar refogar. Juntar o grão previamente cozido e um pouco da água da cozedura e temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos.

Juntar o macarronete e acrescentar a água necessária à cozedura (ou cozer separado e misturar no final).

Composição nutricional do Rancho vegetariano					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduros	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Grão-de-bico cozido	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
Couve lombarda/coração de boi	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Curgete	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Beringela	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Massa tipo macarronete	50 g	6,1 g	35,5 g	1 g	175 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		18,8 g 18,7%	62,2 g 61,9%	8,7 g 19,4%	400 kcal

Proposta V12

Salada de três feijões

Confeção:

Colocar o azeite, o sumo de limão, a polpa de tomate, o vinagre de malte e o cebolinho picado numa grande tigela e bater até obter uma mistura homogénea. Reservar.

Cozer o feijão-verde em água a ferver durante 4-5 minutos até ficar tenro.

Juntar o feijão-verde, o feijão-de-soja e o feijão-vermelho ao molho, mexendo tudo.

Adicionar os tomates, as chalotas e o queijo vegano a mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Temperar.

Dispor as folhas verdes mistas para salada em seis pratos de servir. Colocar a salada de três feijões nos pratos e guarnecer com cebolinho picado e tostas "croutons".

Composição nutricional da Salada de três feijões					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Limão	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
Polpa de tomate	10 g	0 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Vinagre de malte	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
Cebolinho	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Feijão verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Feijão vermelho	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Feijão de soja	30 g	9,8 g	5,5 g	5,8 g	113 kcal
Tomate	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
Queijo vegano	30 g	0 g	6,4 g	7 g	89 kcal
Chalotas	40 g	1 g	6,8 g	0 g	31 kcal
Pão (croutons)	40 g	4,5 g	29,1 g	1,5 g	148 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		27,8 g 18,7%	74,6 g 50,4%	20,3 g 30,9%	593 kcal

Proposta V13

Lasanha de quinoa

Confeção:

Cozinhar a quinoa conforme as instruções da embalagem. Quando estiver pronta, colocar num prato de forno untado com azeite.

Numa frigideira, refogar a cebola e os alhos picados num pouco de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, juntar os cogumelos laminados e deixe que cozinhem por 5 minutos em lume brando. Adicionar depois o molho de tomate, envolver bem e temperar.

Numa taça misturar o queijo vegano e o manjerício picado.

Colocar um pouco de molho de tomate por cima da quinoa, em seguida fazer uma camada de rodela de curgete e outra com a mistura de queijo e manjerício.

Dispor os espinafres por cima e em seguida verter o restante molho. Polvilhar com o queijo vegano ralado e levar ao forno a 180° C por cerca de 40 minutos ou até a curgete estar cozinhada.

Composição nutricional da Lasanha de quinoa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Quinoa	70 g	9,1 g	48,2 g	4,1 g	266 kcal
Cebola	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cogumelos	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Molho de tomate	15 g	0,2 g	0,7 g	1,3 g	15 kcal
Queijo vegano	60 g	0 g	12,8 g	14 g	177 kcal
Manjerício	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Espinafre	120 g	3,1 g	1 g	1 g	25 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		15,2 g 10,8%	66,4 g 47,4%	26 g 41,8%	560 kcal

Proposta V14

Legumes à Brás

Confeção:

Numa panela com um fio de azeite, saltear a cebola e o alho-francês cortados em tirinhas. Juntar depois a cenoura em tirinhas ou ralada.

Cozer levemente as batatas em palitos finos, sem as deixar desfazer, e juntá-las aos legumes. Misturar o feijão cozido e o creme de soja. Temperar com açafrão-das índias e orégãos, envolver bem e retirar do lume.

Juntar a salsa picada e as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional dos Legumes à Brás					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Alho-francês	40 g	1,4 g	1,2 g	0,1 g	11 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	40 g	0,7 g	0,2 g	0,2 g	5 kcal
Batata	160 g	4 g	30,7 g	0 g	139 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Feijão branco cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Açafrão-das-índias	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		18,7 g 17,1%	59,1 g 54,1%	14 g 28,8%	437 kcal

Proposta V15

Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura

Confeção:

Triturar o grão-de-bico cozido (bem escorrido) na picadora ou com a varinha mágica.

Cozer a batata-doce, esmagar e juntar ao grão; misturar a cebola picada, a salsa picada e a linhaça moída; temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta e mexer. A massa deve ficar espessa e moldável; se necessário, juntar um pouco de pão ralado.

Retirar porções de massa, moldar em forma de hambúrguer e passar por pão-ralado. Grelhar numa frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Servir com arroz de cenoura.

Composição nutricional de Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
Batata doce	50 g	0,5 g	14,2 g	0 g	59 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Salsa	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
Linhaça moída	5 g	0,9 g	vest.	0 g	4 kcal
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pão ralado	10 g	1,1 g	7,2 g	0,2 g	35 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Cenoura	15 g	0,1 g	0,7 g	0 g	3 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,3 g 13%	80,8 g 68,8%	9,6 g 18,2%	471 kcal

Caçarola de legumes de Inverno

Confeção:

Preparar as batatas, a pastinaca e a abóbora. Cortar a abóbora em pedaços um pouco maiores e a pastinaca e as batatas em pedaços mais pequenos. Cozer os legumes num tacho com água a ferver, 8 minutos ou até ficarem macios. Escorrer e dispor os legumes cozidos no fundo de um prato de ir ao forno, fundo e grande.

Num tacho, derreter o creme vegetal em lume brando. Juntar a farinha e cozinhar 1 minuto, mexendo sempre. Retirar do lume e deitar gradualmente a bebida de soja. Levar o tacho de novo ao lume, deixar ferver, mexendo sempre até engrossar e ferver mais 1 minuto. Juntar a noz-moscada e a pimenta e cobrir os legumes com este molho. Aquecer o forno a 180° C.

Para fazer a cobertura: misturar o pão ralado com a amêndoa, espalhar sobre os legumes e pôr algumas nozes pequenas de creme vegetal. Levar ao forno 30 minutos ou até dourar.

Composição nutricional da Caçarola de legumes de Inverno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Pastinaca	60 g	0,7 g	10,8 g	0,2 g	48 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Feijão manteiga cozido	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Creme vegetal	15 g	vest.	0,1 g	11 g	99 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
TOTAL		21,1 g 15,8%	68,2 g 51,1%	19,6 g 33,1%	534 kcal

4
9

Proposta V17

Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja, ananás e azeitonas)

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Cozer os brócolos até ficarem *al dente* e salteá-los num tacho com azeite e alho.

Numa taça, misturar as massas cozidas, os brócolos, o feijão cozido, o tomate-cereja cortado em metades, o ananás em pedaços, as azeitonas picadas, as avelãs e as nozes picadas. Temperar com azeite e orégãos e misturar o manjeriço fresco ou a salsa picada.

Composição nutricional da Massa Primavera					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa espiral	50 g	6 g	35,5 g	1 g	175 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tomate	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Feijão papo-de-rola ou Feijão manteiga, cozido	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Ananás	80 g	0,4 g	7,6 g	0,2 g	34 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	69 kcal
Avelãs	10 g	1,4 g	0,6 g	6,6 g	68 kcal
Manjeriço fresco ou Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	0 Kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,1 g 14,2%	65,3 g 48,5%	22,3 g 37,3%	538 kcal

Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz

Confeção:

Demolhar os nacos de soja em água quente por 30 minutos e escorrer bem.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento em pedacinhos, a cenoura picada e a soja; envolver bem e refogar por 10 minutos. Juntar o feijão cozido, um pouco da água da cozedura e o milho-doce. Temperar com pimentão-doce, cominhos e uma pitada de piri-piri e deixar cozinhar até ficar macio.

No final, adicionar os coentros picados e servir com arroz.

Composição nutricional de Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Soja em nacos ou Soja fina	30 g	9,9 g	5,5 g	5,8 g	114 kcal
Cebola	50 g	0,5 g	1,6 g	0,1 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cenoura	60 g	0,4 g	2,6 g	0 g	12 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Milho-doce	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Piri-piri ou malagueta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros ou Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
TOTAL		27,4 g 19,3%	81,7 g 57,6%	14,6 g 23,1%	568 kcal

4
A

Couscous de legumes/vegetais

Confeção:

Cortar as cebolas em rodela finas. Num tacho, aquecer parte do azeite, juntar cebolas e cozinhar em lume médio durante 3 minutos ou até a cebola ficar macia, mexer de vez em quando. Juntar o pó de malagueta e gengibre e cozinhar mais 1 minuto, mexendo.

Juntar o pau de canela, as cenouras, as pastinacas e o caldo e misturar tudo muito bem com as especiarias e a cebola. Tapar e deixar ferver. Reduzir o lume e cozer, tapado, 5 minutos, até os legumes estarem quase macios.

Juntar a abóbora, a couve-flor e as curgetes e ferver mais 10 minutos. Misturar o grão-de-bico, os coentros e a salsa; cozinhar, destapado, 5 minutos. Retirar o pau de canela.

Colocar o couscous numa tigela, cobrir com água a ferver. Deixar repousar cerca de 5 minutos, juntar o resto do azeite e mexer com um garfo. Pôr uma camada de couscous em cada prato e cobrir com os legumes.

Composição nutricional dos Couscous de legumes/vegetais					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Couscous	80 g	3 g	18 g	0,2 g	86 kcal
Cebola	40 g	0,4 g	1,2 g	0 g	6 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Pastinacas	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
Abóbora	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
Couve-flor	50 g	1,9 g	1,7 g	0,1 g	15 kcal
Curgete	50 g	0,8 g	1 g	0,2 g	9 kcal
Grão-de-bico cozido	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Açafrão	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Canela	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Gengibre	0,5 g	vest.	vest.	vest.	-
Malagueta	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		22,2 g 18,3%	73 g 60,1%	11,7 g 21,6%	485 kcal



Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Acrescentar o arroz, os grelos, o feijão (previamente cozido), a água e deixar cozer.

Cortar o tofu em cubinhos pequenos. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce e orégãos, envolvendo bem. Levar a lume baixo e mexer por 5 minutos; retificar o tempero se necessário.

Servir o malandrinho de feijão com os cubinhos de tofu.

Composição nutricional do Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Feijão vermelho cozido	40 g	4,4 g	9,3 g	0,3 g	58 kcal
Grelos	40 g	1 g	1 g	0,2 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Tomate	35 g	0,3 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Tofu	50 g	4,2 g	0,3 g	2,2 g	38 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Alho seco moído	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
TOTAL		14,3 g 14,5%	54,6 g 55,5%	13,1 g 30%	394 kcal

Feijão-verde com tomate

Confeção:

Retirar as pontas ao feijão-verde e cortar ao meio. Cozer em água a ferver durante 3 minutos, passar por água fria para manter a cor e reservar. Picar os tomates e manter o líquido.

Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começar a alourar. Salpicar com açúcar e deixar caramelizar. Adicionar o vinagre e cozinhar 1 minuto. Juntar os tomates e o líquido, o manjeriço fresco, as azeitonas e pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o feijão-verde e deixar aquecer. Servir guamecido com folhas de manjeriço.

Acompanhar com arroz de ervilhas.

Composição nutricional do Feijão-verde com tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Tomate	100 g	0,8 g	3,5 g	0,3 g	20 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Cebola	70 g	0,7 g	2,2 g	0,1 g	13 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Açúcar	5 g	0 g	5 g	0 g	20 kcal
Vinagre balsâmico	2 ml	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas picadas	50 g	0,7 g	0 g	9,3 g	87 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
TOTAL		14,6 g	87,9 g	20,8 g	598 kcal
		9,8%	58,9%	31,3%	

4
f

Fettucini com natas e cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente* e misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola cortada em tirinhas e o alho picado e deixar alourar. Juntar as ervilhas, os cogumelos e a cenoura ralada e saltear por alguns minutos. Juntar o creme de soja e os coentros picados e envolver. Retirar do lume.

Antes de servir, juntar as azeitonas picadas.

Composição nutricional do Fettucini com natas e cogumelos					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa Fettucini	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Cogumelos	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	27 kcal
Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,1 g	64,5 g	15,2 g	456 kcal
		13,3%	56,7%	30%	

Proposta V23

Legumes em leite de coco

Confeção:

Aquecer o óleo numa wok ou frigideira de fundo forte. Juntar o alho, gengibre e grãos de pimenta e deixar cozinhar 30 segundos. Adicionar a beringela, a batata-doce, e a água. Cozinhar 5 minutos em lume médio e mexer com frequência. Juntar o feijão-verde, cobrir e cozinhar 4 minutos, agitar para os legumes não pegarem ao fundo. Adicionar o grão-de-bico.

Deitar os espargos e o leite de coco na wok ou frigideira e cozinhar 3 minutos ou até os espargos estarem macios. Juntar os espinafres, o manjeriço e mexer até os espinafres e o manjeriço ficarem levemente macios.

Composição nutricional dos Legumes em leite de coco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Alho picado	4 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Gengibre	0,8 g	vest	vest	vest	-
Grão-de-bico cozido	50 g	9,5 g	25,7 g	2,5 g	163 kcal
Beringela	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Batata doce	150 g	1,5 g	42,5 g	0 g	176 kcal
Espargos	100 g	2,1 g	2,7 g	0 g	19 kcal
Leite de coco	30 ml	0,3 g	0,8 g	5,5 g	54 kcal
Espinafre	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		18,8 g 13,6%	75,6 g 54,7%	19,5 g 31,7%	553 kcal

M
g

Proposta V24

Salada de grão-de-bico com legumes e nozes

Confeção:

Cozer o grão-de-bico em água. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho-francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando. Juntar o grão-de-bico ao refogado.

Salpicar com nozes picadas e servir.

Composição nutricional da Salada de grão-de-bico com legumes e nozes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Alho-francês	80 g	1,4 g	2,4 g	0,2 g	17 kcal
Cogumelos	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		21,2 g 18,6%	51,2 g 44,7%	18,7 g 36,7%	458 kcal

Proposta V25

Risotto de ervilhas e cogumelos

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o arroz para *risotto* e saltear um pouco. Adicionar a água, as ervilhas e os cogumelos laminados. Temperar com pimentão-doce e manjerição ou orégãos e deixar cozer. Apagar o lume e misturar as raspas de limão.

Antes de servir, misturar a salsa picada e as amêndoas laminadas.

Composição nutricional do Risotto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz Risotto	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	28 kcal
Cogumelos brancos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Amêndoa laminada	20 g	4,3 g	1,4 g	11,4 g	125 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Raspa de limão	q.b.	0 g.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		12,7 g 11,4%	55,5 g 49,7%	19,3 g 38,9%	447 kcal

4
8

Proposta V26

Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas

Confeção:

Para os croquetes. Escorrer o grão cozido e picar na picadora com um pouco de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar a salsa picada e a linhaça moída, e envolver bem. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Fritar na frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Preparar o arroz de ervilhas e servir com os croquetes e salada.

Composição nutricional de Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	80 g	6,7 g	13,4 g	1,7 g	96 kcal
Alheira vegetariana	50 g	1,5 g	9,2 g	5,5 g	99 kcal
Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	-
Linhaça moída	5 g	0,9 g	-	-	4 kcal
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		18,4 g	84,1 g	15,2 g	555 kcal
		13,5%	61,5%	25%	

Proposta V27

Strogonoff de Seitan com Cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*. Misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate, o seitan cortado aos cubos e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta, envolvendo bem; deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar os cogumelos laminados e deixar refogar. No final, juntar o creme de soja e os coentros picados.

Servir com a massa.

Composição nutricional do Strogonoff de Seitan com Cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Fettccuni / massa integral	80 g	9,6 g	52,8 g	1,4 g	262 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
Seitan	100 g	22,7 g	3,5 g	1,6 g	119 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cogumelos fatiados	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Creme de soja	50 ml	1,3 g	2,7 g	8,3 g	91 kcal
Salsa ou Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		35,1 g 25,6%	62,4 g 45,6%	17,5 g 28,8%	548 kcal



Proposta V28

Legumes assados no forno

Confeção:

Cozer as couves de bruxelas. Reservar.

Aquecer previamente o forno a 210°C. Descascar e lavar as batatas, cortar ao meio e cozer durante 5 minutos. Escorrer e secar com papel de cozinha. Com uns dentes de um garfo raspar as batatas para ficarem com uma superfície irregular.

Colocar as batatas num prato fundo de ir ao forno, pincelar com creme vegetal derretido misturado com o azeite e levar ao forno 20 minutos. Entretanto, descascar as cebolas e cortar as bases. Cortar a abóbora em seis pedaços a curgete e a beringela em tamanhos semelhantes e retirar o topo das cenouras e das pastinacas. Juntar às batatas, adicionar as couves de bruxelas e pincelar com a mistura do creme vegetal e levar ao forno 20 minutos. Voltar a pincelar com o molho que se vai formando e levar ao forno mais 15 minutos.

Composição nutricional dos Legumes assados no forno					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Abóbora	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
Curgete	60 g	1 g	1,2 g	0,2 g	10 kcal
Beringela	60 g	0,7 g	1,4 g	0,1 g	9 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Pastinacas	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
Couve de Bruxelas	100 g	3,5 g	4 g	1,4 g	43 kcal
Creme vegetal	20 g	vest.	0,1 g	15 g	135 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		11,5 g 9,7%	57,6 g 48,7%	21,9 g 41,6%	473 kcal

Proposta V29

Estufado de legumes com massa

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Juntar a cenoura, os brócolos, o feijão-verde e as ervilhas, e deixar cozinhar. Temperar com orégãos e pimenta. Adicionar as massas e os coentros picados no final.

Composição nutricional de Estufado de legumes com massa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa (laços)	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Feijão verde	60 g	1,1 g	2,3 g	0,2 g	15 kcal
Ervilhas de quebrar	60 g	1,9 g	2,3 g	0,1 g	18 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Ervas aromáticas	q.b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
TOTAL		15,6 g	67,7 g	8,2 g	407 kcal
		15,3%	66,5%	18,2%	

Jardineira de castanhas

Confeção:

Cozer as batatas em água a ferver durante 20 minutos, ou até estarem macias por dentro. Escorrer bem e reservar. Entretanto, cozinhar os restantes ingredientes numa frigideira durante 10 minutos, mexendo sempre. Adicionar as batatas escorridas à frigideira e cozinhar durante 10 minutos, mexendo e pressionando os ingredientes com a parte de trás de uma colher.

Acrescentar algumas azeitonas pretas e servir de imediato a jardineira, acompanhada de pão.

Composição nutricional da Jardineira de castanhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola vermelha	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Ervilhas de quebrar	30 g	0,9 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Brócolos	30 g	1 g	0,5 g	0,3 g	8 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Milho doce	20 g	0,6 g	3,8 g	0,2 g	19 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Caldo de vegetais	75 ml	vest.	vest.	vest.	-
Castanha	50 g	1,6 g	19,9 g	0,6 g	91 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pão	30 g	2,5 g	17,2 g	0,7 g	85 kcal
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
TOTAL		13,5 g	85,2 g	14 g	519 kcal
		10,4%	65,4%	24,2%	

Tagliatelli com soja e molho de tomate

Confeção:

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Cozer o *tagliatelli* até ficar al dente; no final, misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro e refogar. Juntar a soja (demolhada e escorrida), a cenoura picada, o pimento picado e o feijão-verde em pedacinhos; temperar com tomilho, orégãos e pimenta. Adicionar um pouco de água e deixar estufar.

Servir o *tagliatelli* envolvido no preparado da soja.

Composição nutricional do Tagliatelli com soja e molho de tomate					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tagliatelli	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cebola	80 g	0,6 g	4,4 g	0 g	20 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate bem maduro	150 g	1,2 g	5,3 g	0,5 g	31 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomilho	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		26,2 g 18,4%	78,2 g 54,8%	17 g 26,8%	571 kcal

Empadão de lentilhas e legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, a cenoura ralada e o alho-francês, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, cominhos, orégãos e pimenta, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida vegetal, um pouco de azeite e noz moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de lentilhas e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional de Empadão de lentilhas e legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lentilhas verdes ou castanhas	80 g	7,2 g	13,3 g	0,2 g	86 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Pimentão-doce	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Noz moscada	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Bebida de soja (sem açúcar)	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,7 g 16,3%	61,2 g 63,6%	8,6 g 20,1%	387 kcal

Medalhões de tofu com sementes de chia

Confeção:

Numa taça esmagar e misturar muito bem todos os ingredientes. Moldar medalhões e levar ao forno numa forma untada com azeite ou alourar com um pouco de azeite numa sertã.

Servir acompanhado de uma salada de feijão-verde cozido e esparguete cozido.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Pão ralado	15 g	1,8 g	11 g	1 g	60 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Gémen de trigo	5 g	1,2 g	2,6 g	0,5 g	20 kcal
Molho de soja	5 ml	0,4 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Sementes de chia	10 g	2,1 g	4,2 g	3,2 g	54 kcal
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Esparguete	40 g	4,8 g	28,4 g	0,8 g	140 kcal
TOTAL		26,5 g	55,8 g	19,6 g	505 kcal
		21%	44,1%	34,9%	

Tortilha de tofu e legumes no forno

Confeção:

Alourar a cebola picada no azeite e refogar todos os legumes aos pedaços pequenos. Temperar e reservar.

Numa taça, colocar o tofu esmagado e adicionar a farinha, o azeite, a salsa picada, as sementes, a água, as algas, o gengibre e as azeitonas. Misturar bem. Adicionar os legumes escorridos e misturá-los até formarem uma massa homogénea. Colocar a massa numa forma untada com azeite. Assar em forno pré-aquecido a cerca de 180.°C por 45 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.

Servir com arroz branco.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Algas marinhas	1 g	0,1 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Beringela	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Brócolos	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Azeitonas pretas picadas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
Gengibre	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	vest.	0 kcal
Sementes de linhaça	10 g	1,8 g	2,9 g	4,2 g	57 kcal
Farinha de trigo ou centeio integral	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Pimenta preta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Arroz	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
TOTAL		24,6 g	69,7 g	24,1 g	597 kcal
		16,6%	46,9%	36,5%	

Proposta V35

Lasanha de Soja e Espinafres

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o pimento e o louro e refogar. Acrescentar a cenoura ralada, os cogumelos e a soja (previamente cozida e escorrida). Temperar com pimentão-doce, orégãos, tomilho e pimenta, e deixar refogar por 10 minutos.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, o preparado da soja, o espinafre e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até a massa estar cozida e o topo dourar.

Composição nutricional de Lasanha de Soja e Espinafres					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Lasanha sem ovo	2 placas (35 g)	4,2 g	25 g	0,7 g	123 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,2 g	10 g	18 g	22 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Espinafre	150 g	3,9 g	1,4 g	1,4 g	34 kcal
Bebida de soja sem açúcar	120 ml	4,4 g	0,5 g	2,6 g	43 kcal
Farinha de trigo	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Oregãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-

Handwritten marks in blue ink, possibly initials or a signature.



Tomilho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		25,4 g	45,7 g	18 g	447 kcal
		22,8%	40,9%	36,3%	

Proposta V36

Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)

Confeção:

Cozer o feijão-frade e escorrer.

Cozer a batata, a cenoura, o pimento e o feijão-verde em cubinhos, e escorrer.

Misturar o feijão-frade com os legumes cozidos e juntar a cebola picada, a salsa picada e o tomate-cereja cortado em metades. Temperar com azeite, sumo de limão e orégãos.

Antes de servir, juntar as azeitonas e as nozes.

Composição nutricional de Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-frade cozido	100 g	8,8 g	18,1 g	0,7 g	114 kcal
Cebola	10 g	0,1 g	0,3 g	0 g	2 kcal
Batata	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomate-cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Azeitonas	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Sumo de limão	q. b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		16 g	53,1 g	16,7 g	428 kcal
		15%	48,6%	36,4%	

Proposta V37

Bolonhesa de lentilhas

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, o alho-francês e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, manjericão e orégãos, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e servir.

Composição nutricional de Bolonhesa de lentilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lentilhas verdes ou castanhas	80 g	7,2 g	13,3 g	0,2 g	84 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,2 g	0,2 g	7 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjericão	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Esparguete	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
TOTAL		16,7 g	63,3 g	8,8 g	400 kcal
		16,7%	63,3%	20%	

Proposta V38

Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros

Confeção:

Levar água num tacho ao lume até ferver. Adicionar os legumes e deixar cozer ou levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite, temperar e levar a estufar.

De seguida colocar os legumes, o milho e a amêndoa num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno. No final retificar os temperos.

Por fim gratinar a batata com um fio de azeite, com salsa e coentros.

Composição nutricional dos Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Couve	80 g	1,9 g	1,6 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimentos variados	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Milho doce	80 g	2,6 g	15,1 g	0,9 g	79 kcal
Amêndoas laminadas	25 g	5,5 g	5 g	12,6 g	155 kcal
Broa	80 g	7 g	43 g	1,1 g	210 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		19,3 g 13,8%	70,7 g 50,4%	22,3 g 35,8%	561 kcal

Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados

Confeção:

Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.

Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolidado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz e adicionar salsa e/ou coentros.

Para os legumes assados:

Fazer camadas das fatias de beringela num passador, temperando cada camada e deixar escorrer no lava-louça durante 20 minutos. Depois passar por água corrente, escorrer bem e enxugar com papel de cozinha. Aquecer o forno a 220° C.

Colocar as fatias de beringela, as curgetes, os pimentos, a cebola, as cenouras e o tomate num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar ligeiramente com azeite e assá-los durante cerca de 30 minutos ou até ficarem ligeiramente castanhos e as peles dos pimentos estarem queimadas.

Transferir os legumes para uma travessa. Se desejar, pelar os pimentos e deitar fora as peles. Aproveitar o molho do tabuleiro e deitar sobre o assado. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima. Quando estiverem à temperatura ambiente, misturar a salsa fresca e as nozes (picadas).

Composição nutricional do Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
Cebola	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
Beringela	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
Curgete	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimentos variados	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozes	15 g	2,5 g	0,5 g	10,1 g	103 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,4 g	89 g	16,3 g	579 kcal
		13,4%	61,3%	25,3%	

Proposta V40

Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)

Confeção:

Cozer as batatas e as cenouras cortadas em quartos ou cubinhos; escorrer.

Numa panela com azeite, refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate, o alho francês e o feijão cozido (ou o seitan cortado em cubinhos) e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar as batatas e cenouras e envolver. Temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta.

Dissolver a farinha na bebida vegetal e levar ao lume até engrossar. No final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Colocar o preparado dos legumes num tabuleiro, cobrir com o creme, polvilhar com a amêndoa ralada e levar ao forno até gratinar.

Composição nutricional do Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Feijão manteiga cozido ou Seitan	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja sem açúcar	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,2 g 19,8%	48,8 g 50,3%	12,8 g 29,9%	388 kcal

Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações

As ementas mediterrânicas que se seguem, são apenas meramente exemplificativas da Dieta Mediterrânica, podendo vir a ser utilizadas com o objetivo de promover este padrão alimentar, reconhecidamente promotor da saúde.

Estas ementas devem ser sempre complementadas com saladas, temperadas com azeite.

O recurso ao sal, para tempero das ementas, tem de ter sempre em conta o referido no ponto 10 do texto introdutório e as respeitadas capitações referidas no Anexo 1, tabela 10.

Também a seleção da sopa a complementar cada uma das ementas deve ter em conta a existência, ou não, de leguminosas. Assim, sempre que a ementa não contenha, na sua constituição leguminosas, estas devem ser um dos constituintes da sopa.

Na seleção da ementa mediterrânica a disponibilizar, há que ter em conta a época do ano que se atravessa, de modo a que haja uma adequação à oferta sazonal e local.

As ementas mediterrânicas deverão minimizar as perdas nutricionais associadas à cocção dos alimentos e usufruir a migração de alguns nutrientes para a água de cozedura dos alimentos, aproveitando essa mesma água.

Não sendo, de todo, as ementas agora apresentadas, uma descrição exaustiva do receituário português, estimulamos as escolas a que as assumam, com o objetivo de promover a produção local, o papel cultural e transgeracional da alimentação e a preservação da memória gastronómica. Desafiamos ainda as escolas a desenvolverem um trabalho de levantamento local das receitas tradicionais, adaptando-as ou revendo-as e corrigindo-as, de modo a que se tornem mais saudáveis, podendo para tal recorrer a um nutricionista ou à parceria com estes técnicos do Sistema Nacional de Saúde.

Tendo em consideração os hábitos alimentares portugueses, as propostas de fichas técnicas dos pratos mediterrânicos são uma adaptação de receitas tradicionais, pelo que algumas diferenças em relação aos princípios nutricionais poderão verificar-se, nomeadamente no caso da proteína (acima do valor indicado na Tabela 4.3.), no entanto, deverá ser considerado aceite sendo solicitado o esforço de serem sempre cumpridos os princípios nutricionais.

Proposta M1

Arroz ao forno

Confeção:

Cozer o arroz.

Num tabuleiro refratário, misturar o arroz cozido com os restantes ingredientes, exceto o queijo.

Cobrir com papel-alumínio e levar ao forno (médio), por cerca de 10 minutos.

Retirar do forno, mexer e servir polvilhado com o pamesão e orégãos.

Composição nutricional de Arroz ao forno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Manteiga	5 g	vest.	vest.	4,1 g	37 kcal
Peito de peru cozido desfiado	100 g	23,4 g	0 g	1,3 g	105 kcal
Azeitonas pretas descaroadas	6 g	0,1 g	0 g	1,1 g	10 kcal
Milho	15 g	1,4 g.	10,5 g	0,7 g	55 kcal
Queijo pamesão ralado	5 g	1,9 g	0 g	1,4 g	20 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		30,2 g	49,6 g	8,8 g	399 kcal
		30,3%	49,7%	19,4%	

Proposta M2

Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus

Confeção:

Descascar a batata e cortar em rodela. Cortar o tomate em rodela. Cortar os pimentos em tiras.

Picar o alho. Cortar as cebolas em meias luas.

Colocar por camadas: amêijoas, alho, cebola, tomate, batata, chocos, pimentos, tomate, cebola, batata, carapaus pequenos inteiros, pimentão-doce, azeite, coentros e salsa. Temperar as camadas. Levar ao lume 20 minutos e deixar alourar um pouco.

No final adicionar o tomate triturado com coentros por cima.

Enfeitar com folhas de coentros.

Composição nutricional de Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Pimento verde	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
Amêijoas	50 g	5,9 g	1,3 g	0,5 g	33 kcal
Chocos	50 g	9,5 g	0 g	0,2 g	40 kcal
Carapau*	100 g	9,9 g	0 g	0,2 g	41 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Coentro	2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Salsa	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Molho de tomate	20 g	0,2 g	1 g	1,8 g	21 kcal
TOTAL		31,3 g 35,5%	33,7 g 38,2%	10,3 g 26,3%	354 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M3

Borrego com especiarias

Confeção:

Limpar muito bem a pá de borrego de peles e gorduras.

Misturar muito bem o caril, a noz-moscada, a canela em pó, o colorau, a folha de louro cortada em pedaços pequenos e o vinagre. Temperar a carne com esta mistura.

Fritar os pedaços de borrego no azeite bem quente até a carne alourar. Reduzir o lume e juntar a cebola picada e as rodelas de alho-francês. Tapar e deixar cozinhar sobre lume brando durante 40 minutos.

Lavar o tomate, limpando-o de sementes e picando-o em pedaços.

Juntar o tomate e a maçã reineta, previamente pelada e ralada, ao borrego e temperar. Voltar a tapar e cozinhar sobre lume muito brando até a carne estar tenra.

Retirar do lume e salpicar com os coentros picados.

Servir acompanhado de batata assada.

Composição nutricional de Borrego com especiarias					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Borrego*	200 g	24,4 g	0 g	6,2 g	153 kcal
Caril	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Canela	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Colorau	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Vinagre de cidra	2 ml	0 g	vest.	0 g	-
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Cebola	30 g	0,3 g	0,9 g	0,1 g	6 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Maçã-reineta	40 g	0,1 g	5,1 g	0,2 g	23 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	vest.	0 kcal
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		29,1 g	33 g	16,8 g	400 kcal
		29,1%	33%	37,9%	

*composição nutricional da parte edível



Proposta M4

Frittata de curgete e ervilhas com hortelã

Confeção:

Pré-aquecer o forno a 200° C.

Numa frigideira antiaderente e que possa ir ao forno, saltear em lume médio a cebola, a curgete em cubos pequenos e as ervilhas.

Juntar o tomate partido em pedaços pequenos, temperar e deixar refogar durante 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Numa tigela, misturar os ovos pasteurizados com um garfo e temperar com pimenta.

Juntar aos legumes uma mão-cheia de folhas de hortelã em tiras, mexer e adicionar os ovos batidos.

Deixar coagular a parte de baixo da *frittata*, durante 3 a 4 minutos.

Levar a frigideira ao forno mais 3 a 4 minutos, para acabar de cozinhar.

Decorar com folhas frescas de hortelã e acompanhar com as tostas (preparadas com pão sobranço do dia anterior).

Composição nutricional de <i>Frittata</i> de curgete e ervilhas com hortelã					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Ovo	85 ml	10,1 g	0 g	7,9 g	111 kcal
Cebola roxa picada	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
Curgete	100 g	1,6 g	2 g	0,3 g	17 kcal
Ervilhas congeladas	100 g	5,3 g	7 g	0,5 g	54 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimenta moída	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Hortelã	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Tostas	60 g	6,8 g	43,6 g	2,3 g	222 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		25,3 g	58,5 g	18,4 g	500 kcal
		20,2%	46,7%	33,1%	

Proposta M5

Risotto de legumes

Confeção:

Limpar os cogumelos com papel de cozinha e cortá-los em pedaços. Cortar o tomate em gomos e a abóbora em cubos.

Separar os brócolos em ramos, lavá-los e cozê-los.

Num tacho, alourar a cebola picada no azeite. Acrescentar os cogumelos e saltear durante 1 ou 2 minutos sobre lume médio a forte.

Juntar a abóbora e cozinhar mais 2 a 3 minutos. Temperar, juntar o arroz e deixar fritar um pouco, mexendo sempre.

Adicionar o tomate. Continuar a mexer e, quando o arroz tiver absorvido quase todo o líquido, adicionar água a ferver, aos poucos, mexendo até o arroz estar cozinhado, mas cremoso.

Temperar com pimenta moída no momento, adicionar os brócolos cozidos e o queijo ralado envolvendo-os bem no arroz. Polvilhar com os pinhões levemente tostados e servir imediatamente.

Composição nutricional de <i>Risotto de legumes</i>					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz para <i>risotto</i>	60 g	4,1 g	46,9 g	0,2 g	206 kcal
Cogumelos	90 g	1,6 g	0,5 g	0,5 g	13 kcal
Abóbora limpa	110 g	0,3 g	1,9 g	0,2 g	11 kcal
Brócolos	100 g	3,4 g	1,5 g	0,8 g	27 kcal
Cebola	20 g	0,2 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Queijo pamesão	25 g	9,4 g	0 g	7 g	101 kcal
Miolo de pinhão	10 g	3,3 g	0,5 g	5,2 g	62 kcal
TOTAL		22,3 g 19,1%	51,9 g 44,5%	18,9 g 36,4%	468 kcal

Proposta M6

Chícharos com carne de porco

Confeção:

Cozer as carnes.

À água de cozeduras das carnes, depois destas cozidas, juntar os chícharos previamente demolhados, as batatas e a abóbora e, só no final, o arroz.

Composição nutricional de Chícharos com carne de porco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Chícharo	70 g	15,8 g	38,7 g	0,9 g	226 kcal
Batata	50 g	1,3 g	9,6 g	0 g	44 kcal
Batata doce	30 g	0,3 g	8,5 g	0 g	35 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Carne de porco	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
Arroz	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		30,9 g	89,7 g	12,1 g	591 kcal
		20,9%	60,7%	18,4%	

Proposta M7

Ensopado de frango

Confeção:

Arranjar e lavar os cogumelos e cortá-los em quartos. Levar uma frigideira ao lume com uma colher de chá de azeite, deixar aquecer, juntar os cogumelos e deixá-los saltear até ficarem douradinhos. Retirar do lume e reservar.

Arranjar e cortar o frango em pedaços. Levar um tacho ao lume com o restante azeite, deixe aquecer, juntar os pedaços de frango e deixá-los cozinhar até ficarem douradinhos de ambos os lados.

Entretanto, descascar a cebola e os alhos e picar tudo. Lavar o alho-francês, rejeitar a parte verde (esta parte, pode ser aproveitada para a sopa) e picar a parte branca. Adicionar todos estes legumes ao tacho do frango, misturar e deixar cozinhar até a cebola ficar macia. Juntar depois o tomate pelado picado com o molho, temperar, adicionar a folha de louro e deixar cozinhar durante 30 minutos.

Adicionar os cogumelos salteados, envolver, retirar do lume e servir decorado a gosto e acompanhar com batatas cozidas ou com fatias de pão torrado.

Composição nutricional de Ensopado de frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango*	160 g	23,4 g	0 g	2 g	112 kcal
Cogumelos frescos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Alho-francês	80 g	1,4 g	2,3 g	0,2 g	17 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate pelado	20 g	0,2 g	0,7 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		29,2 g 34,3%	27,3 g 32,1%	12,7 g 33,6%	342 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M8

Açorda de bacalhau

Confeção:

Cozer o bacalhau em água temperada. Depois de cozido limpá-lo de peles e espinhas.

Separar em lascas e reservar, assim como a água onde foi cozido o bacalhau.

Cortar o pão em fatias finas. Picar os alhos e refogá-los no azeite. Juntar o tomate picado sem peles nem sementes e os pimentos em meias-luas. Adicionar depois o pão, envolver tudo muito bem e temperar com pimenta. Verter a água do bacalhau até o pão se desfazer.

Retirar do lume, adicionar as lascas de bacalhau, o ovo pasteurizado e os coentros picados.

Envolver tudo muito bem e se necessário retificar os temperos.

Servir de seguida.

Composição nutricional de Açorda de bacalhau					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Bacalhau	130 g	23,1 g	0 g	0,7 g	99 kcal
Pão regional	60 g	3,5 g	33,8 g	0,4 g	153 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Ovo pasteurizado	25 ml	3 g	0 g	2,4 g	34 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Coentros	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
TOTAL		31,6 g	38,6 g	11,1 g	380 kcal
		33,2%	40,6%	26,2%	

4

Cavalas à ratatouille

Confeção:

Cortar a cebola de modo grosseiro e picar os alhos, levar ao lume com o azeite, juntar o louro e os coentros picados. Arranjar entretanto os pimentos e cortar em tirinhas, juntar ao refogado e deixar cozinhar uns minutos.

Juntar o tomate cortado em cubinhos e deixar cozinhar até ficar tudo macio e temperar a gosto. Deitar metade desta mistura num pirex ou outro tabuleiro de ir ao forno, colocar as cavalas por cima e cobrir com o restante e regar com o molho que entretanto se formou.

Levar ao forno pré-aquecido a 230° durante cerca de 30 minutos, dependendo do tamanho das cavalas.

Servir acompanhado de batata cozida.

Composição nutricional de Cavalas à ratatouille					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cavala*	170 g	18,2 g	0 g	12,1 g	182 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Pimento verde	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		23,3 g	29 g	19,8 g	388 kcal
		24,1 %	29,9%	46%	

*composição nutricional da parte edível

Feijoada à Lavrador

Confeção:

Colocar o feijão de molho de um dia para o outro.

Escorrer o feijão, e cozê-lo, em panela de pressão durante cerca de 40 minutos.

Entretanto, descascar e picar as cebolas e levar a alourar com o azeite. Juntar o chouriço cortado em rodelas e a carne de porco cortada em bocados. Deixar a carne alourar de todos os lados. Adicionar a cenoura, descascada e cortada em rodelas e juntar o feijão cozido e respetivo caldo. Temperar com pimenta, tapar o tacho e deixar apurar durante cerca de 15 minutos. Enquanto isso, separar as folhas da couve lombarda, aparar os talos e lavá-las muito bem em água corrente. Ripar as folhas em pedaços e juntar ao feijão. Deixar cozer até a couve estar tenra.

Servir acompanhado de arroz branco.

Composição nutricional de Feijoada à Lavrador					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão manteiga	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Carne de porco	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
Chouriço	5 g	1,2 g	0 g	1,7 g	20 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Couve Lombarda	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
TOTAL		28,5 g	59,1 g	11,7 g	455 kcal
		25%	51,9%	23,1%	

Proposta M11

Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo

Confeção:

Levar ao lume o azeite e juntar o alho e a cebola. Deixar alourar. Adicionar os produtos hortícolas, os rebentos de soja, os cogumelos e o milho e deixar estufar em lume brando cerca de 10 minutos. Temperar com pimenta-preta moída.

Acrescentar água a ferver e deixar cozinhar 5 minutos.

Juntar o arroz e deixar cozinhar em lume brando por mais 15 minutos.

Abrir os ovos na calda do arroz, cobrir o tacho e deixar cozinhar por 4 minutos. Destapar e, com uma colher, envolver tudo com as sementes de sésamo e de abóbora e servir bem quente.

Composição nutricional de Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Ovo	1 unidade/85 g	11,1 g	0 g	9,2 g	127 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Alho-francês	120 g	2,2 g	3,5 g	0,4 g	26 kcal
Repolho	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal
Rebentos de soja	50 g	0,5 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Cogumelos (Paris e portobbelo)	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Milho	30 g	2,8 g	21,1 g	1,5 g	109 kcal
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		24,6 g 18,2%	71,9 g 53,3%	17,1 g 28,5%	540 kcal

4
A

Proposta M12

Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos

Confeção:

Levar a cozer o polvo em água a ferver com uma folha de louro e uma cebola. Depois de cozido, retirá-lo da água e deixar arrefecer. Cortar em pedaços.

Juntar aos flocos de aveia, uma colher de chá de azeite, o colorau, a salsa, o cebolinho e a pimenta.

Passar o polvo pelo preparado e levar ao forno sobre uma folha de papel vegetal.

Paralelamente, levar ao lume o restante azeite (uma colher de chá) com o alho picado, a cebola em meias-luas, um pouco de água. Juntar os grelos previamente cozidos e bem escorridos e envolver tudo muito bem. Temperar.

Desfazer a broa de milho.

Colocar no fundo do prato, a broa desfeita e colocar por cima o polvo.

Enfeitar com pimento vermelho e cebolinho.

Composição nutricional de Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Polvo*	170 g	19,3 g	0 g	1,5 g	91 kcal
Flocos de aveia	20 g	2,7 g	12,3 g	1,2 g	71 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Grelos	100 g	2,4 g	2,5 g	0,4 g	23 kcal
Broa de milho	50 g	2,7 g	18,6 g	0,6 g	91 kcal
Pimento vermelho	10 g	0,2 g	0,3 g	0,1 g	3 kcal
Salsa	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Colorau	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cebolinho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
TOTAL		31 g	73,8 g	14,1 g	547 kcal
		22,7%	54,1%	23,2%	

*composição nutricional da parte edível

Proposta M13

Salada de feijão-verde e frango

Confeção:

Num recipiente grande, colocar o azeite, o vinagre e a pimenta e bater tudo muito bem com as varas de arame.

Envolver a cenoura previamente cozida cortada em cubinhos, o tomate cereja em metades, o peito de frango cortado em cubos e adicionar o feijão-verde e as azeitonas laminadas.

Utilizar a água de cozedura dos produtos hortícolas para cozer a massa.

Misturar todos os ingredientes numa taça e regar com o molho.

Composição nutricional de Salada de feijão-verde e frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango (peito)	120 g	28,9 g	0 g	1,4 g	128 kcal
Massa penne	50 g	2,9 g	15,4 g	0,5 g	78 kcal
Feijão-verde	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
Azeitonas	10 g	0,2 g	0 g	1,8 g	17 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Vinagre	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
TOTAL		33,6 g 42,3%	20,9 g 26,3%	11,1 g 31,4%	318 kcal

Proposta M14

Tortilha de bacalhau com espinafres

Confeção:

Descascar e picar alho e cebola e refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar o bacalhau demolhado e desfiado e os espinafres. Envolver bem e retificar temperos.

Descascar e cortar batata em cubos.

Fritar, escorrer e envolver no preparado anterior.

Juntar os ovos batidos com a salsa picada.

Colocar num tabuleiro o preparado. Levar a forno médio até passar bem.

Composição nutricional de Tortilha de bacalhau com espinafres					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Bacalhau desfiado	80 g	14,2 g	0 g	0,4 g	60 kcal
Espinafre	120 g	3,1 g	1 g	1,1 g	26 kcal
Ovo pasteurizado	85 ml	10,1 g	0 g	7,9 g	112 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		30,8 g	25,2 g	16,5 g	372 kcal
		33,1%	27,1%	39,8%	

4
7

Proposta M15

Ensopado de lulas com puré de batata

Confeção:

Descascar e limpar os vegetais.

Cortar a cebola em meias luas, cenoura em rodela finas, pimentos em tiras finas e picar alho.

Refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar a cenoura e o pimento. Deixar refogar ligeiramente e juntar o tomate em cubos.

Juntar as lulas e deixar cozer até estarem tenras.

Colocar a água e o leite a ferver, temperar com noz moscada e manteiga. Juntar os flocos de puré de batata e envolver até ficar uma mistura homogénea.

Composição nutricional de Ensopado de lulas com puré de batata					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lulas limpas	170 g	18,5 g	0 g	1,1 g	84 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Salsa	2 g	0,1 g	vest.	0 g	0 kcal
Batata (para puré)	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
Leite meio-gordo	100 ml	3,3 g	4,9 g	1,6 g	47 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Pimento verde	20 g	0,3 g	0,5 g	0,1 g	4 kcal
Noz moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		26,5 g 31,3%	35,5 g 41,8%	10,1 g 26,9%	338 kcal

4
9

Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado

O quadro que se segue pretende informar quais as espécies de pescado mais sustentáveis, do ponto de vista ambiental, tendo em conta a arte de pesca e a área de captura.

Esta informação não visa coibir o recurso a outras espécies contempladas na lista de alimentos autorizada, mas apenas colaborar no sentido de um consumo mais consciente e informado.

Nome comum	Nome científico	Arte de pesca	Área de captura
Atum	<i>Tunnus spp</i>	Palangre de superfície Salto e Vara	Águas Portuguesas
Bacalhau	<i>Gadus spp</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY)	
Biqueirão	<i>Engraulis encrasicolus</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Carapau	<i>Trachurus trachurus</i>	Pesca de cerco Pesca de arrasto	FAO27 Águas Portuguesas
Cavala	<i>Scomber colias</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Choco	<i>Sepia officinalis</i>	Nassas e armadilhas	Águas Portuguesas
Dourada	<i>Sparus aurata</i>	Com Certificado ASC Aquacultura orgânica	
Espadarte	<i>Xiphias gladius</i>	Palangre de superfície	Águas Portuguesas
Faneca	<i>Trisopterus luscus</i>	Redes de emalhar Redes de arrasto	Águas Portuguesas
Lula	<i>Loligo vulgaris</i>	Anzóis	Águas Portuguesas
Maruca	<i>Molva molva</i>	Com Certificado MSC	

7
9.

Paloco	<i>Pollachius virens</i>	Com Certificado MSC Pesca de Cerco, Redes de Emalhar Palangre de Fundo	FAO27
Pescada	<i>Merluccius spp</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY)	
Polvo	<i>Octopus vulgaris</i>	Anzóis	Águas Portuguesas
Robalo	<i>Dicentrachus labrax</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY) Aquacultura orgânica	
Salmão	<i>Salmon salar</i>	Com Certificado ASC Aquacultura orgânica	
Sarda	<i>Scomber scombrus</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas

Anexo 6 - Sazonalidade² de Frutos e Hortícolas - Calendário de produção nacional

A informação que se segue, tem por base o Anuário Agrícola – Informação de Mercados, produzido pelo Gabinete de Planeamento e Políticas (GPP) do Ministério da Agricultura (http://www.gpp.pt/images/GPP/O_que_disponibilizamos/Publicacoes/Periodicos/AnuarioAgricola_2013.pdf) e, em alguns casos, da publicação “Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais”, editado pela DGS e disponível para consulta e download em <https://www.dgs.pt/em-destaque/alimentacao-inteligente-coma-melhor-poupe-mais.aspx>.

Esta informação visa colaborar na melhoria da gestão de custos na aquisição dos produtos e, sobretudo, contribuir para o reforço da perspetiva ambiental das refeições escolares.

Não se pretende, com esta informação, inibir a que, sempre que necessário, haja o recurso a produtos congelados.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Hortícolas ¹	Abóbora ^a						☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Acelga ^b	☑	☑	☑	☑	☑	☑				☑	☑	☑
	Agrião ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Alface ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Alho Francês ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Batata ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑					☑	☑
	Beldroegas ^b				☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Beringela ^b						☑	☑	☑	☑	☑	☑	

² O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês												
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.	
Hortícolas ¹	Beterraba ^b	☑	☑	☑	☑	☑	☑					☑	☑	☑
	Brócolos ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Cebola ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Cebola nova ^a			☑	☑	☑	☑	☑						
	Cenoura ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Chicória ^b	☑	☑	☑	☑	☑	☑					☑	☑	☑
	Chuchu ^b						☑	☑	☑	☑	☑			
	Couve de Bruxelas ^b	☑	☑	☑	☑							☑	☑	☑
	Couve Flor ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Couve Lombardo ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Couve Penca ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Couve Portuguesa ^b	☑	☑	☑	☑							☑	☑	☑
	Couve Repolho ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Curgete ^b					☑	☑	☑	☑	☑	☑			

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: Anuário Agrícola – Informação de Mercados.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Hortícolas ¹	Endívias ^b	☺	☺	☺								☺	☺
	Ervilhas ^a	☺	☺	☺	☺	☺					☺	☺	☺
	Espargos ^b		☺	☺	☺								
	Espinafre ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Fava ^a	☺	☺	☺	☺	☺						☺	☺
	Feijão Verde ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Grelos ^b	☺	☺	☺	☺	☺					☺	☺	☺
	Nabiças ^b	☺	☺	☺	☺	☺					☺	☺	☺
	Nabo ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Pepino ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Pimento ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Rabanete ^b	☺	☺	☺	☺	☺	☺				☺	☺	☺
	Rábano ^b	☺	☺	☺	☺							☺	☺
	Rúcula ^b	☺	☺	☺	☺	☺	☺				☺	☺	☺
Tomate ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.



^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Clementina ^a	✓	✓	✓								✓	✓
	Damasco ^a					✓	✓	✓					
	Diospiro ^a									✓	✓	✓	✓
	Figo ^a					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Framboesa ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Goiaba ^a											✓	✓
	Kiwi ^a										✓	✓	
	Laranja ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Limão ^a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Maçã ^a												
	<i>Golden Delicious</i>										✓	✓	
<i>Red Delicious</i>											✓		
<i>Reinetas</i>											✓		
<i>Royal Gala</i>									✓	✓	✓		
<i>Bravo de Esmolfe</i>										✓	✓		
<i>Riscadinha</i>							✓	✓					

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

4
f

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos secos	Amêndoa ^a							☾	☼	☼			
	Avelã ^a									☾	☼	☼	
	Castanha ^a										☼	☼	☼
	Noz ^a	☾										☼	☼
	Pinhão ^a	☼	☼	☼	☾								☼

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Abacate ^a	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☾		☾	☼	☼	☼
	Ameixa ^a												
	Rainha Cláudia							☼	☼	☼			
	Black/Red Beaut/Songold						☾	☾					
	Amora ^a					☾	☼	☼	☼	☾			
	Anona ^a												☼
Cereja ^a						☼	☼	☾					

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês													
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.		
Frutos frescos	Maçã^a														
	<i>Jonagored</i>				☺	☺									
	<i>Pink Lady</i>									☺	☺				
	Melancia^b							☺	☺	☺					
	Melão^a			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
	Melo^a			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
	Morango^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Nectarina^a				☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺				
	Pera^a								☺	☺	☺				
	Pêssego^a				☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺				
	Romã^a										☺	☺	☺	☺	
	Tângera^a											☺	☺	☺	☺
	Tangerina Encore^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺						
	Uva de mesa^a							☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições

Verificar:	Frequência de verificação
Condições de funcionamento dos lavatórios de apoio ao refeitório	Anual
Número de refeições marcadas e efetivamente servidas	Diária
Número de refeições marcadas e efetivamente servidas aos alunos subsidiados	Diária
Comunicação aos EE de alunos subsidiados que, tendo solicitado senha de refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa	Semanal
Comunicação aos EE de alunos que, tendo adquirido a senha de refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa	Semanal
Disponibilidade de toalhetes de papel	Diária
Disponibilidade de guardanapos de papel	Diária
Nenhuma outra bebida, para além da água, é transportada e consumida no refeitório	Diária
Pontos de água (jarros, por exemplo), com água disponível em permanência e abundância	Diária
Cumprimento da ementa pré-estabelecida	Diária
Disponibilidade de uma opção vegetariana	
Rotatividade da oferta carne/peixe nas ementas	Mensal
Cumprimento das capitações previstas para os diferentes géneros alimentícios	Diária
Disponibilidade de hortícolas incluindo 3 variedades	Diária
Disponibilidade de fruta incluindo 3 espécies	Diária
Disponibilidade de fruta da época na variedade prevista	Diária
Disponibilidade de pão de mistura	Diária
Cumprimento com o definido relativamente à inclusão de fritos	Mensal
Cumprimento com o controle dos óleos utilizados	Mensal
Inclusão de carne / peixe fracionados no máximo de 2 vezes por semana	Semanal
Inclusão obrigatória semanal de 1 prato de aves ou criação	Semanal

Inclusão obrigatória semanal de 1 prato à base de leguminosas	Semanal
Inclusão mensal obrigatória de 1 prato à base de ovo	Mensal
Cumprimento de ementas alternativas quando devidamente justificadas	Diário
Condições técnicas com o banho-maria de forma a garantir a temperatura adequada dos alimentos (medição da temperatura)	Diário
Uso correto do vestuário adequado por parte dos funcionários	Diário
Número mínimo de funcionários estabelecido	Diário
Temperaturas nos equipamentos de frio	Diário
Da higiene da sala de refeição - refeitório	Diário
Higiene da linha de serviço (linha de empratamento)	Diário
Simpatia e correção no atendimento	Diário
Eficiência do serviço (tempo de atendimento)	Diário

M
f



AGRADECIMENTOS

Pedro Graça (DGS), Sofia Mendes de Sousa (DGS), Maria João Gregório (DGS), Joana Carriço (DGS), Laurinda Ladeiras (DGE), Isabel Lopes (DGE), Fernanda Croca (DGE), Carla Gonçalves (ON), Beatriz Oliveira (ON), Sandra Abreu (ON), Telmo Carvalho (Ministério do Mar), Nuno Manana (GPP), João Toledo (GPP), Paula Sá Mota (DGEstE), Rita Sá (WWF), Gabriela Oliveira.



4
Pires

Minuta da Ata n.º 4

--- Aos sete dias do mês de agosto de dois mil e vinte nesta freguesia, reuniu-se às vinte e duas horas e dez minutos, passada já da hora marcada, em sessão extraordinária, a Assembleia de Freguesia de Carapinheira, presidida pelo Exmo. Presidente de Assembleia, **José dos Santos Duarte** e Secretariada por **Patrícia Isabel Rama Rocha** e **José de Sousa Mendes**.

--- Na ausência da segunda secretária de Assembleia de Freguesia, foi o seu lugar ocupado por **José de Sousa Mendes** e o lugar deste por **José Luís Marques Redondo**.

--- Na bancada **PPD/PDS.CDS-PP**, foi verificada a falta do membro **Licínio Mendes Aveiro**, não tendo sido apresentado membro de substituição.

--- O executivo fez-se representar, nesta sessão, pelo seu Presidente, **Vítor Manuel Pardal Monteiro**, o secretário **António Pires Oliveira** e tesoureira **Maria Gorete Sousa Ferraz**.

Ordem de trabalhos

--- Período da ordem do dia:

--- 1. Deliberação sob proposta do executivo, sobre a minuta do contrato inter-administrativo de delegações de competências da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho na freguesia de Carapinheira, em cumprimento com o artigo 9.º n.º 1 alínea g) da lei 75/2013 de 12 de setembro. ---

--- Neste ponto existiu a intervenção do membro da bancada **CDU**, Paulo Galvão e da bancada **PPD/PDS.CDS-PP**, ficando a constar o teor dessas intervenções na respetiva ata.

--- Submetido o presente ponto a votação, resultou numa **aprovação por unanimidade**.


--- Nada mais havendo a tratar sobre os pontos da ordem de trabalhos, o **Presidente da Mesa de Assembleia de Freguesia** encerrou a sessão extraordinária às vinte e uma horas e quarenta e oito minutos do dia sete de agosto de dois mil e vinte, **aprovando** os membros presentes por **unanimidade** de todos os pontos da ordem de trabalhos serem aprovados por minuta.

--- Em cumprimento do disposto no n.º 2 e n.º 3 do artigo 57.º da lei 75/2013 de 12 de setembro, a primeira secretária da mesa de assembleia, Patrícia Rocha lavra esta minuta da ata número **quatro**, que vai ser devidamente assinada pela respetiva secretária e pelo respetivo Presidente de Mesa José Duarte, para os devidos e efeitos legais.



Sessão Extraordinária de Assembleia de Freguesia
de Carapinheira de 07 de agosto de 2020

O Presidente da Assembleia de Freguesia


José dos Santos Duarte

A 1.ª Secretária


Patrícia Isabel Rama Rocha

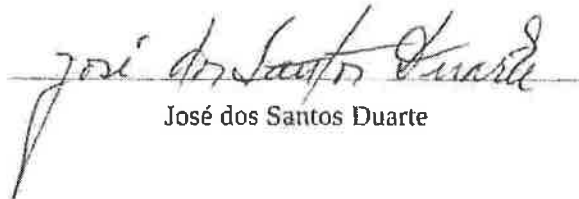


**ASSEMBLEIA DE FREGUESIA
DA CARAPINHEIRA**

Certidão n.º 04/AF/2020

José dos Santos Duarte, Presidente da Assembleia de Freguesia da Carapinheira, certifica que a minuta da ata número quatro da sessão extraordinária ocorrida em sete de agosto pelas vinte uma horas e dez minutos, que se anexa à presente certidão, é fotocópia autêntica do original que foi devidamente extraída para os devidos e legais efeitos, composta por dias páginas e devidamente rubricada pelo Presidente de Mesa e por quem a lavrou.

O Presidente de Assembleia



José dos Santos Duarte

Carapinheira, 10 de agosto de 2020



FREGUESIA DA CARAPINHEIRA

CERTIDÃO

-----Victor Manuel Pardal Monteiro, Presidente da Junta de Freguesia de Carapinheira, Concelho de Montemor-o-Velho. -----

-----Certifica que, da minuta da ata referente à reunião ordinária da Junta de Freguesia de Carapinheira, ocorrida a 06 de julho de 2020, consta a seguinte deliberação: -----

Ponto 1 – Aprovar o “Programa de expansão e desenvolvimento do pré-escolar e programa de generalização do fornecimento de refeições aos alunos do 1ºCEB Jardim de Infância da Carapinheira e EB1 - Carapinheira - Minuta do contrato interadministrativo de delegação de competências da Camara Municipal de Montemor o Velho na Freguesia da Carapinheira” -----

-----Ponto 1 - Foi colocado o assunto à discussão pelo sr. Presidente que depois de analisado foi votado favoravelmente por unanimidade pela Junta de Freguesia. -----

-----Por ser verdade, emite a presente certidão que vai assinar e autenticar com o selo branco em uso nesta Junta de freguesia.

O Presidente da Junta,

Victor Manuel Pardal Monteiro

773
4
4

**PROGRAMA DE EXPANSÃO E DESENVOLVIMENTO DO PRÉ ESCOLAR E
PROGRAMA DE GENERALIZAÇÃO DO FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES AOS ALUNOS DO 1.º CEB
JARDIM DE INFÂNCIA DAS MEÃS e 1.º CEB de MEÃS
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO DE DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS DA
CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO
NA FREGUESIA DAS MEÃS**

Considerando:

1. As atribuições dos Municípios no domínio da educação, nos termos da alínea d), do nº2, do artigo 23º, da Lei nº75/2013, de 12 de setembro;
2. As atribuições das Freguesias no domínio da educação e da ação social, nos termos das alíneas c) e f), do nº2 do artigo 7º, da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, retificada através da Declaração de Retificação nº 50-A/2013, de 11 de novembro de 2013;
3. Que o referido diploma legal vem introduzir um novo regime normativo de enquadramento da delegação de competências através da sua contratualização, possibilitando que os órgãos do Município deleguem competências nos órgãos das Freguesias, em todos os domínios dos interesses próprios das populações destas, em especial no âmbito dos serviços e das atividades de proximidade e do apoio direto às comunidades locais, nos termos do nº2, dos artigos 117º e 131º;
4. Que deste novo regime ganha especial destaque a figura do contrato interadministrativo prevista no artigo 120º da referida Lei, a que deve obedecer a delegação de competências, sob pena de nulidade;
5. A par da aplicação desta nova Lei aos referidos contratos, o legislador optou ainda pela aplicação expressa, a título subsidiário, do Código dos Contratos Públicos e do Código do Procedimento Administrativo;
6. Que para uma atuação autárquica conjunta em que estejam presentes o respeito pela autonomia, pela cooperação, pela solidariedade e pela corresponsabilidade, se torna vital que os diferentes órgãos autárquicos se esforcem por rentabilizar os meios disponíveis no sentido de melhor responderem às necessidades existentes;
7. A alínea l), do no nº 1, do artigo 33º impõe à Câmara Municipal de Montemor-o-Velho a obrigação de discutir e preparar com as Freguesias do concelho contratos de delegação de competências;
8. Nos termos do artigo 115º, por remissão do artigo 122º, o estudo necessário à concretização desta delegação de competências demonstra que a competência para a

implementação do serviço de refeições (almoços e lanches) bem como assegurar as Atividades de Animação e Apoio à Família aos alunos do Jardim de Infância das Meãs, dos estabelecimentos de ensino da sua área territorial, fica melhor acautelada se delegada na freguesia;

9. A necessidade de cumprimento das orientações emanadas pela DGS, no que se reporta à prevenção e controlo de epidemias;

Nestes termos e com estes fundamentos legais,

ENTRE:

I. **O MUNICÍPIO MONTEMOR-O-VELHO**, pessoa coletiva n.º 501 305 580, com sede na Praça da República, Montemor-o-Velho, adiante designado por Câmara Municipal, representado pelo Presidente da Câmara Municipal, Emílio Augusto Ferreira Torrão, no uso das competências previstas na alínea a) e c), do n.º1 e na alínea f) do n.º2, do artigo 35.º, da Lei 75/2013 de 12 de setembro, como primeiro outorgante;

E

II. **A FREGUESIA DAS MEÃS**, pessoa coletiva n.º 507 834 526, com sede na Rua Lagar Pinheiro, Coutada, 3140-166 MEÃS DO CAMPO, representada pelo Presidente da Junta de Freguesia, Paulo Jorge Pinto Rama, no uso das competências previstas nas alíneas a) e g) no n.º1, do artigo 18.º da Lei n.º75/2013, como segundo outorgante;

É celebrado, nos termos e para os efeitos do disposto no artigo 120.º, conjugado com o artigo 131.º da mesma lei o presente contrato interadministrativo de delegação de competências, que se rege pelas cláusulas seguintes:

222
4
4
f

CAPÍTULO I – OBJECTO DO CONTRATO

Cláusula 1.ª Objeto

O presente contrato interadministrativo tem por objeto a delegação de competências da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho na Freguesia das Meãs, para implementar e desenvolver O Programa de Expansão e Desenvolvimento do Pré-Escolar e Programa de Generalização do Fornecimento de Refeições aos Alunos do 1.º ceb nomeadamente quanto às condições de delegação e exercício da competência a que se refere a alínea h) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

CAPÍTULO II – OBRIGAÇÕES DOS OUTORGANTES

Cláusula 2.ª Obrigações do primeiro outorgante

São obrigações do primeiro outorgante:

1. Apetrechar o espaço de refeição com o material necessário, designadamente mesas, cadeiras e armários, desde que este seja em instalações de propriedade do Município, nomeadamente no Jardim de Infância de Meãs.
2. Disponibilizar ao segundo outorgante, no início de cada ano letivo, informação relativa à data do início das atividades letivas, bem como todas situações/alterações que venham a ocorrer durante o ano letivo.
3. Assegurar um controlo direto da gestão do fornecimento das refeições, traduzido no acompanhamento local do funcionamento do serviço e na fiscalização do cumprimento das normas aplicáveis, assegurado por um técnico do Município.
4. Organizar, no início de cada ano letivo, todo o processo relativo à comparticipação/criança após receção de listagem nominal dos alunos que irão utilizar o serviço de refeições que será posteriormente enviada à Junta de Freguesia.
5. Assegurar a transferência mensal do apoio financeiro relativo às comparticipações devidas para cada aluno, do Município e do Ministério da Educação e Ciência.
6. Fiscalizar o cumprimento das demais normas do presente contrato interadministrativo de delegação de competências.

Cláusula 3.ª Obrigações do segundo outorgante

1. Além das demais obrigações que resultam do presente contrato interadministrativo, são obrigações do segundo outorgante:

1.1. Funcionamento

- a) Garantir o fornecimento do almoço a todas as crianças da EB1 de Meãs, cujo acompanhamento deverá ser assegurado por auxiliares, devendo ainda acautelar o espaço adequado para a prestação em causa e se necessário transporte dos alunos para o espaço onde será servida a refeição;
- b) Garantir o fornecimento o almoço e lanche a todas as crianças do Jardim de Infância das Meãs, cujo acompanhamento deverá ser assegurado pelas técnicas animadoras e auxiliares dependentes da Junta de Freguesia;
- c) Fazer face às despesas com o funcionamento das Atividades de Animação e Apoio à Família, na vertente complemento de horário, nomeadamente, equipamento/material, higiene e limpeza, bem como garantir a permanência de Técnicos Animadores e Auxiliares de Educação para assegurar o funcionamento das atividades a desenvolver nas Atividades de Animação e Apoio à Família, interrupções letivas e nas faltas previstas pela educadora, assim como de outras despesas elegíveis, sendo as mesmas efetuadas mediante acordo e a supervisão das Coordenadoras Pedagógicas do Jardim de Infância supra referido;
- d) Em horário definido anualmente, de acordo com o horário das atividades letivas do referido estabelecimento de ensino, fornecer refeições todos os dias úteis até 31 de agosto de cada ano;
- e) As refeições deverão ser transportadas e entregues no Jardim-de-infância das Meãs, local onde serão servidas a todos os alunos inscritos neste Jardim-de-infância.

1.2 Equipamento e higienização

1.2.1 Equipamentos e Meios

- a) Apetrechar o espaço de refeição com todo o material necessário ao serviço de refeições, nomeadamente louça e talheres;

2014
4
9

- b) Assegurar o acompanhamento das crianças no período da refeição, com a afetação de 1 funcionária para cada grupo de 20 crianças, devendo o pessoal estar devidamente identificado e fardado, observando as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua atividade;
- c) São da sua responsabilidade os danos causados nas instalações, equipamento e material, utilizados no âmbito do Programa de expansão e desenvolvimento do pré- escolar.

1.2.2 Higienização dos espaços

- a) Assegurar, nos dois dias uteis anteriores ao início do funcionamento das refeições, a limpeza e a arrumação das instalações, bem como do equipamento da sala de refeições/cantina, para que o seu funcionamento arranque nas melhores condições, garantindo também a respetiva limpeza e arrumação nos dois dias uteis seguintes ao encerramento deste serviço no final do ano letivo;
- b) Assegurar que na confeção, transporte e fornecimento das refeições, sejam observadas e cumpridas as normas de qualidade e as condições higieno-sanitárias exigidas por lei, sendo da sua responsabilidade, designadamente, a reparação de danos e prejuízos que venham a ocorrer nos casos de intoxicação alimentar ou de qualquer outro problema relacionado;
- c) Assegurar, diariamente, a limpeza e higienização das louças e do espaço de refeição utilizado, sendo da sua responsabilidade os encargos com os materiais e os produtos de limpeza adequados para o efeito.

1.3. Procedimentos

- a) Enviar para a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional da Câmara Municipal, no início de cada ano letivo, uma listagem nominal dos alunos que irão utilizar o serviço de refeições;
- b) Enviar, mensalmente, até ao quinto dia útil do mês seguinte, para a Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional da Câmara Municipal, um mapa nominal de assiduidade dos alunos que se encontram a beneficiar do almoço, acompanhado de documento de despesa, documento de apresentação obrigatória para efeitos de comparticipação do Ministério da Educação;
- c) Registrar diariamente na plataforma SIGAEDUBOX as assiduidades dos alunos.

2. No exercício de qualquer competência delegada, cabe à Junta garantir o cumprimento das disposições legais aplicáveis.
3. A Junta de Freguesia das Meãs compromete-se a prestar quaisquer esclarecimentos solicitados pela Câmara Municipal no que respeita às matérias associadas às competências delegadas.
4. Articular com o Agrupamento de Escolas e com o 1º outorgante, nos casos de acidentes com alunos, para ativação dos procedimentos necessários à cobertura do seguro escolar, conforme disposto na cláusula 9ª.

Cláusula 4ª Ocorrências e emergências

A Segunda Outorgante deve comunicar à Primeira Outorgante, imediatamente, por contacto pessoal e por escrito, qualquer anomalia que afete ou possa afetar de forma significativa o cumprimento do objeto do presente contrato interadministrativo.

Cláusula 5ª Verificação do cumprimento do objeto do contrato

1. O Primeiro Outorgante pode verificar o cumprimento do objeto do contrato interadministrativo realizando vistorias, efetuando inspeções ou pedindo informações que considere necessárias.
2. As determinações da Primeira Outorgante emitidas no âmbito da verificação do cumprimento desse contrato interadministrativo são imediatamente aplicáveis e vinculam a Segunda Outorgante, devendo esta proceder à correção das situações em conformidade com aquelas.

CAPÍTULO III – REFEIÇÕES – COMPOSIÇÃO, PAGAMENTOS E SEGUROS

Cláusula 6ª Composição da ementa

1. A composição da ementa deve respeitar as orientações sobre ementas e refeitórios escolares, constantes das "*Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*", de julho de 2018, da Direção Geral de Educação, documento que constitui Anexo nº 1 e que faz parte integrante do presente contrato interadministrativo.

2. Por motivo devidamente comprovado, através de declaração médica, deverão ser disponibilizadas refeições de dieta para as crianças que não possam tomar a refeição pré-definida.

Cláusula 7ª Valor e participação das refeições

1. O segundo outorgante poderá cobrar os seguintes valores:
 - a) refeição/criança/dia - máximo de 2,10€ (dois euros e dez cêntimos), acrescido de IVA á taxa legal em vigor;
 - b) lanches/criança/dia – 0,50 € (cinquenta cêntimos), acrescido de IVA á taxa legal em vigor;
 - c) atividades de animação e apoio à família – 2,00 € (dois euros), acrescido de IVA á taxa legal em vigor, por criança/dia.
2. O valor referido no número anterior será participado pelo aluno, pelo Município de Montemor-o-Velho e pelo Ministério da Educação e Ciência, nos termos previstos nos números seguintes.
3. O aluno participará nas refeições da seguinte forma:
 - a) Por refeição, o preço definido anualmente em Despacho do Ministério da Educação, sendo igual ao praticado pelas Escolas do 2º e 3º Ciclos dos Ensinos Básico e Secundário;
 - b) Se beneficiar de Escalão A, no âmbito da Ação Social Escolar, ficará isento de qualquer pagamento;
 - c) Se beneficiar de Escalão B, no âmbito da Ação Social Escolar, pagará 50% do valor estipulado anualmente em Despacho do Ministério da Educação.
4. A participação do Município nas refeições será a seguinte:
 - a) Relativamente aos alunos subsidiados pela Ação Social Escolar, o Município obriga-se a participar, pagando:
 - 100% do preço da refeição por aluno – Escalão A
 - 50% do preço da refeição por aluno – Escalão B
5. O Ministério da Educação participa todos os alunos em 50% do valor da refeição, abatida a importância paga pelos alunos, sendo da competência da Câmara Municipal o pagamento das refeições aos alunos subsidiados pela Ação Social Escolar, sendo a verba

transferida para o Município por tranches, em percentagem a definir no contrato-programa e a libertar de acordo com a avaliação da execução do Programa.

6. O valor da refeição, referido no ponto 1. da presente Cláusula, incluirá todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao primeiro outorgante, despesas de alimentação e deslocação de meios humanos, despesas de aquisição, transporte, armazenamento e manutenção de meios materiais, bem como quaisquer encargos decorrentes da utilização de marcas registadas, patentes ou licenças.

Cláusula 8ª **Acidentes envolvendo alunos**

1. Os acidentes decorrentes da prestação do serviço de fornecimento de refeições escolares que envolvam alunos no âmbito da execução do Programa são cobertos por seguro escolar, nos termos do art. 11º do Anexo V do Despacho n.º 18 987/2009 (DR nº 158, II Série) e demais alterações legais.
2. O segundo outorgante deverá informar, de imediato, o primeiro outorgante, bem como o respetivo Agrupamento de Escolas, sempre que ocorra acidente envolvendo alunos, decorrendo da prestação do serviço de fornecimento de refeições escolares.
3. É da responsabilidade do Agrupamento de Escolas assegurar os procedimentos necessários à cobertura do seguro escolar, nos casos de acidentes envolvendo alunos, durante o período de almoço.
4. Será da responsabilidade da Junta de Freguesia das Meãs assegurar os procedimentos necessários à cobertura do seguro, nos casos de acidentes envolvendo alunos, durante o período das Atividades de Animação e Apoio à Família.

Cláusula 9ª **Dotação Orçamental**

As verbas necessárias à execução das competências delegadas de acordo com o presente contrato interadministrativo possuem dotação nas respetivas rubricas orçamentais do Plano e do Orçamento da Câmara Municipal.

17/11
9
f

CAPÍTULO IV – MODIFICAÇÃO, SUSPENSÃO E CESSAÇÃO DO CONTRATO

Cláusula 10ª Modificação do Contrato

1. O presente contrato interadministrativo pode ser modificado por acordo dos outorgantes, sempre que, as circunstâncias em que as partes fundaram a presente decisão de contratar, tiverem sofrido uma alteração anormal e imprevisível, desde que a exigência das obrigações por si assumidas afete gravemente os princípios da boa-fé e não esteja coberta pelos riscos próprios dos contratos.
2. A modificação do contrato obedece a forma escrita.

Cláusula 11ª Suspensão do contrato

1. A execução do presente contrato interadministrativo pode ser total ou parcialmente suspensa com os seguintes fundamentos:
 - a) Impossibilidade transitória de cumprimento do contrato interadministrativo, nomeadamente em virtude de mora de um dos outorgantes na disponibilização de meios necessários à sua execução;
 - b) Por razões de proeminente interesse público, devidamente fundamentadas.
2. Quando a suspensão seja fundamentada nos termos da anterior alínea b), os outorgantes devem demonstrar o cumprimento do preceituado nas alíneas a) e e) do n.º 3 do art.º 115.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

Cláusula 12ª Resolução do contrato

1. Sem prejuízo dos fundamentos gerais de resolução do contrato interadministrativo, as partes outorgantes podem resolver o presente contrato interadministrativo quando se verifique:
 - a) Incumprimento definitivo por facto imputável a um dos outorgantes;
 - b) Por razões de proeminente interesse público, devidamente fundamentadas.
2. Quando a resolução seja fundamentada nos termos da anterior alínea b), os outorgantes devem demonstrar o cumprimento do preceituado nas alíneas a) e e) do n.º 3 do art.º 115.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

4

Cláusula 13ª Revogação do contrato

1. As partes podem, por mútuo acordo, revogar o presente contrato interadministrativo de delegação de competências.
2. A revogação obedece a forma escrita.

Cláusula 14ª Denúncia do Contrato

1. O presente contrato interadministrativo pode ser denunciado a todo o tempo, por proposta devidamente fundamentada de qualquer das partes sendo obrigatoriamente comunicada à outra parte com a antecedência mínima de 30 dias.
2. A comunicação a que se refere o número anterior deverá ser precedida de aprovação pelos órgãos da entidade denunciante.
3. Caso a denúncia seja da iniciativa da Freguesia, esta mantém-se obrigada a garantir a execução do contrato interadministrativo até ao final do trimestre em que se verifique, e em qualquer caso até 45 dias após a comunicação da denúncia, salvo se houver acordo que revogue estas obrigações.

Cláusula 15ª Caducidade do contrato

1. O presente contrato interadministrativo de delegação de competências caduca nos termos gerais, designadamente pelo decurso do respetivo período de vigência, de acordo com o disposto na cláusula décima terceira, extinguindo-se as relações contratuais existentes entre as partes, salvo o disposto no número seguinte.
2. O contrato interadministrativo considera-se renovado após a instalação da Assembleia Municipal, sem prejuízo dos outorgantes poderem promover a denúncia do mesmo, no prazo de seis meses após a instalação deste órgão municipal.
3. A mudança dos titulares dos órgãos contraentes não determina a caducidade do presente contrato interadministrativo.

Cláusula 16ª Recursos Financeiros

Os recursos financeiros destinados à execução do presente contrato interadministrativo são disponibilizados pelo primeiro outorgante e transferidos para o segundo outorgante, mediante o cumprimento do disposto na alínea b), do ponto 1.3, da Cláusula 3ª do presente contrato interadministrativo.

Cláusula 17ª Recursos Patrimoniais e Humanos

No âmbito do presente contrato interadministrativo de delegação de competências, por acordo entre as partes, não serão concretizadas transferências de recursos patrimoniais e humanos.

CAPÍTULO VI – DISPOSIÇÕES FINAIS

Cláusula 18ª Dúvidas e Omissões

1. As dúvidas resultantes da interpretação ou execução do presente contrato interadministrativo bem como as omissões que se torne necessário suprir, serão resolvidos por acordo entre as duas Entidades.
2. Em caso de desacordo quanto à interpretação a dar ou à forma de colmatar a omissão, competirá à Assembleia Municipal, sob proposta da Câmara Municipal, fixar a interpretação ou aprovar cláusula que suprima a lacuna.

Cláusula 19ª Contagem dos Prazos

Os prazos previstos neste contrato interadministrativo, desde que outra previsão não se encontre expressa, são contínuos.

Cláusula 20ª Foro Competente

Para a resolução de quaisquer litígios entre as partes sobre a interpretação e a execução do contrato interadministrativo, será competente o Tribunal Administrativo e Fiscal de Coimbra, com renúncia a qualquer outro.

Cláusula 21ª Prazo do contrato

O presente Contrato Interadministrativo de delegação de competências considerar-se-á em vigor após a sua assinatura pelo Presidente da Câmara Municipal e pelo(a) Presidente da Junta de Freguesia, mantendo-se em vigor durante o mandato dos respectivos órgãos autárquicos,

salvo casos excecionais, devidamente fundamentadas, e sem prejuízo do disposto na Cláusula anterior.

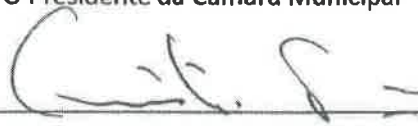
Cláusula 22ª Publicidade

Este contrato interadministrativo é publicitado no sítio da internet do Município de Montemor-o-Velho.

Montemor-o-Velho, 8 de Outubro de 2020

Pela Câmara Municipal de Montemor-o-Velho


O Presidente da Câmara Municipal



(Emílio Augusto Ferreira Torrão)

Pela Freguesia das Meãs

O Presidente da Junta de Freguesia



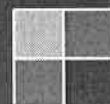
(Paulo Jorge Pinto Rama)

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



4
g.



Ficha Técnica

Título

Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares

Autor

Rui Matias Lima

Editor

Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação

Diretor-Geral da Educação

José Vítor Pedroso

Direção de Serviços de Projetos Educativos

José Carlos Sousa

Data

Julho 2018

ISBN

978-972-742-415-3

Colaboração

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável – Direção-Geral da Saúde –
Ministério da Saúde

Ordem dos Nutricionistas

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES

Índice

1. Enquadramento.....	4
2. Fundamentação teórica.....	4
3. Princípios Gerais	7
4. Princípios nutricionais	7
5. Princípios alimentares essenciais.....	11
6. Confeção dos géneros alimentícios	14
7. Empratamento dos alimentos.....	14
8. Constituição da Refeição.....	15
9. Componentes da Ementa	17
10. Sal.....	19
11. Elaboração de Ementas.....	20
12. Ementas alternativas	20
13. Ementas vegetarianas.....	21
14. Ementas mediterrânicas	21
15. Monitorização das Ementas Escolares	22
16. Função pedagógica do refeitório	22
17. Legislação aplicável.....	23
Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados	24
Anexo 2 - Capitação dos Alimentos	42
Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações	77
Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações.....	120
Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado	136
Anexo 6 - Sazonalidade de Frutos e Hortícolas - Calendário de produção nacional	138
Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições	144



1. Enquadramento

A alimentação é um dos principais determinantes da saúde das populações. É também um condicionante do desenvolvimento cognitivo e do rendimento escolar das crianças e jovens.

Mas a alimentação é também um dos direitos fundamentais do ser humano, sendo que todo o indivíduo deve ter acesso facilitado a alimentos de elevada qualidade nutricional.

A alimentação escolar é uma medida de ação social escolar, de carácter universal, destinada a todos os alunos, expressa na Lei de Bases do Sistema Educativo, que visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades.

As novas Orientações que a Direção-Geral da Educação (DGE) agora apresenta, na sequência da recente legislação relativa à obrigatoriedade de existência de opções vegetarianas (Lei n.º 11/2017, de 17 de abril) nos refeitórios escolares resultam, igualmente, de um trabalho contínuo de atualização no qual a DGE tem estado envolvida, nomeadamente no Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM), criado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014, de 1 de Dezembro; na Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), estabelecida pelo Despacho n.º 14202-B/2016, de 25 novembro, da Presidência do Conselho de Ministros; no Grupo de Trabalho para a elaboração de uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, criado por deliberação do Conselho de Ministros de 15 de setembro de 2016 (Deliberação n.º 334/2016).

2. Fundamentação teórica

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a importância das refeições escolares, tendo produzido, em 2006, o documento *“Food and nutrition policy for schools - A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region”*^[1]. Este documento chama a atenção para o facto de que uma alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada deve ser uma prioridade em todas as políticas escolares dado o efeito positivo sobre o bem-estar da

[1] http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf

criança e adolescente e sobre a capacidade de aprendizagem e desempenho escolar subsequente.

Na verdade, a qualidade das refeições realizadas em meio escolar é determinante, sendo fundamental para a saúde e desenvolvimento das crianças e jovens, uma vez que é na escola que passam um tempo significativo das suas vidas e é onde ingerem a maioria das suas refeições^[2] (Matias Lima, 2006). É igualmente crucial para o bom rendimento escolar^[3] (Kim *et al*, 2016), estando comprovado que o padrão alimentar ocidental, típico dos estabelecimentos de restauração pública que pululam à volta das escolas está associado a um baixo rendimento escolar^[4] (Nyaradi *et al*, 2015).

Portugal, e o Ministério da Educação, têm sido um exemplo na produção de orientações sobre a oferta alimentar, desde o início dos anos 80.

Para além da resposta às necessidades energéticas e nutricionais, as refeições escolares deverão responder a outros objetivos, nomeadamente:

- pedagógicos – a coerência entre a oferta alimentar e os princípios nutricionais ensinados em contexto de sala de aula;
- sociais – o espaço refeitório é um espaço por excelência para o desenvolvimento de competências relacionais entre alunos (de diferentes idades) e entre alunos e professores e/ou assistentes operacionais, mas também de regras de convivência, para além de assegurar uma refeição gratuita, equilibrada e completa a crianças e jovens inseridos em agregados familiares mais desfavorecidos;
- ambientais – as refeições escolares devem integrar preferencialmente alimentos que impliquem uma baixa pegada ecológica e, sempre que possível, incluir alimentos de cadeia curta e sazonais, tendo em atenção, por exemplo, a exclusão de alimentos que possam pôr em causa a sua sustentabilidade;
- culturais – a alimentação é muito mais do que a simples satisfação de necessidades nutricionais, sendo também um ato cultural, de preservação de tradições e saberes ancestrais, transmitidos de geração em geração;

^[2] Matias Lima, Rui e Baptista, Isabel (2006). Educação Alimentar em Meio Escolar - Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. DGIDC – ME.

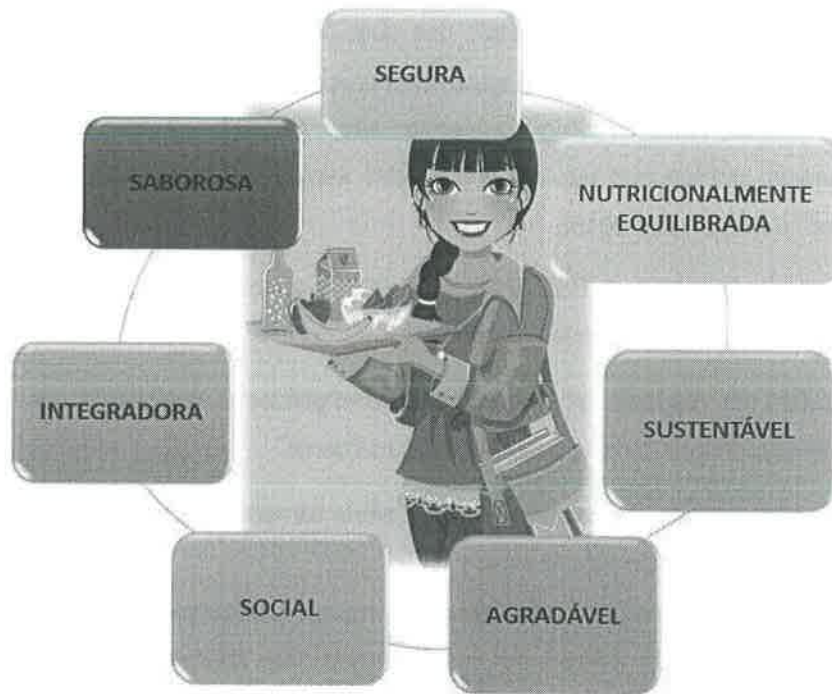
^[3] Kim, So Young, *et al* (2016). Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. In.: *Medicine*, Volume 95, Number 12, March 2016.

^[4] Nyaradi, Anett, *et al* (2015). A Western Dietary Pattern Is Associated with Poor Academic Performance in Australian Adolescents. In: *Nutrients*, 2015, 7, 2961-2982; doi:10.3390/nu7042961.

4
8

- saúde – a alimentação é um dos principais determinantes de saúde e aquele que tem maior implicação na morbidade e mortalidade das populações.

As refeições em meio escolar devem assegurar várias dimensões.



Adaptado de Swedish National Food Agency (2013). *Good school meals, 2nd revised edition*.

O principal objetivo do refeitório, é disponibilizar ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas. Os alunos, por sua vez, devem desenvolver uma atitude de respeito pelos alimentos fonecidos e pelos manipuladores de alimentos que, com inestimável cuidado, preparam as refeições.

O refeitório escolar não é um restaurante. É um espaço educativo e como tal, tem de se assumir também, como um espaço de experimentação a novos sabores e outras ementas.

O respeito dos alunos pela alimentação deve refletir-se na prática, na redução dos desperdícios alimentares e na marcação consciente e responsável dos almoços, devendo ser encontradas estratégias que desencorajem a aquisição ou solicitação antecipada de senhas de almoço que não venham a ser utilizadas no respetivo dia.

Desta forma, e pelo exposto, o refeitório escolar pode, e deve, contribuir para algumas das áreas de competências definidas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*,

homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, designadamente, no Relacionamento interpessoal e no Bem-estar, saúde e ambiente.

3. Princípios Gerais

3.1 O refeitório escolar é uma das medidas de ação social escolar, que visa a promoção da equidade no acesso a refeições equilibradas, saudáveis e seguras.

3.2 A alimentação escolar visa promover a saúde das crianças e jovens, através da disponibilização de almoços nutricionalmente equilibrados e com um valor energético proporcional às necessidades médias dos alunos.

3.3 Os almoços escolares pretendem-se variados, alternando sempre as principais fontes proteicas e hidratos de carbono.

3.4 A escola tem o dever de promover formas tradicionais de culinária, nomeadamente a promoção da Dieta Mediterrânica e suas formas de cozinhar.

3.5 As refeições escolares devem seguir os princípios nutricionais de redução de nutrientes reconhecidos como prejudiciais, nomeadamente açúcares, gorduras (sobretudo saturadas) e sal.

3.6 O refeitório escolar deve ser um local de aprendizagens não formais, nomeadamente do respeito pelo alimento, evitando e combatendo o desperdício alimentar, de regras de convivência e do desenvolvimento de atitudes positivas face a novos alimentos e novos sabores.

3.7 O refeitório escolar deve ser um espaço seguro onde o risco de contaminação, não podendo ser obviamente zero, deve ser apenas residual.

3.8 A oferta alimentar disponível nos refeitórios escolares deve ser amiga do ambiente, através da promoção e disponibilização, sempre que possível, de produtos sazonais, de produção local e de cadeia curta, minimizando assim a pegada ecológica e dinamizando a produção e o comércio local.

4. Princípios nutricionais

Tendo em conta as diferentes necessidades energéticas e nutricionais das crianças e jovens nesta fase de desenvolvimento, assumimos os seguintes princípios:

4.1 Valor energético, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor médio das necessidades energéticas (kcal)
3 – 6 anos (pré-escolar)	1400 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	1640 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	2070 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	2380 kcal

4.2 Cálculo do valor energético para a refeição *almoço*, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i> , valores para 30% e para 35% (kcal)
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 – 490 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 – 574 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 – 725 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 – 833 kcal

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas. Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

fy

4.3 Distribuição percentual dos macronutrientes para a refeição *almoço*, por grupo etário^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição <i>almoço</i>	Macronutrientes					
		Valor energético (kcal)					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	231 kcal	315 kcal	63 kcal	126 kcal	42 kcal	63 kcal
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	271 kcal	369 kcal	74 kcal	148 kcal	49 kcal	74 kcal
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	342 kcal	466 kcal	93 kcal	186 kcal	62 kcal	93 kcal
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	393 kcal	536 kcal	107 kcal	214 kcal	71 kcal	107 kcal

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas. Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

4
8

4.4 Distribuição percentual das necessidades energéticas por macronutriente e respetiva quantidade dos macronutrientes para a refeição almoço, por grupo etário ^[5]

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição almoço	Macronutrientes					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%
		Quantidade (g)	Quantidade (g)	Quantidade (g)	Quantidade (g)	Quantidade (g)	Quantidade (g)
3 – 6 anos (pré-escolar)	420 kcal	58 g	79 g	7 g	14 g	11 g	16 g
6 – 10 anos (1.º Ciclo)	492 kcal	68 g	92 g	8 g	16 g	12 g	18 g
10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos)	621 kcal	85 g	116 g	10 g	21 g	16 g	23 g
15 – 18 anos (Secundário)	714 kcal	98 g	134 g	12 g	24 g	18 g	27 g

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas. Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

5. Princípios alimentares essenciais

5.1 Critérios alimentares adequados à ementa padrão portuguesa

5.1.1 Sopa

Disponibilização de uma sopa diária, de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.

Sendo a sopa um alimento com características únicas devido à sua riqueza em fibras, vitaminas e minerais, deve ser alvo de especiais mensagens de promoção e incentivo ao consumo.

A frequência da sopa passada ou triturada (cremes ou aveludados) deve ser limitada num máximo a duas por semana, pois é importante, do ponto de vista fisiológico, promover a mastigação.

Tendo em conta a rentabilização do espaço cozinha, dos manipuladores de alimentos e também dos ingredientes utilizados na preparação das refeições e, considerando a existência de opções vegetarianas, desaconselha-se a preparação de sopas que envolvam produtos de origem animal (carne, peixe, natas...), pelo que se sugere que canja, sopa de peixe ou consomé, por exemplo, não constem do mapa de ementas. No entanto, esta recomendação, não deve ser considerada como uma proibição a que, em situações pontuais, não possa ser fornecido uma sopa deste tipo a elementos da comunidade educativa que, por razões de saúde, assim o solicitem e, simultaneamente, a cozinha reúna condições para a sua preparação.

5.1.2 Fornecedores proteicos de origem animal

Deve haver uma alternância diária entre a carne e o pescado.

Os ovos são uma excelente fonte proteica, dado possuírem proteínas de alto valor biológico, pelo que devem ser a principal fonte proteica, pelo menos duas vezes por mês.

No caso das carnes, deve-se promover o consumo de carnes brancas, nomeadamente de aves e de criação.

1
2



O pescado a disponibilizar deverá, sempre que possível, conciliar as questões ambientais (selecionando espécies que não estejam em risco ^[6]), o custo e as características nutricionais (sempre que possível optar por “peixes azuis” ^[7]).

5.1.3 Hortícolas e saladas

Como acompanhamento, devem ser diariamente disponibilizados produtos hortícolas cozinhados e/ou salada crua, num mínimo de três variedades, respeitando a época de produção (Anexo 5).

Para essa contabilização, apenas devem ser tidos em conta produtos fornecidos de forma autónoma e como constituinte da refeição. Por exemplo: salada de alface ou tomate ou repolho (ou outra couve) cozida ou feijão verde cozido, etc.

Não podem ser contabilizados produtos hortícolas utilizados para a preparação de pratos, como cebola ou alho para refogados, cebola para tempero das saladas, pimento ou cenoura para “colorir” o arroz, etc.

5.1.4 Sobremesa

A fruta crua e da época (Anexo 5) tem de ser disponibilizada obrigatória e diariamente, num mínimo de três espécies diferentes.

Simultaneamente, poderá ser servida, no máximo uma vez por semana, uma peça de fruta cozida ou assada, mas sempre sem adição de açúcar.

Complementarmente, pode ser servido, no máximo, duas vezes por mês, e em dia não coincidente com a fruta cozida/assada, uma das seguintes sobremesas:

- iogurte natural;
- gelado de leite;
- sobremesa láctea (arroz-doce, aletria, pudim ou leite creme);
- gelatina vegetal.

^[6] Consultar quadro com as espécies mais sustentáveis no Anexo 5.

^[7] São exemplos de peixes azuis o atum, a cavala, o salmão e a anchova.

5.1.5 Bebida

A água deverá estar disponível, em local visível e adequado, nomeadamente, em jarros, espalhados pelas mesas.

Dada a elevada qualidade da água distribuída na rede dos serviços públicos municipais, não se recomenda a disponibilização de água engarrafada.

Sendo a água a única bebida permitida no espaço refeitório, a escola deve ter o cuidado de adotar medidas que impeçam o transporte de outras bebidas para o espaço refeitório, bebidas essas adquiridas no espaço bufete ou trazidas do exterior.

5.1.6 Pão

Recomenda-se a distribuição de pão de mistura, embalado^[8].

Admite-se a distribuição de pão regional desde que se assegure que o mesmo não contém mais do que 1g de sal por 100g de pão.

5.1.7 Gorduras de adição

Para o tempero das saladas e/ou hortícolas e sempre que o/a aluno/a solicite, deve ser disponibilizado azeite virgem extra.

6. Confeção dos géneros alimentícios

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

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

6.2 A confeção de alimentos em refeitórios escolares, assim como a manutenção e higienização dos equipamentos disponíveis e das instalações deverão respeitar os requisitos técnicos do sistema de HACCP, de acordo com o previsto no Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

7. Empratamento dos alimentos

No processo de empratamento devem ser escrupulosamente cumpridas as quantidades de alimentos correspondentes (Anexo 2) devendo ser colocados todos os componentes do prato: conduto, guarnição e hortícolas/saladas. A sua apresentação deve ser apelativa.

^[8] Dispensa-se o recurso ao embalamento prévio do pão, caso estejam salvaguardadas todas as questões de higiene e segurança alimentar de acordo com a legislação em vigor.

8. Constituição da Refeição

As refeições a oferecer nos refeitórios escolares devem prever dois tipos de ementas, em resultado da aplicação da Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, devendo também ser disponibilizada, diariamente, uma opção vegetariana, com os seguintes constituintes:

Constituinte	Ementa	Ementa vegetariana
Sopa	Sopa de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.	
Conduto	Prato de carne ou de pescado, em dias alternados. Prato contendo ovo, com uma periodicidade quinzenal.	Prato com leguminosas como principal constituinte, alternando o tipo de leguminosa entre os diferentes dias.
Guarnição	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção. Em simultâneo, poderão servir-se leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, feijão-frade, etc.).	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção.
	Caso não seja adicionado qualquer produto de origem animal (por exemplo, natas, chouriço) à guarnição (arroz, massa ou batata), esta deve ser comum aos dois tipos de ementas.	
Hortícolas e/ou saladas	Os produtos hortícolas crus (saladas) e/ou confeccionados passíveis de serem servidos e temperados à parte (por exemplo, salada de feijão verde, curgetes, etc.) devem ser servidos diariamente, preferencialmente em prato separado, no mínimo com três variedades e nas captações previstas.	

4
x

	<p>Para além dos crus, os produtos hortícolas confeccionados deverão sempre que possível fazer parte do acompanhamento dos pratos.</p> <p>Para tempero, poderão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagem adequada ao tempero.</p>	
Pão	1 pão de mistura (confeccionado no próprio dia), de acordo com o Anexo 1.	
Sobremesa	<p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal/ gelado de leite / iogurte natural.</p>	<p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, gelatina de origem vegetal.</p>

Bebida	A água é a única bebida servida. Não é permitido o consumo de qualquer outra bebida nos refeitórios escolares
--------	--

9. Componentes da Ementa

Com o objetivo de assegurar uma alimentação variada e de qualidade, as ementas devem obedecer às indicações que se seguem relativas à confeção/apresentação e respetiva frequência da oferta de produtos alimentares:

Componente da ementa	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
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

^[9] Entende-se por pescado não fracionado, aquele passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo posta de peixe, porções de polvo ou lulas, por exemplo.

^[10] Entende-se por carne não fracionada, aquela passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo bife/costeleta/escalope/ carne assada ou estufada fatiada/hambúrguer/almondegas.

1
8

Fruta da época em natureza	1			Diário
Sobremesa doce ou fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

Componente da ementa vegetariana	Indicado	Máximo	Mínimo	Frequência
Sopa tipo creme/aveludado		2		Semanal
Sopa com leguminosas na base			1	Semanal
Prato com leguminosas ou derivados de leguminosas	1			Diário
Ementa com inclusão de fritos		1		Quinzenal
Fruta da época em natureza	1			Diário
Fruta cozida/assada		1		Semanal
Água				Diária

Sugere-se que se incorporem, nas ementas, de forma gradual até atingir uma frequência mínima de uma vez por semana, os seguintes modos de preparação/confeção:

- Ensopados;
- Caldeiradas;
- Jardineiras;
- Açordas.

f 4

10. Sal

Com o objetivo de uma progressiva redução das quantidades de sal, sugere-se o recurso a medidas específicas (colheres de sobremesa/sopa, chávenas de café, etc.) e à substituição total de sal por salicórnica em natureza ou seca, nas capitações indicadas no Anexo 2, ou pela gradual redução da dose de sal por alternativas (ervas aromáticas, por exemplo).

O sal a ser utilizado terá de ser, obrigatoriamente, sal iodado.

A adição de sal aos constituintes da ementa (sopa e prato) deve cumprir escrupulosamente as quantidades descritas no Anexo 1, nomeadamente as 0,2 g por constituinte da ementa.

O quadro que se segue exemplifica o exposto, para refeições dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário:

	Prato	Sopa
	(inclui todos os componentes)	
100 refeições	20 g de sal 1 colher de sopa de sal	20 g de sal 1 colher de sopa de sal
120 refeições	24 g de sal 5 colheres de café de sal	24 g de sal 5 colheres de café de sal
250 refeições	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal	50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal
400 refeições	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal	80 g de sal 4 colheres de sopa de sal

1 colher de sopa = 20 g

1 colher de café = 5 g

4
8



11. Elaboração de Ementas

- A ementa deverá ser acompanhada pela respetiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, a respetiva capacitação e valor energético e descrição do(s) método(s) de confeção. Recomenda-se como ferramenta de apoio, o SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares) <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2>
- A ficha técnica deve estar arquivada nos refeitórios escolares, em pasta própria, para consulta;
- As ementas semanais devem ser afixadas em local visível e disponibilizadas na página *online* do agrupamento/escola;
- A introdução de determinados componentes ou modos de confeção está sujeita às indicações de frequência, indicadas no ponto 9;
- As ementas escolares devem ser elaboradas, sempre que possível, por um nutricionista. Caso não seja possível, a escola deve recorrer a um parecer vinculativo por parte de um destes técnicos do Serviço Nacional de Saúde.

12. Ementas alternativas

Por prescrição clínica, terá de ser servida uma ementa alternativa (dieta) mantendo, sempre que possível a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia.

Caso a ementa alternativa tenha por base um caso de alergia e/ou intolerância alimentar, deve ser consultado o documento “Alergia Alimentar”, disponível em: http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_alergias_alimentares.pdf.

Em situações de indisposição física por parte de algum elemento da comunidade educativa (docente,, discente ou técnico da escola), não obstante o exposto, e sempre que haja condições de resposta positiva, deve ser disponibilizada uma dieta ligeira

13. Ementas vegetarianas

Tendo como objetivo responder à Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, incluem-se em anexo a este documento (Anexo 3), algumas propostas de ementas vegetarianas, com as respetivas fichas técnicas. Certos pratos da tradição alimentar portuguesa podem ser adaptados à alimentação vegetariana. Sendo um tipo de refeição nova no nosso panorama escolar devem existir cuidados para monitorizar os pratos preferidos e progressivamente se fazerem adaptações aos gostos e preferências das crianças interessadas.

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais). No sentido da otimização dos recursos, equipamentos e matérias-primas sugerimos que o principal fornecedor de hidratos de carbono (arroz, massa, batata) seja disponibilizado simultaneamente, aos dois tipos de ementas sendo que, para tal, não tenha havido a junção de qualquer componente de origem animal ao referido fornecedor.

A restrição de alimentos de origem animal, característica da opção vegetariana, contribui para uma menor pegada ecológica. Por forma a otimizar este benefício, devem respeitar-se os critérios de sazonalidade e produção local em todos os seus componentes.

14. Ementas mediterrânicas

O Padrão Alimentar Mediterrânico, consagrado como Património Imaterial da Humanidade, é reconhecido como uma forma de “comer” promotora da saúde, sustentável e amiga do

ambiente. O consumo moderado de produtos de origem animal, a utilização de produtos sazonais e a preferência por alimentos de produção local, característicos deste padrão alimentar, conferem-lhe uma reduzida pegada ecológica e uma elevada sustentabilidade. A Direção-Geral da Educação, como membro integrante do Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM) mas também como responsável pelas orientações sobre a oferta alimentar em meio escolar, tem como missão a promoção junto das escolas, a sua divulgação e defesa desta saudável forma de alimentação. Por sua vez, cabe às escolas promovê-la junto dos mais novos, devendo a elaboração das ementas contemplar os princípios da Dieta Mediterrânica.

Assim, e para além do incentivo a formas culinárias como as referidas no ponto 9. Neste documento, anexa-se um conjunto de ementas tipicamente mediterrânicas, com respetivas fichas técnicas, que deverão ser adotadas e implementadas nas escolas com uma regularidade mínima quinzenal (Anexo 4). De notar que uma das características principais da Dieta Mediterrânica é o respeito pela história e produção local, pelo que as receitas locais, recorrendo a produtos alimentares e práticas culinárias locais, devidamente adaptadas, podem e devem ser incorporadas nestas ementas.

15. Monitorização das Ementas Escolares

Para efeitos de monitorização do cumprimento destas orientações, deve recorrer-se ao documento “Grelha de Observação – Lista de Verificação para as Direções das Escolas/Grupos”, da Direção-Geral da Educação (Anexo 7).

16. Função pedagógica do refeitório

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

Recordamos que a disponibilização de serviço de refeições a todos os alunos é uma resposta a um direito fundamental: o acesso à alimentação equilibrada e nutricionalmente adequada.

Cada escola deve ter a preocupação de promover a equidade do serviço de refeições, de modo que todos sintam fazer parte da mesma comunidade educativa.

Recomenda-se que haja em permanência no refeitório durante a hora do almoço, sempre que possível, adultos, professores e/ou assistentes técnicos e/ou assistentes funcionando como modelo, partilhando as refeições com os alunos.

Sempre que possível, deve ser também assegurado que os alunos possuam um intervalo, entre as aulas do bloco da manhã e do bloco da tarde, que lhes permita fazer um almoço tranquilo e sem a necessidade de acelerar o momento da refeição, para que possam usufruir de alguns momentos de lazer.

É também importante que haja um processo de sensibilização no sentido de combater o desperdício alimentar ao nível dos refeitórios, dando sequência ao exposto no ponto 9, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho, "*O agrupamento de escolas ou escola não agrupada deverá promover junto dos alunos e famílias o princípio do não desperdício das refeições marcadas e não consumidas pelos alunos.*" Este processo passa por diferentes níveis, de promoção da consciencialização da problemática dos desperdícios alimentares que, consoante a realidade local, pode passar por diferentes atores e por diferentes estratégias. Assim, sugere-se que esta preocupação fique explanada num documento da escola (Regulamento Interno ou Regulamento do Refeitório, por exemplo), de modo a que toda a comunidade escolar (alunos, professores e assistentes técnicos e operacionais) tenha um papel ativo no sentido da prevenção do desperdício alimentar.

No âmbito das medidas pedagógicas de combate ao desperdício alimentar implementadas no agrupamento de escolas/escola não agrupada, as refeições marcadas e não consumidas poderão ser doadas a instituições locais, com as quais sejam estabelecidas parcerias para o efeito (ponto 10, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho).

17. Legislação aplicável

O fornecimento das refeições obedece às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados

1 - CARNE DE VACA

Proveniente de rês bovina adulta aprovada para consumo público, devidamente rotulada, em conformidade com a legislação em vigor – Decreto-Lei n.º 323-F/2000, de 20 de dezembro (identificação do animal, país de origem, de abate e de desmancha) – apresentada em meia carcaça, quartos ou peças de talho, refrigerada ou congelada, limpa (sem gorduras e aponevroses).

1.1 - Peças de talho para bifés

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- vazia sem abas;
- alcatra (exceto ponta da alcatra);
- pojadouro;
- rabadilha;
- acém redondo – sem cobertura.

1.2 - Peças de talho para assar/estufar

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- chã de fora;
- pá;
- acém comprido;
- alcatra.

1.3 - Peças de talho para guisar

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- chambão da pema;

- chumbão da pá;
- chá de fora;
- acém comprido;
- pá;
- aba descarregada;
- cachaço.

1.4 - Peças de talho para cozer

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- chumbão da perna;
- chumbão da pá;
- chá de fora;
- acém comprido;
- peito;
- cachaço;
- pá.

1.5 - Carne picada

Os hambúrgueres e almôndegas a servir devem apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado e com os ingredientes que se seguem:

1.5.1 - Hambúrgueres

Percentagem de carne \geq a 80%:

- a fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser \geq a 70%.
- No caso de hambúrgueres de aves, a percentagem de carne deverá ser \geq a 80%.

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:



- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebolas tostadas.

1.5.2 - Almôndegas

Percentagem de carne \geq a 80%:

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

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:

- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebolas tostadas.

1.5.3 - Empadão, bolonhesa, lasanha, canelones e rolo de carne

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

- a) A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação.
- b) A existência de zona de preparação exclusivamente destinada a esse fim, distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe.

A peça de carne utilizada para picar deverá obedecer aos parâmetros apresentados em 1.2 e 1.3 “Peças de talho para estufar / guisar” e possuir as seguintes características:

- isenção de gorduras;
- isenção de aponevroses;
- isenção de sinais de oxidação.

No caso de não existirem as condições mencionadas nas alíneas a) e b), a carne picada deverá ser proveniente de um fornecedor licenciado e possuir as características de produto pré-embalado (congelado ou refrigerado em vácuo), respeitando sempre os parâmetros indicados em 1.2 e 1.3 e conter a seguinte menção: 100% de carne de vaca.

2 - CARNE DE PORCO

Proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

2.1 - Pernas, pás ou lombos

Limpas, refrigeradas ou congeladas, provenientes de reses abatidas para consumo público, de acordo com o regulamento da inspeção sanitária dos animais de talho e respetivas carnes, subprodutos e despojos, podendo ser utilizadas para bife ou assar

2.2 - Costeletas

Deverão obedecer às seguintes características:

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

3 - CARNE DE CARNEIRO, CABRITO E/OU BORREGO

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



4 - CARNE DE COELHO

As carcaças deverão ser fornecidas isentas de traumatismos e incisões, devidamente sangradas e esfoladas, com cabeça e sem orelhas e os membros desprovidos das extremidades manuais ou pedais. Deverão ainda ser provenientes de matadouros oficialmente aprovados, em estado refrigerado ou congelado. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.

5 - CARNE DE AVES

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

- ✦ Ave inteira: deverá apresentar-se preparada segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”, revelar sinais evidentes de uma sangria perfeita e boa preparação, isenta de penas, penugens ou canudos e desprovida de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha da tibio-metatarsica (patas). A cloaca e a porção terminal do intestino não deverão fazer parte da carcaça. O peso médio das carcaças limpas e refrigeradas deve oscilar entre 5 e 8 kg, no caso de peru, 3 kg no caso de pato e 1 kg, no caso de frango. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.
- ✦ Coxas: correspondem aos músculos da coxa e respetivo suporte ósseo, selecionadas superiormente ao nível da articulação coxofemoral e inferiormente a 2 cm acima da articulação tibiotársica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotuladas.
- ✦ Bifes: obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir o aspeto laminado, sem fragmentos de osso ou cartilagens segundo o tipo comercial “pronto a cozinhar”.
- ✦ Hambúrgueres: a fração de carne deverá conter apenas ave, sendo que a percentagem de carne deverá ser \geq a 80%.

5.1 - Peru

- inteiro;
- coxas;
- peito/bifes.

5.2 - Pato

- inteiro;
- coxas;
- bifes.

5.3 - Frango

- inteiro;
- coxas;
- peito/bifes.

6 - PRODUTOS DE SALSICHARIA

Estes produtos apenas deverão ser utilizados para a preparação de ementas “tradicionais”, e como complemento a outras fontes proteicas de maior valor nutricional.

Deverão possuir rótulos com as seguintes indicações:

- designação do produto;
- ingredientes;
- tipo;
- nome do fabricante;
- localidade e origem do fabricante;
- data de fabrico / lote;
- modo de conservação;



- durabilidade mínima,

6.1 - Chouriço de carne

Constituído exclusivamente por carne e gordura de porco refrigerada, isento de fécula, em proporções de carne entre 80% para o tipo “extra” e 70% para o tipo “corrente”, com margens de tolerância de 5%; gordura entre 20% para o tipo “extra” e 30% para o tipo “corrente”, com margem de tolerância de 5%.

A carne e a gordura terão de estar devidamente fragmentadas e adicionadas de aditivos legalmente autorizados.

Em forma de ferradura ou em “rosário”, com sinais evidentes de cura perfeita, que nunca deverá ser inferior a 72 horas.

6.2 - Farinheira

Enchido curado pelo fumo, constituído por gorduras de porco, frescas ou refrigeradas, picadas em proporção não inferior a 60% e por farinha de trigo de 1ª qualidade. Às gorduras podem ser adicionados os condimentos e aditivos legalmente autorizados (sal, pimenta, colorau, vinho branco, etc.).

Em forma de ferradura, de comprimento não superior a 35 cm.

6.3 - Alheira

Enchido curado pelo fumo, de Trás-os-Montes DOP, obtido a partir da carne de porco ou criação fresca, pão regional transmontano de trigo, azeite, condimentado com sal, alho e colorau. Os pedaços de carne têm de ser perceptíveis, em forma de ferradura, de comprimento de cerca de 30 cm e com um diâmetro de cerca de 2 cm. O peso deve oscilar entre os 170 e 200 g.

6.4 - Presunto

- “Presunto limpo”, desossado e sem courato.

7 - SALGADOS PRÉ-PREPARADOS CONGELADOS

Provenientes de contratantes com o sistema HACCP instalado.

7.1 - Croquetes de carne

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

7.2 - Pastéis de bacalhau

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

8 - OVOS

- **Ovo pasteurizado**

Para aplicação geral – ovo inteiro, gema e clara.

Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante, fora das caixas de transporte, com o prazo de validade visível.

- **Ovo em natureza**

Servidos apenas sob a forma de cozidos.

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

Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:

- código do centro de embalagem;
- categoria de qualidade;
- categoria de peso;
- data de durabilidade mínima;
- menção ovos lavados.

9 – PESCADO

Considerando as questões ambientais, a necessidade de perspetivar a alimentação de uma forma abrangente e holística e a urgência de minimizar o impacto das escolhas nos recursos marinhos, não obstante as indicações apontadas nos pontos 9.1 a 9.6, deve ser dada prioridade

✓
✗



às espécies de pescado constantes do Anexo 5, tendo em conta a arte de pesca usada e a área de captura.

9.1 - Tipos de apresentação:

- inteiro eviscerado, sem cabeça ou com cabeça, no caso de peixes servidos à unidade.
Ex: dourada, robalo, cavala, sardinha, carapau, etc.;
- em postas – quando seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral; as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica proveniente;
- em filetes – quando o pescado é submetido à filetagem;
- em lombos.

9.2 - Conservação

- Refrigerado
- Congelado ou ultracongelado – quando submetido à temperatura de -35°C , de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a -18°C ; a percentagem de vidro para os filetes e lombos não pode ultrapassar os 20% e a do peixe inteiro ou em postas, 10%.

9.3 - Espécie de pescado e fins culinários

- a) Cozer: pescada (de n.º 3 a n.º 5), pargo legítimo, mero, corvina, cherne, maruca, abrótea, bacalhau seco, badejo.
- b) Assar / gratinar / estufar: pargo legítimo e mulato, pescada (de n.º 3 a n.º 5), corvina, cherne, mero, maruca, solha, peixe prata, arinca, salmão, bacalhau seco, cardinal, palmeta, paloco, pampo, cardeal, tintureira, sarda, perca, robalo, dourada, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%, barrinhas de pescada panadas ultracongeladas, com um teor de peixe (lascado) superior a 50%.

- c) Grelhar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, filetes de pescada, besugo, salmão, sardinha, cavala, sarda, dourada, robalo, lulas, chocos e bacalhau seco.
- d) Fritar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, pescada (de n.º 3 a n.º 5), pescadinha, bacalhau seco, paloco, cardinal, lulas, chocos, filetes de pescada, de corvina, de pampo e de raia, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%.
- e) Caldeirada: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços de 50/60 g, com um mínimo de 3 variedades ou de uma só espécie no caso de lulas, chocos, potas, paloco ou bacalhau.
- f) Arroz: bacalhau, polvo, lulas, paloco, tamboril ou de peixe (p.ex. pescada/maruca e miolo de camarão).
- g) Salada Russa: atum, peixe (filetes de pescada e miolo de camarão)
- h) Feijão-frade com atum e ovo.
- i) Grão com bacalhau e ovo.

9.4 - BACALHAU SECO E SALGADO

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

9.5 - ATUM

- Atum em pedaços, em conserva, de utilização imediata.

9.6 - MOLUSCOS

- Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoas, mexilhões e berbigões), congelados ou ultracongelados.

10 - CEREAIS SEUS DERIVADOS E TUBÉRCULOS

4
9



10.1 - ARROZ

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

10.2 - MASSAS ALIMENTÍCIAS (simples e/ou tricolor)

- Cotovelos e massa riscada.
- Esparguete.
- Massa miúda (pevide, estrelinha, letras, couscous).
- Macarrão.
- Búzios.
- Espirais / Fusilli.
- Aletria.
- Lasanha (com ou sem ovo).
- Canelones.
- Massas alimentícias sem glúten (para preparação de refeições sem glúten).

10.3 - BATATA

- Com casca ou sem casca. Inclui batata palito pré-frita congelada. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.
- Para a confeção de puré de batata poderá ser utilizado puré instantâneo, desde que se comprove não existirem condições físicas que garantam a segurança alimentar para confeção no local. Deve ser confeccionado seguindo as orientações do fabricante para a preparação.

10.4 - BATATA DOCE

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

10.5 - INHAME

- Com casca. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.

10.6 - MANDIOCA

- Com casca. Os tubérculos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm.

10.7 - CASTANHA

- Frutos de boa qualidade.
- Com casca ou sem casca. Inclui congelada.

10.8 - FLOCOS de AVEIA, CENTEIO e CEVADA

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

10.9 - OUTROS CEREAIS: Cevadinha, Millet, Milho Doce, Quinoa

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

10.10 - FARINHA DE TRIGO

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

10.11 - DERIVADOS DE TRIGO

- Seitan: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250 g, 500 g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género



alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.

11 - LEGUMINOSAS SECAS

11.1 - LEGUMINOSAS

De boa qualidade.

- Feijão: preto, branco, manteiga, catarino, frade, encarnado, papo-de-rola ou vermelho.
- Chícharo.
- Grão-de-bico.
- Favas: frescas ou congeladas.
- Ervilhas: descascadas, frescas ou congeladas.
- Lentilhas: verdes, castanhas, vermelhas ou coral..
- Feijão de soja.

11.2 – DERIVADOS DA SOJA

- Soja texturizada: grânulos finos e nacos. De 1.ª qualidade, em embalagens de 400 g ou adequadas à quantidade necessária do género alimentício.
- Tofu: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250 g, 500 g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.
- Tempeh de soja (proteína fermentada de soja): refrigerado ou congelado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 200 g ou 250 g, em função da quantidade necessária do género alimentício. Não deverá ser armazenado após a abertura da embalagem.
- Enchido de soja ou enchido de seitan: enchido 100% vegetal (tipo chouriço) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.

- Alheira de tofu, alheira vegetariana ou alheira de cogumelos: enchido 100% vegetal (tipo alheira) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.
- Molho de soja: de boa qualidade e sem açúcar. Em embalagens de 200 ml, 250 ml ou 750 ml, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Creme culinário de soja (“natas” de soja): creme 100% vegetal para uso culinário, refrigerado ou de longa duração, em embalagens de 200 ml, 250 ml ou de 1 l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

12 – BEBIDAS VEGETAIS

- Bebida de soja: bebida vegetal à base de soja sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Bebida de aveia: bebida vegetal à base de aveia sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Bebida de arroz: bebida vegetal à base de arroz sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

13 – HORTÍCOLAS

- Frescos, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, congelados e/ou ultracongelados.

14 – ALGAS MARINHAS

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

15 – SALADAS E FRUTAS

No caso de saladas e frutas, para consumo em cru, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, devem ser utilizados os processos de higienização adequados.

4
x



No caso do agrião, destinado a ser consumido cru, em salada, o fornecedor terá de garantir que este hortícola esteja embalado e higienizado, pronto a consumir.

16 – TEMPEROS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

- Limão, cebola, alho.
- Ervas Aromáticas como: manjerona, orégãos, tomilho, hortelã, segurelha, aipo, salsa, alecrim, coentros, estragão, funcho, salva, louro, manjerição e cebolinho.
- Especiarias: canela, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, cravinho, açafão, gengibre e pimentão-doce.

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

17 – COGUMELOS

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

No caso de enlatados, deverão ser de utilização imediata.

18 – AZEITONAS

- Frescas ou em conserva, inteiras ou laminadas.

No caso de enlatadas, deverão ser de utilização imediata.

19 – AZEITE FINO

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

20 – BANHA

- Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

21 – ÓLEO REFINADO

- Óleo refinado, podendo ser de amendoim, girassol ou outro.
- O óleo não pode ser derivado de produtos geneticamente modificados.
- Passível de ser reutilizado desde que realizados os controlos adequados, tendo de existir recipientes apropriados à sua conservação entre frituras ao abrigo da luz e do ar.

22 – SAL IODADO

Sal com um teor de iodização de 30 – 60 mg / kg de sal.

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

23 – SALICÓRNIA

A salicórnica é uma planta halófito, isto é, uma planta que cresce naturalmente em territórios ricos em sal (NaCl). A sua composição em natureza (planta fresca) é cerca de 92% de água e apresenta um elevado teor em sódio (aproximadamente 1024mg \approx 2,5 g de sal/100 g) sendo os restantes minerais presentes em quantidades vestigiais. A planta em seco devido à redução do teor de água apresenta um elevado teor de sódio semelhante ao sal. Portanto, a sua utilização na confeção das refeições deverá ser sem qualquer adição de sal extra.

Em natureza (inteira, rebentos ou pontas) ou em pó em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental. A sua conservação deve respeitar as indicações do comerciante.

24 - TOMATE PELADO E POLPA DE TOMATE

Em latas, frascos ou embalagens de *Tetra-Pack* nas quantidades necessárias, de utilização imediata.

25 – LEITE DE VACA

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

4
A



26 – QUEIJO

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

27 – QUEIJOS VEGETAIS

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

28 – GELADO DE LEITE

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

29 – GELATINA DE ORIGEM VEGETAL

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

30 – PUDIM

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

31 – MOUSSE DE CHOCOLATE OU DE FRUTOS

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

32 – IOGURTE

- Iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços, peso líquido 125 g.
- Valor energético máximo: 100 kcal por 100 g.

33 – NATAS

Ultrapasteurizadas.

34 – PÃO DE MISTURA

✓ O pão deve possuir a seguinte composição:

- ✓ 15% de centeio farinha tipo 130,
- ✓ 35% de farinha tipo 65,
- ✓ 35% de farinha tipo 200,
- ✓ água,
- ✓ teor máximo de sal de 1%,
- ✓ levedura.

✓ Pão regional.

35 – PÃO RALADO

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

36 – BROA

Broa de milho.

37 – AÇÚCAR

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

Anexo 2 - Capitação dos Alimentos

TABELA 1 - FRUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)			
Alperce / Damasco	50 g 1 unidade	100 g 2 unidades	150 g 3 unidades	150 g 3 unidades
Ameixa	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
Ananás / Abacaxi	85 g ½ rodela	85 g ½ rodela	170 g 1 rodela	170 g 1 rodela
Banana	75 g ½ unidade	75 g ½ unidade	150 g 1 unidade	150 g 1 unidade
Cereja	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Clementina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Dióspiro	130 g ½ unidade	130 g ½ unidade	260 g 1 unidade	260 g 1 unidade
Figo	60 g 1 unidade	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	120 g 2 unidades
Framboesas	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Kiwi	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Laranja	80 g ½ unidade	80 g ½ unidade	160 g 1 unidade	160 g 1 unidade
Maçã	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades

TABELA 1 – FRUTOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)			
Manga	110 g ¼ unidade	110 g ¼ unidade	170 g ½ unidade	170 g ½ unidade
Melancia	125 g 1 fatia	125 g 1 fatia	250 g 2 fatias	250 g 2 fatias
Melão	90 g 1 fatia	90 g 1 fatia	180 g 2 fatias	180 g 2 fatias
Meloa	150 g ¼ meloa	150 g ¼ meloa	300 g ½ meloa	300 g ½ meloa
Morango	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)
Nêspera	60 g 1 unidade	120 g 2 unidades	180 g 3 unidades	180 g 3 unidades
Papaia	150 g ¼ unidade	150 g ¼ unidade	300 g ½ unidade	300 g ½ unidade
Pera	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Pêssego / Nectarina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Romã	105 g ½ unidade	105 g ½ unidade	210 g 1 unidade	210 g 1 unidade
Tangerina	80 g 1 unidade	80 g 1 unidade	160 g 2 unidades	160 g 2 unidades
Uva de mesa	120 g 1 copo	120 g 1 copo	150 g 1 taça (almoçadeira)	150 g 1 taça (almoçadeira)

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Abóbora para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	40 g	40 g	
Agrião para:					
- salada mista	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
Alface para:					
- salada mista	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	50 g	50 g	
Aipo para:					
- salada mista	25 g	25 g	45 g	45 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
Alcachofra para:					
- guarnição mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
Alho	1,2 g	1,5 g	2 g	2 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4
f

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Alho francês para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	120 g	150 g	
- sopa (base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Beringela para:					
- guarnição mista	80 g	80 g	120 g	120 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
Beterraba para:					
- salada mista	100 g	120 g	150 g	150 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
Brócolos para:					
- guarnição mista	45 g	60 g	80 g	100 g	
- salada mista	35 g	45 g	50 g	70 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Caldo verde para:					
- migas	80 g	100 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	120 g	120 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.



TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Cebola para:					
- refogado / estrugido	20 g	20 g	20 g	20 g	
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- tempero	10 g	10 g	10 g	10 g	
- ceboladas	50 g	50 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	50 g	50 g	
Cenoura para:					
- arroz	40 g	40 g	60 g	60 g	
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- jardineiras / estufados	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- salada russa	60 g	60 g	80 g	80 g	
- sopa (base)	100 g	100 g	150 g	150 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Chalota para:					
- estufados / assados	25 g	25 g	25 g	25 g	
Cogumelos para:					
- guarnição mista	50 g	60 g	75 g	90 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	
Couve de Bruxelas para:					
- guarnição mista	60 g	75 g	100 g	125 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Couve-flor para:					
- guarnição mista	45 g	60 g	80 g	100 g	
- salada mista	35 g	45 g	50 g	70 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Couve Branca / Repolho para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
Couve Coração para:					
- guarnição mista	50 g	60 g	80 g	100 g	
- sopa (não base)	70 g	70 g	80 g	80 g	
Couve Galega para:					
- guarnição mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	100 g	100 g	
Couve Lombarda para:					
- guarnição mista	50 g	70 g	90 g	110 g	
- arroz	50 g	70 g	100 g	100 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Couve de Saboia para:					
- guarnição mista	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	110 g	110 g	
Couve Portuguesa para:					
- guarnição mista	70 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	110 g	110 g	
Couve Roxa para:					
- salada mista	60 g	70 g	90 g	100 g	
- sopa (não base)	70 g	70 g	80 g	80 g	
Curgete para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
Endívia para:					
- salada mista	80 g	100 g	120 g	150 g	
- sopa (base)	60 g	60 g	100 g	100 g	
Ervilhas de quebrar para:					
- guarnição mista	50 g	70 g	100 g	130 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	90 g	90 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Espargos para:					
- guarnição mista	60 g	70 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	50 g	50 g	100 g	100 g	
Espinafre para:					
- guarnição mista	100 g	100 g	120 g	120 g	
- esparregado	120 g	140 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Feijão-verde para:					
- guarnição mista	40 g	50 g	80 g	100 g	
- jardineira	40 g	60 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	
Grelos de couve para:					
- arroz	60 g	60 g	80 g	80 g	
- guarnição base	80 g	100 g	130 g	150 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
Grelos de nabo para:					
- arroz	80 g	80 g	100 g	100 g	
- guarnição base	100 g	120 g	150 g	180 g	
- sopa (não base)	100 g	100 g	120 g	120 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Nabo (cabeça) para:					
- guarnição mista	40 g	40 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
Pastinaca para:					
- guarnição mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Pepino para:					
- salada mista	30 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	100 g	100 g	
Pimento para:					
- arroz	20 g	20 g	40 g	40 g	
- caldeirada	20 g	20 g	80 g	80 g	
- salada mista	30 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	
Quiabo para:					
- salada mista	60 g	70 g	110 g	130 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	60 g	60 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Rábano para:					
- guarnição mista	40 g	40 g	80 g	80 g	
- salada mista	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
Rabanete para:					
- salada mista	30 g	50 g	80 g	100 g	
- sopa (não base)	150 g	150 g	150 g	150 g	
Rebentos de bambu para:					
- guarnição mista	50 g	70 g	100 g	120 g	
- sopa (não base)	80 g	80 g	120 g	120 g	
Rebentos de soja para:					
- guarnição mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- salada mista	20 g	30 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	40 g	40 g	
Rúcula para:					
- salada mista	50 g	50 g	80 g	80 g	
- sopa (não base)	60 g	60 g	80 g	80 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

M
A

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Tomate para:					
- arroz	35 g	35 g	45 g	45 g	
- estufados	25 g	25 g	25 g	25 g	
- caldeirada	50 g	50 g	80 g	80 g	
- salada mista	30 g	30 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	50 g	50 g	50 g	50 g	
- sopa (não base)	30 g	30 g	30 g	30 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Arroz para:					
- guarnição base	30 g	40 g	50 g	60 g	
- guarnição + leguminosas/hortícolas	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	5 g	5 g	5 g	5 g	
- doce	20 g	20 g	25 g	25 g	
Aveia (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	20 g	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
Batata para:					
- assar / cozer / fritar	80 g	100 g	120 g	140 g	No caso de batata nova, retira-se à capitação indicada 10%
- jardineira / caldeirada	60 g	80 g	100 g	120 g	
- puré	80 g	100 g	120 g	140 g	
- salada russa	60 g	80 g	100 g	120 g	
- sopa	40 g	40 g	50 g	50 g	
- sopa (flocos, desidratada)	8 g	8 g	10 g	10 g	
Batata Doce para:					
- cozer	80 g	100 g	120 g	140 g	
- sopa (não base)	40 g	40 g	40 g	40 g	
Castanha (sem casca)	30 g	40 g	50 g	80g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

1
f



TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Centeio (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Cevada (flocos de) para:					
- guarnição base	15 g	20 g	30 g	40 g	
- sopa	8 g	8 g	10 g	10 g	
Cevadinha para:					
- guarnição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Inhame para:					
- guarnição base	75 g	100 g	140 g	180 g	
- sopa	35 g	35 g	8 g	8 g	
Mandioca para:					
- guarnição base	50 g	80 g	100 g	140 g	
- sopa	25 g	25 g	25 g	25 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Massas para:					
- guamição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- guamição mista	10 g	15 g	20 g	30 g	
- canelones	2 "tubos"	2 "tubos"	3 "tubos"	4 "tubos"	
- lasanha	2 placas (em média)	2 placas (em média)	2 placas (em média)	2 placas (em média)	
- sopa com hortaliça	10 g	10 g	10 g	10 g	
Millet para:					
- guamição base	15 g	15 g	15 g	15 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Milho doce para:					
- guamição mista	25 g	25 g	35 g	50 g	
- salada mista	35 g	35 g	50 g	80 g	
Quinoa para:					
- guamição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa	8 g	8 g	8 g	8 g	
Pão de mistura ou broa para:					
- ensopados, açordas, migas, lulas à bordalesa, etc.	25 g	40 g	55 g	70 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Chícharo para:					
- arroz	25 g	25 g	25 g	25 g	
- guamição base	50 g	70 g	90 g	110 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
Ervilhas para:					
- arroz	30 g	30 g	40 g	40 g	
- guamição base	60 g	75 g	100 g	120 g	
- guamição (leguminosas/hortícolas)	40 g	40 g	60 g	60 g	
- jardineira	30 g	40 g	60 g	70 g	
- salada russa	40 g	40 g	60 g	60 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
Favas para:					
- guamição base	60 g	75 g	100 g	120 g	
- sopa (base)	30 g	30 g	30 g	30 g	
- sopa (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Feijão seco para:					
- arroz	5 g	5 g	5 g	5 g	
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Grão-de-bico seco para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Lentilha seca para:					
- guarnição base	20 g	20 g	20 g	20 g	
- sopa (base)	10 g	10 g	10 g	10 g	
- sopa (não base)	5 g	5 g	5 g	5 g	
Soja granulada seca para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Seitan³ para:					
- guarnição base	20 g	30 g	40 g	50 g	
Tofu para:					
- guarnição base	110 g	130 g	170 g	200 g	

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

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Ervilha em grão: - crua ou ultracongelada	130 g	160 g	200 g	230 g	
Fava em grão: - crua ou ultracongelada - seca	130 g 40 g	160 g 50 g	200 g 60 g	230 g 70 g	
Feijão em grão (ex., branco, vermelho, preto, frade) - cru - seco	130 g 70 g	160 g 70 g	200 g 80 g	230 g 80 g	
Grão-de-bico seco	40 g	50 g	60 g	80 g	
Lentilha seca	40 g	50 g	60 g	80 g	
Soja (granulada seca)	40 g	50 g	60 g	80 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

4
7

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Prato, opção vegetariana					
Seitan ³	40 g	50 g	60 g	80 g	
Tofu	120 g	140 g	180 g	210 g	

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

TABELA 5 – PESCADO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Pescado preparado	50 g	60 g	80 g	90 g	
Pescado inteiro eviscerado sem cabeça	100 g	105 g	135 g	145 g	
Pescado inteiro eviscerado com cabeça	120 g	130 g	165 g	175 g	
Peixe à posta	95 g	120 g	140 g	150 g	
Peixe em filete/lombo	85 g	100 g	130 g	140 g	
Moluscos e Cefalópodes preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Chocos	130 g	140 g	180 g	190 g	
Lulas para:					
- estufado / caldeirada	125 g	130 g	170 g	180 g	
- arroz à valenciana	35 g	45 g	60 g	75 g	
Polvo para:					
- assar / filetes	140 g	150 g	170 g	180 g	
- arroz	120 g	130 g	150 g	160 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Potas	70 g	80 g	110 g	120 g	
Bivalves preparados	50 g	60 g	75 g	90 g	
Amêijoas:					
- com casca	130 g	150 g	180 g	210 g	
- sem casca	50 g	60 g	80 g	90 g	
Berbigão:					
- com casca	230 g	280 g	360 g	420 g	
- sem casca	35 g	40 g	50 g	55 g	
Mexilhão (miolo)	40 g	50 g	70 g	80 g	
Camarão (miolo)	50 g	60 g	80 g	90 g	
Atum em conserva	85 g	90 g	100 g	110 g	
Barras de pescada	75 g 1 barrita	75 g 1 barrita	150 g 2 barritas	150 g 2 barritas	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 5 – PESCADO (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Bacalhau:					
- salgado seco	50 g	60 g	75 g	90 g	
- demolido	95 g	100 g	130 g	140 g	
- migas (salgado seco)	40 g	50 g	60 g	70 g	
- migas (ultracongelado)	50 g	60 g	80 g	90 g	
- pastéis / pataniscas	100 g	100 g	120 g	120 g	
	3 unidades	3 unidades	4 unidades	4 unidades	
Mistura para Caldeirada	95 g	120 g	140 g	150 g	Mínimo, 3 espécies

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4
x

TABELA 6 – CARNE

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Borrego:					
- em costeleta	140 g	150 g	200 g	210 g	
- perna	140 g	150 g	200 g	210 g	
Cabrito:					
- peito	130 g	140 g	190 g	200 g	
- perna	130 g	140 g	190 g	200 g	
Cameiro:					
- em costeleta	75 g	90 g	115 g	140 g	
- pá	60 g	70 g	90 g	110 g	
- peito gordo	65 g	75 g	100 g	120 g	
- perna gorda	60 g	70 g	100 g	110 g	
- perna magra	70 g	85 g	110 g	130 g	
Coelho:					
- sem cabeça	120 g	130 g	160 g	180 g	
Frango:					
- inteiro com pele	120 g	140 g	170 g	180 g	
- inteiro sem pele	115 g	130 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	125 g	160 g	170 g	
- peito	85 g	90 g	120 g	130 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Pato:					
- com pele	140 g	150 g	200 g	210 g	
- sem pele	130 g	140 g	190 g	200 g	
Peru:					
- inteiro com pele	115 g	120 g	160 g	170 g	
- em bife	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna/coxa	115 g	120 g	160 g	170 g	
- peito	65 g	80 g	100 g	120 g	
Porco:					
- em costeletas	110 g	120 g	150 g	170 g	
- em entrecosto	120 g	130 g	170 g	190 g	
- em entremeada	100 g	110 g	140 g	160 g	
- lombo	85 g	90 g	120 g	130 g	
- perna	90 g	100 g	130 g	140 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.



TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Vaca/Vitela:					
- lombo, rabadilha, pojadouro, pá, nispo, fralda	85 g	90 g	120 g	130 g	
- ganso	90 g	95 g	125 g	135 g	
- cachaço	90 g	95 g	125 g	135 g	
- alcatra	90 g	95 g	130 g	140 g	
- acém	105 g	115 g	150 g	160 g	
- aba/rosbife	90 g	95 g	125 g	130 g	
- em costeleta	95 g	110 g	130 g	150 g	
- lombo	85 g	95 g	125 g	140 g	
- peito	95 g	110 g	130 g	150 g	
- bife	85 g	95 g	125 g	140 g	
Para cozido à portuguesa:					
- porco	40 g	50 g	60 g	75 g	
- vaca	40 g	50 g	60 g	75 g	
Para feijoada/rancho:					
- porco	30 g	40 g	50 g	65 g	
- vaca	30 g	40 g	50 g	65 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Almôndegas	90 g 3 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	150 g 5 unidades de 30 g	
Hambúrgueres	80 g 1 unidade de 80 g	80 g 1 unidade de 80 g	120 g 2 unidade de 60 g	160 g 2 unidade de 80 g	
Croquetes	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Rissóis	60 g 2 unidades de 30 g	60 g 2 unidades de 30 g	90 g 3 unidades de 30 g	120 g 4 unidades de 30 g	
Carne desfiada (ex.: arroz de pato)	120 g	125 g	160 g	170 g	
Carne picada (ex.: empadão)	85 g	90 g	120 g	130 g	
Alheira	-	100 g ½ unidade	200 g 1 unidade	200 g 1 unidade	
Bacon	-	8 g	10 g	10 g	
Chouriço de carne	-	10 g	10 g	10 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

4
8

TABELA 6 – CARNE (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Farinheira	-	10 g	10 g	10 g	
Presunto	-	10 g	10 g	10 g	

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

74

TABELA 7 – OVO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Ovo em natureza, inteiro	53 g 1 ovo, Classe S	63 g 1 ovo, Classe M	73 g 1 ovo, Classe L	115 g 2 ovos, Classe M	
Ovo pasteurizado cozido	56 g	65 g	85 g	100 g	
Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara)	56 ml	65 ml	85 ml	100 ml	

4
8

TABELA 8 – GORDURAS e ÓLEOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Azeite para:					
- sopa	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml	
- prato	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
Óleo vegetal	3 ml	5 ml	7 ml	9 ml	
Natas	10 ml	15 ml	20 ml	25 ml	

TABELA 9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Alecrim	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cebolinho	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	
Coentros	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Estragão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Funcho	0,7 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	
Hortelã	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Louro	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Manjerição	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Salva	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Segurelha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Tomilho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Açafrão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Baunilha	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	

7

TABELA 9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS (continuação)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Canela	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Caril	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Colorau	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cominhos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Cravinho	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Gengibre	0,4 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g	
Noz-moscada	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimenta	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Pimentão-doce	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
Vinagre	0,5 ml	1 ml	2 ml	2 ml	
Limão	10 g	10 g	10 g	10 g	
Algas marinhas (ex.: kombu)	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	

TABELA 10 – SAL

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Sopa	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
Prato:					
- conduto e guarnição	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
- hortícolas	-	-	-	-	

7
9

TABELA 11 – SALICÓRNIA

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Sopa					
- em natureza (fresca)	≤ 4 g	≤ 4 g	≤ 8 g	≤ 8 g	
- desidratada	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,2 g	≤ 0,2 g	
Prato:					
- conduto					
· em natureza	≤ 4 g	≤ 4 g	≤ 12g	≤ 12g	
· desidratada	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,3 g	≤ 0,3 g	
- guarnição					
· em natureza	≤ 4 g	≤ 4 g	≤ 12g	≤ 12g	
· desidratada	≤ 0,1 g	≤ 0,1 g	≤ 0,3 g	≤ 0,3 g	
- hortícolas	-	-	-	-	

TABELA 12 – PÃO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
Broa (ex.: milho, centeio)	35 g	35 g	60 g	60 g	
Pão de mistura	25 g	25 g	45 g	45 g	

TABELA 13 – OUTROS PRODUTOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES (em peso bruto)				OBSERVAÇÕES
	Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	Sec.	
logurte natural ou de aromas, sólido	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml	
Doce de colher (ex.: leite-creme, pudim, aletria, gelatina, gelado de leite, arroz doce, rabanadas)	75 g	75 g	150 g	150 g	
Leite (para sobremesa doce)	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Açúcar (para sobremesa doce)	4 g	4 g	6 g	6 g	
Queijo (para omeletes, por exemplo)	15 g	20 g	25 g	30 g	
Queijo vegano	15 g	20 g	25 g	30 g	
Bebida de soja	50 ml	50 ml	125 ml	125 ml	
Leite de coco	25 ml	25 ml	50 ml	50 ml	
Azeitonas		6 g	6 g	6 g	

Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca, ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- deve-se, sempre que possível, fornecer a mesma fonte de hidratos de carbono (arroz, massa, banana, etc.) das restantes ementas, de modo a otimizar e rentabilizar recursos. Para tal, há que garantir que nenhum produto de origem animal foi adicionado à fonte de hidratos de carbono em causa (como manteiga, leite, caldos de carne ou de peixe...);
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (apenas alternativas vegetais).

As seguintes propostas de ementas são meramente sugestivas, e têm como referência as capitações para o 2.º e 3.º Ciclo.

Proposta V1

Empadão de Legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e escorrer.

Num tacho colocar o azeite, a cebola e o alho e deixar alourar. Juntar o alho-francês cortado em juliana, a cenoura ralada, os brócolos picados, os cogumelos laminados e a polpa de tomate; deixar estufar. Juntar as lentilhas cozidas e temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida de soja, um pouco de azeite e noz-moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de legumes e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional do Empadão de Legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	250 g	6,3 g	48 g	0 g	217 kcal
Cogumelos	125 g	2,3 g	0,6 g	0,6 g	17 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Bebida de soja (sem açúcar)	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		21,8 g 19,3%	69,6 g 61,6%	9,6 g 19,1%	451 kcal

4
2

Proposta V2

Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)

Confeção:

Cozer a massa até ficar al dente.

Num tacho colocar o azeite, o alho-francês e o alho picado e deixar alourar. Juntar o grão e deixar cozinhar por 5 a 10 minutos, mexendo. Retirar do lume, misturar a massa, os orégãos e o manjeriço.

Antes de servir, juntar no prato as azeitonas e o tomate-cereja.

Composição nutricional da Massa Siciliana					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	60 g	11,4 g	30,8 g	3 g	196 kcal
Esparguete	50 g	4,6 g	35,5 g	1 g	169 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas	30 g	0,4 g	0 g	5,6 g	52 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		17,7 g 14,1 %	55,6 g 55,6 %	16,9 g 30,3 %	502 kcal

4
8



Proposta V3

Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)

Confeção:

Levar a cozer em água ou em tabuleiro perfurado a vapor a batata cortada em cubos e os restantes legumes em pedaços pequenos. Misturar o feijão vermelho, previamente cozido, e o milho-doce. Temperar com azeite, orégãos e pimenta. Juntar a salsa picada antes de servir.

Composição nutricional da Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Ervilhas	30 g	6,8 g	14,8 g	1 g	95 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	23,3 g	0,7 g	143 kcal
Feijão-verde	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
Milho	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Couve-flor / Brócolos	80 g	3 g	2,7 g	0,2 g	25 kcal
Pimento variado	60 g	1 g	1,7 g	0,4 g	14 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		26,5 g	71,9 g	9,9 g	482 kcal
		21,9 %	59,5 %	18,6 %	



Proposta V4

Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto

Confeção:

Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate e o feijão (previamente cozido); temperar com cominhos e pimentão doce; deixar cozinhar até ficar macio e no final misturar os coentros picados.

Numa frigideira com um fio de azeite, grelhar os cogumelos cortados aos quartos com alho picado; temperar com um pouco de molho de soja.

Servir com arroz e salada.

Composição nutricional dos Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cogumelos brancos, frescos, inteiros	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Feijão preto cozido	50 g	11,2 g	30,8 g	0,9 g	176 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,2 g	0,6 g	vest.	3 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		19,6 g 14,3%	97 g 71%	8,9 g 14,7%	546 kcal

Proposta V5

Seitan de cebolada com batata corada e brócolos

Confeção:

Cortar a batata em quartos e levar a assar com um fio de azeite, até corar. Cozer os brócolos.

Cortar o seitan em fatias finas ou tirinhas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, um pouco de molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce, orégãos e pimenta. Levar ao lume e saltear por 10 minutos, mexendo. Retirar.

Na mesma frigideira, alourar a cebola cortada em tirinhas. Deitar sobre o seitan e servir com as batatas assadas e os brócolos cozidos ou salteados.

Composição nutricional de Seitan de cebolada com batata corada e brócolos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	50 g	0,4 g	1,6 g	0,2 g	10 kcal
Seitan	60 g	13,6 g	2,1 g	0,9 g	71 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Brócolos	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		20,7 g	43,3 g	8,4 g	333 kcal
		25%	52,2%	22,8%	

Lasanha de legumes

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar a cenoura ralada, o pimento picado, o alho-francês cortado em juliana, as ervilhas (ou as lentilhas vermelhas demolhadas por 20 minutos), a polpa de tomate e as nozes picadas; deixar refogar e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta. Adicionar os espinafres e envolver.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com noz-moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, os legumes, o tomate cortado às rodelas e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até dourar.

Composição nutricional da Lasanha de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lasanha (sem ovo)	3 placas	9,2 g	58 g	2,6 g	292 kcal
Espinafre	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
Pimento	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Ervilhas ou lentilhas vermelhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
Nozes	10 g	0,9 g	0,5 g	6,7 g	66 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
Tomate	30 g	0,3 g	1,5 g	0,1 g	8 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-

M
f



Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Farinha de trigo	10 g	0,8 g	7,4 g	0,1 g	34 kcal
Bebida de soja	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		22,5 g 15,4%	82,6 g 56,6%	18,1 g 28%	583 kcal

Proposta V7

Jardineira de legumes

Confeção:

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada, o alho e a folha de louro e deixar refogar. Juntar o tomate e o pimento picado e envolver. Adicionar a batata cortada aos cubos, a cenoura, as ervilhas, o feijão-verde e deixar cozer com um pouco de água por alguns minutos. Por fim, juntar o grão previamente cozido e retificar o tempero com pimentão-doce e pimenta.

Antes de servir, juntar azeitonas pretas picadas.

Composição nutricional da Jardineira de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
Ervilha	40 g	9 g	19,8 g	0,5 g	120 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Pimento	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Grão-de-bico	40 g	7,6 g	20,6 g	2 g	131 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Azeitonas pretas picadas	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
TOTAL		22,6 g 17,8%	77,7 g 61,4%	11,7 g 20,8%	506 kcal

4
x



Proposta V8

Feijoada com cogumelos

Confeção:

Numa panela, colocar o azeite, a cebola, o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura cortada em rodelas finas e a couve em pedaços; mexer e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar os cogumelos laminados, o feijão previamente cozido e um pouco da água da cozedura. Temperar com pimentão-doce e cominhos. Deixar apurar e no final juntar o chouriço cortado em rodelas e salsa picada.

Servir com arroz.

Composição nutricional da Feijoada com cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão branco (ou vermelho) cozido	100 g	6,6 g	14,6 g	0,5 g	89 kcal
Cogumelos Pleurotus	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Couve-coração	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Chouriço de soja	40 g	6,4 g	10,6 g	2,4 g	90 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Funcho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		22,1 g 17,4%	80,5 g 63,2%	11 g 19,4%	509 kcal

Proposta V9

Esparguete à Bolonhesa

Confeção:

Demolhar a soja por 30 minutos e escorrer; depois cozer em água com sal e escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, as ervilhas e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar a soja, temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos, e deixar apurar. Juntar água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e juntar as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional do Esparguete à Bolonhesa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Esparguete	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
Soja fina	50 g	6,2 g	2,8 g	3,7 g	15 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folhas de Louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Ervilhas	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
TOTAL		20,3 g 18,9%	61,6 g 57,4%	17,4 g 23,7%	429 kcal

M
A



Proposta V10

Bifes de tofu com arroz de legumes

Confeção:

Preparar o arroz com cebola, alho, tomate, cenoura e ervilhas.

Cortar o tofu em fatias bem finas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho seco moído, pimentão-doce, orégãos e manjerição. Levar a lume brando por 10 minutos, virando as fatias.

Composição nutricional de Bifes de tofu com arroz de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Ervilhas	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tofu	100 g	8,5 g	0,7 g	4,4 g	76 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		20,2 g 16,3%	81 g 65,2%	16,3 g 29,5%	495 kcal

Proposta V11

Rancho vegetariano

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e alourar. Juntar o tomate, o louro, a couve lombarda em pedaços, a cenoura às rodelas, a curgete e a beringela cortada em cubos; deixar refogar. Juntar o grão previamente cozido e um pouco da água da cozedura e temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos.

Juntar o macarronete e acrescentar a água necessária à cozedura (ou cozer separado e misturar no final).

Composição nutricional do Rancho vegetariano					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduros	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Grão-de-bico cozido	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
Couve lombarda/coração de boi	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Curgete	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Beringela	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Massa tipo macarronete	50 g	6,1 g	35,5 g	1 g	175 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		18,8 g 18,7%	62,2 g 61,9%	8,7 g 19,4%	400 kcal

Salada de três feijões

Confeção:

Colocar o azeite, o sumo de limão, a polpa de tomate, o vinagre de malte e o cebolinho picado numa grande tigela e bater até obter uma mistura homogénea. Reservar.

Cozer o feijão-verde em água a ferver durante 4-5 minutos até ficar tenro.

Juntar o feijão-verde, o feijão-de-soja e o feijão-vermelho ao molho, mexendo tudo.

Adicionar os tomates, as chalotas e o queijo vegano a mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Temperar.

Disponer as folhas verdes mistas para salada em seis pratos de servir. Colocar a salada de três feijões nos pratos e guarnecer com cebolinho picado e tostas "croutons".

Composição nutricional da Salada de três feijões					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Limão	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
Polpa de tomate	10 g	0 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Vinagre de malte	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
Cebolinho	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Feijão verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Feijão vermelho	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Feijão de soja	30 g	9,8 g	5,5 g	5,8 g	113 kcal
Tomate	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
Queijo vegano	30 g	0 g	6,4 g	7 g	89 kcal
Chalotas	40 g	1 g	6,8 g	0 g	31 kcal
Pão (croutons)	40 g	4,5 g	29,1 g	1,5 g	148 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		27,8 g	74,6 g	20,3 g	593 kcal
		18,7%	50,4%	30,9%	

Proposta V13

Lasanha de quinoa

Confeção:

Cozinhar a quinoa conforme as instruções da embalagem. Quando estiver pronta, colocar num prato de forno untado com azeite.

Numa frigideira, refogar a cebola e os alhos picados num pouco de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, juntar os cogumelos laminados e deixe que cozinhem por 5 minutos em lume brando. Adicionar depois o molho de tomate, envolver bem e temperar.

Numa taça misturar o queijo vegano e o manjeriço picado.

Colocar um pouco de molho de tomate por cima da quinoa, em seguida fazer uma camada de rodela de curgete e outra com a mistura de queijo e manjeriço.

Dispor os espinafres por cima e em seguida verter o restante molho. Polvilhar com o queijo vegano ralado e levar ao forno a 180° C por cerca de 40 minutos ou até a curgete estar cozinhada.

Composição nutricional da Lasanha de quinoa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Quinoa	70 g	9,1 g	48,2 g	4,1 g	266 kcal
Cebola	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cogumelos	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Molho de tomate	15 g	0,2 g	0,7 g	1,3 g	15 kcal
Queijo vegano	60 g	0 g	12,8 g	14 g	177 kcal
Manjeriço	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Espinafre	120 g	3,1 g	1 g	1 g	25 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		15,2 g	66,4 g	26 g	560 kcal
		10,8%	47,4%	41,8%	

Proposta V14

Legumes à Brás

Confeção:

Numa panela com um fio de azeite, saltear a cebola e o alho-francês cortados em tirinhas. Juntar depois a cenoura em tirinhas ou ralada.

Cozer levemente as batatas em palitos finos, sem as deixar desfazer, e juntá-las aos legumes. Misturar o feijão cozido e o creme de soja. Temperar com açafraão-das índias e orégãos, envolver bem e retirar do lume.

Juntar a salsa picada e as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional dos Legumes à Brás					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Alho-francês	40 g	1,4 g	1,2 g	0,1 g	11 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	40 g	0,7 g	0,2 g	0,2 g	5 kcal
Batata	160 g	4 g	30,7 g	0 g	139 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Feijão branco cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Açafraão-das-índias	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		18,7 g 17,1%	59,1 g 54,1%	14 g 28,8%	437 kcal

7

Proposta V15

Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura

Confeção:

Triturar o grão-de-bico cozido (bem escorrido) na picadora ou com a varinha mágica.

Cozer a batata-doce, esmagar e juntar ao grão; misturar a cebola picada, a salsa picada e a linhaça moída; temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta e mexer. A massa deve ficar espessa e moldável; se necessário, juntar um pouco de pão ralado.

Retirar porções de massa, moldar em forma de hambúrguer e passar por pão-ralado. Grelhar numa frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Servir com arroz de cenoura.

Composição nutricional de Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
Batata doce	50 g	0,5 g	14,2 g	0 g	59 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Salsa	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
Linhaça moída	5 g	0,9 g	vest.	0 g	4 kcal
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pão ralado	10 g	1,1 g	7,2 g	0,2 g	35 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Cenoura	15 g	0,1 g	0,7 g	0 g	3 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,3 g	80,8 g	9,6 g	471 kcal
		13%	68,8%	18,2%	

Proposta V16

Caçarola de legumes de Inverno

Confeção:

Preparar as batatas, a pastinaca e a abóbora. Cortar a abóbora em pedaços um pouco maiores e a pastinaca e as batatas em pedaços mais pequenos. Cozer os legumes num tacho com água a ferver, 8 minutos ou até ficarem macios. Escorrer e dispor os legumes cozidos no fundo de um prato de ir ao forno, fundo e grande.

Num tacho, derreter o creme vegetal em lume brando. Juntar a farinha e cozinhar 1 minuto, mexendo sempre. Retirar do lume e deitar gradualmente a bebida de soja. Levar o tacho de novo ao lume, deixar ferver, mexendo sempre até engrossar e ferver mais 1 minuto. Juntar a noz-moscada e a pimenta e cobrir os legumes com este molho. Aquecer o forno a 180° C.

Para fazer a cobertura: misturar o pão ralado com a amêndoa, espalhar sobre os legumes e pôr algumas nozes pequenas de creme vegetal. Levar ao forno 30 minutos ou até dourar.

Composição nutricional da Caçarola de legumes de Inverno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Pastinaca	60 g	0,7 g	10,8 g	0,2 g	48 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Feijão manteiga cozido	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Creme vegetal	15 g	vest.	0,1 g	11 g	99 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
TOTAL		21,1 g	68,2 g	19,6 g	534 kcal
		15,8%	51,1%	33,1%	

4

Proposta V17

Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja, ananás e azeitonas)

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Cozer os brócolos até ficarem *al dente* e salteá-los num tacho com azeite e alho.

Numa taça, misturar as massas cozidas, os brócolos, o feijão cozido, o tomate-cereja cortado em metades, o ananás em pedaços, as azeitonas picadas, as avelãs e as nozes picadas. Temperar com azeite e orégãos e misturar o manjeriço fresco ou a salsa picada.

Composição nutricional da Massa Primavera					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa espiral	50 g	6 g	35,5 g	1 g	175 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tomate	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Feijão papo-de-rola ou Feijão manteiga, cozido	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Ananás	80 g	0,4 g	7,6 g	0,2 g	34 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	69 kcal
Avelãs	10 g	1,4 g	0,6 g	6,6 g	68 kcal
Manjeriço fresco ou Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	0 Kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,1 g 14,2%	65,3 g 48,5%	22,3 g 37,3%	538 kcal

Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz

Confeção:

Demolhar os nacos de soja em água quente por 30 minutos e escorrer bem.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento em pedacinhos, a cenoura picada e a soja; envolver bem e refogar por 10 minutos. Juntar o feijão cozido, um pouco da água da cozedura e o milho-doce. Temperar com pimentão-doce, cominhos e uma pitada de piri-piri e deixar cozinhar até ficar macio.

No final, adicionar os coentros picados e servir com arroz.

Composição nutricional de Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Soja em nacos ou Soja fina	30 g	9,9 g	5,5 g	5,8 g	114 kcal
Cebola	50 g	0,5 g	1,6 g	0,1 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cenoura	60 g	0,4 g	2,6 g	0 g	12 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Milho-doce	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Piri-piri ou malagueta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros ou Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
TOTAL		27,4 g 19,3%	81,7 g 57,6%	14,6 g 23,1%	568 kcal

Couscous de legumes/vegetais

Confeção:

Cortar as cebolas em rodelas finas. Num tacho, aquecer parte do azeite, juntar cebolas e cozinhar em lume médio durante 3 minutos ou até a cebola ficar macia, mexer de vez em quando. Juntar o pó de malagueta e gengibre e cozinhar mais 1 minuto, mexendo.

Juntar o pau de canela, as cenouras, as pastinacas e o caldo e misturar tudo muito bem com as especiarias e a cebola. Tapar e deixar ferver. Reduzir o lume e cozer, tapado, 5 minutos, até os legumes estarem quase macios.

Juntar a abóbora, a couve-flor e as curgetes e ferver mais 10 minutos. Misturar o grão-de-bico, os coentros e a salsa; cozinhar, destapado, 5 minutos. Retirar o pau de canela.

Colocar o couscous numa tigela, cobrir com água a ferver. Deixar repousar cerca de 5 minutos, juntar o resto do azeite e mexer com um garfo. Pôr uma camada de couscous em cada prato e cobrir com os legumes.

Composição nutricional dos Couscous de legumes/vegetais					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Couscous	80 g	3 g	18 g	0,2 g	86 kcal
Cebola	40 g	0,4 g	1,2 g	0 g	6 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Pastinacas	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
Abóbora	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
Couve-flor	50 g	1,9 g	1,7 g	0,1 g	15 kcal
Curgete	50 g	0,8 g	1 g	0,2 g	9 kcal
Grão-de-bico cozido	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Açafrão	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Canela	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Gengibre	0,5 g	vest.	vest.	vest.	-
Malagueta	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		22,2 g	73 g	11,7 g	485 kcal
		18,3%	60,1%	21,6%	

Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Acrescentar o arroz, os grelos, o feijão (previamente cozido), a água e deixar cozer.

Cortar o tofu em cubinhos pequenos. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce e orégãos, envolvendo bem. Levar a lume baixo e mexer por 5 minutos; retificar o tempero se necessário.

Servir o malandrino de feijão com os cubinhos de tofu.

Composição nutricional do Malandrino de feijão com cubinhos de tofu					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Feijão vermelho cozido	40 g	4,4 g	9,3 g	0,3 g	58 kcal
Grelos	40 g	1 g	1 g	0,2 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Tomate	35 g	0,3 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Tofu	50 g	4,2 g	0,3 g	2,2 g	38 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Alho seco moído	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
TOTAL		14,3 g	54,6 g	13,1 g	394 kcal
		14,5%	55,5%	30%	

4
9-

Feijão-verde com tomate

Confeção:

Retirar as pontas ao feijão-verde e cortar ao meio. Cozer em água a ferver durante 3 minutos, passar por água fria para manter a cor e reservar. Picar os tomates e manter o líquido.

Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começar a alourar. Salpicar com açúcar e deixar caramelizar. Adicionar o vinagre e cozinhar 1 minuto. Juntar os tomates e o líquido, o manjeriço fresco, as azeitonas e pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o feijão-verde e deixar aquecer. Servir guamecido com folhas de manjeriço.

Acompanhar com arroz de ervilhas.

Composição nutricional do Feijão-verde com tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Tomate	100 g	0,8 g	3,5 g	0,3 g	20 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Cebola	70 g	0,7 g	2,2 g	0,1 g	13 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Açúcar	5 g	0 g	5 g	0 g	20 kcal
Vinagre balsâmico	2 ml	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeitonas picadas	50 g	0,7 g	0 g	9,3 g	87 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
TOTAL		14,6 g 9,8%	87,9 g 58,9%	20,8 g 31,3%	598 kcal

Fettucini com natas e cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente* e misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola cortada em tirinhas e o alho picado e deixar alourar. Juntar as ervilhas, os cogumelos e a cenoura ralada e saltear por alguns minutos. Juntar o creme de soja e os coentros picados e envolver. Retirar do lume.

Antes de servir, juntar as azeitonas picadas.

Composição nutricional do Fettucini com natas e cogumelos					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa Fettucini	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Cogumelos	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	27 kcal
Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,1 g 13,3%	64,5 g 56,7%	15,2 g 30%	456 kcal

7

Proposta V23

Legumes em leite de coco

Confeção:

Aquecer o óleo numa *wok* ou frigideira de fundo forte. Juntar o alho, gengibre e grãos de pimenta e deixar cozinhar 30 segundos. Adicionar a beringela, a batata-doce, e a água. Cozinhar 5 minutos em lume médio e mexer com frequência. Juntar o feijão-verde, cobrir e cozinhar 4 minutos, agitar para os legumes não pegarem ao fundo. Adicionar o grão-de-bico.

Deitar os espargos e o leite de coco na *wok* ou frigideira e cozinhar 3 minutos ou até os espargos estarem macios. Juntar os espinafres, o manjeriço e mexer até os espinafres e o manjeriço ficarem levemente macios.

Composição nutricional dos Legumes em leite de coco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Alho picado	4 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Gengibre	0,8 g	vest	vest	vest	-
Grão-de-bico cozido	50 g	9,5 g	25,7 g	2,5 g	163 kcal
Beringela	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Batata doce	150 g	1,5 g	42,5 g	0 g	176 kcal
Espargos	100 g	2,1 g	2,7 g	0 g	19 kcal
Leite de coco	30 ml	0,3 g	0,8 g	5,5 g	54 kcal
Espinafre	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		18,8 g 13,6%	75,6 g 54,7%	19,5 g 31,7%	553 kcal

Proposta V24

Salada de grão-de-bico com legumes e nozes

Confeção:

Cozer o grão-de-bico em água. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho-francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando. Juntar o grão-de-bico ao refogado.

Salpicar com nozes picadas e servir.

Composição nutricional da Salada de grão-de-bico com legumes e nozes					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Alho-francês	80 g	1,4 g	2,4 g	0,2 g	17 kcal
Cogumelos	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		21,2 g	51,2 g	18,7 g	458 kcal
		18,6%	44,7%	36,7%	

9
f

Proposta V25

Risotto de ervilhas e cogumelos

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o arroz para *risotto* e saltear um pouco. Adicionar a água, as ervilhas e os cogumelos laminados. Temperar com pimentão-doce e manjerição ou orégãos e deixar cozer. Apagar o lume e misturar as raspas de limão.

Antes de servir, misturar a salsa picada e as amêndoas laminadas.

Composição nutricional do Risotto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz Risotto	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	28 kcal
Cogumelos brancos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Amêndoa laminada	20 g	4,3 g	1,4 g	11,4 g	125 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Raspa de limão	q.b.	0 g.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		12,7 g 11,4%	55,5 g 49,7%	19,3 g 38,9%	447 kcal

4

Proposta V26

Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas

Confeção:

Para os croquetes. Escorrer o grão cozido e picar na picadora com um pouco de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar a salsa picada e a linhaça moída, e envolver bem. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Fritar na frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Preparar o arroz de ervilhas e servir com os croquetes e salada.

Composição nutricional de Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas					
Ingrediente	Captação	Prot	HC	Gord.	VE
Grão-de-bico cozido	80 g	6,7 g	13,4 g	1,7 g	96 kcal
Alheira vegetariana	50 g	1,5 g	9,2 g	5,5 g	99 kcal
Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	-
Linhaça moída	5 g	0,9 g	-	-	4 kcal
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
Ervilhas	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		18,4 g	84,1 g	15,2 g	555 kcal
		13,5%	61,5%	25%	

Proposta V27

Strogonoff de Seitan com Cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*. Misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate, o seitan cortado aos cubos e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta, envolvendo bem; deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar os cogumelos laminados e deixar refogar. No final, juntar o creme de soja e os coentros picados.

Servir com a massa.

Composição nutricional do Strogonoff de Seitan com Cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Fettccuni / massa integral	80 g	9,6 g	52,8 g	1,4 g	262 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
Seitan	100 g	22,7 g	3,5 g	1,6 g	119 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cogumelos fatiados	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Creme de soja	50 ml	1,3 g	2,7 g	8,3 g	91 kcal
Salsa ou Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		35,1 g 25,6%	62,4 g 45,6%	17,5 g 28,8%	548 kcal



Proposta V28

Legumes assados no forno

Confeção:

Cozer as couves de bruxelas. Reservar.

Aquecer previamente o forno a 210°C. Descascar e lavar as batatas, cortar ao meio e cozer durante 5 minutos. Escorrer e secar com papel de cozinha. Com uns dentes de um garfo raspar as batatas para ficarem com uma superfície irregular.

Colocar as batatas num prato fundo de ir ao forno, pincelar com creme vegetal derretido misturado com o azeite e levar ao forno 20 minutos. Entretanto, descascar as cebolas e cortar as bases. Cortar a abóbora em seis pedaços a curgete e a beringela em tamanhos semelhantes e retirar o topo das cenouras e das pastinacas. Juntar às batatas, adicionar as couves de bruxelas e pincelar com a mistura do creme vegetal e levar ao forno 20 minutos. Voltar a pincelar com o molho que se vai formando e levar ao forno mais 15 minutos.

Composição nutricional dos Legumes assados no forno					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Abóbora	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
Curgete	60 g	1 g	1,2 g	0,2 g	10 kcal
Beringela	60 g	0,7 g	1,4 g	0,1 g	9 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Pastinacas	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
Couve de Bruxelas	100 g	3,5 g	4 g	1,4 g	43 kcal
Creme vegetal	20 g	vest.	0,1 g	15 g	135 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		11,5 g 9,7%	57,6 g 48,7%	21,9 g 41,6%	473 kcal

Proposta V29

Estufado de legumes com massa

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Juntar a cenoura, os brócolos, o feijão-verde e as ervilhas, e deixar cozinhar. Temperar com orégãos e pimenta. Adicionar as massas e os coentros picados no final.

Composição nutricional de Estufado de legumes com massa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa (laços)	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Feijão verde	60 g	1,1 g	2,3 g	0,2 g	15 kcal
Ervilhas de quebrar	60 g	1,9 g	2,3 g	0,1 g	18 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Ervas aromáticas	q.b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
TOTAL		15,6 g 15,3%	67,7 g 66,5%	8,2 g 18,2%	407 kcal



Jardineira de castanhas

Confeção:

Cozer as batatas em água a ferver durante 20 minutos, ou até estarem macias por dentro. Escorrer bem e reservar. Entretanto, cozinhar os restantes ingredientes numa frigideira durante 10 minutos, mexendo sempre. Adicionar as batatas escorridas à frigideira e cozinhar durante 10 minutos, mexendo e pressionando os ingredientes com a parte de trás de uma colher.

Acrescentar algumas azeitonas pretas e servir de imediato a jardineira, acompanhada de pão.

Composição nutricional da Jardineira de castanhas					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola vermelha	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Ervilhas de quebrar	30 g	0,9 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Brócolos	30 g	1 g	0,5 g	0,3 g	8 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Milho doce	20 g	0,6 g	3,8 g	0,2 g	19 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Caldo de vegetais	75 ml	vest.	vest.	vest.	-
Castanha	50 g	1,6 g	19,9 g	0,6 g	91 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pão	30 g	2,5 g	17,2 g	0,7 g	85 kcal
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
TOTAL		13,5 g 10,4%	85,2 g 65,4%	14 g 24,2%	519 kcal

Tagliatelli com soja e molho de tomate

Confeção:

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Cozer o *tagliatelli* até ficar al dente; no final, misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro e refogar. Juntar a soja (demolhada e escorrida), a cenoura picada, o pimento picado e o feijão-verde em pedacinhos; temperar com tomilho, orégãos e pimenta. Adicionar um pouco de água e deixar estufar.

Servir o *tagliatelli* envolvido no preparado da soja.

Composição nutricional do Tagliatelli com soja e molho de tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tagliatelli	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cebola	80 g	0,6 g	4,4 g	0 g	20 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate bem maduro	150 g	1,2 g	5,3 g	0,5 g	31 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomilho	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		26,2 g 18,4%	78,2 g 54,8%	17 g 26,8%	571 kcal

5
R

Empadão de lentilhas e legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, a cenoura ralada e o alho-francês, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, cominhos, orégãos e pimenta, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida vegetal, um pouco de azeite e noz moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de lentilhas e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional de Empadão de lentilhas e legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lentilhas verdes ou castanhas	80 g	7,2 g	13,3 g	0,2 g	86 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Pimentão-doce	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Noz moscada	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Bebida de soja (sem açúcar)	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		15,7 g 16,3%	61,2 g 63,6%	8,6 g 20,1%	387 kcal

Medalhões de tofu com sementes de chia

Confeção:

Numa taça esmagar e misturar muito bem todos os ingredientes. Moldar medalhões e levar ao forno numa forma untada com azeite ou alourar com um pouco de azeite numa sertã.

Servir acompanhado de uma salada de feijão-verde cozido e esparguete cozido.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Pão ralado	15 g	1,8 g	11 g	1 g	60 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Gémén de trigo	5 g	1,2 g	2,6 g	0,5 g	20 kcal
Molho de soja	5 ml	0,4 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Sementes de chia	10 g	2,1 g	4,2 g	3,2 g	54 kcal
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Esparguete	40 g	4,8 g	28,4 g	0,8 g	140 kcal
TOTAL		26,5 g	55,8 g	19,6 g	505 kcal
		21%	44,1%	34,9%	

Tortilha de tofu e legumes no forno

Confeção:

Alourar a cebola picada no azeite e refogar todos os legumes aos pedaços pequenos. Temperar e reservar.

Numa taça, colocar o tofu esmagado e adicionar a farinha, o azeite, a salsa picada, as sementes, a água, as algas, o gengibre e as azeitonas. Misturar bem. Adicionar os legumes escorridos e misturá-los até formarem uma massa homogénea. Colocar a massa numa forma untada com azeite. Assar em forno pré-aquecido a cerca de 180.°C por 45 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.

Servir com arroz branco.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Algas marinhas	1 g	0,1 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Beringela	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Brócolos	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Azeitonas pretas picadas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
Gengibre	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	vest.	0 kcal
Sementes de linhaça	10 g	1,8 g	2,9 g	4,2 g	57 kcal
Farinha de trigo ou centeio integral	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Pimenta preta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Arroz	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
TOTAL		24,6 g 16,6%	69,7 g 46,9%	24,1 g 36,5%	597 kcal

Proposta V35

Lasanha de Soja e Espinafres

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o pimento e o louro e refogar. Acrescentar a cenoura ralada, os cogumelos e a soja (previamente cozida e escorrida). Temperar com pimentão-doce, orégãos, tomilho e pimenta, e deixar refogar por 10 minutos.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, o preparado da soja, o espinafre e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até a massa estar cozida e o topo dourar.

Composição nutricional de Lasanha de Soja e Espinafres					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Lasanha sem ovo	2 placas (35 g)	4,2 g	25 g	0,7 g	123 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,2 g	10 g	18 g	22 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Espinafre	150 g	3,9 g	1,4 g	1,4 g	34 kcal
Bebida de soja sem açúcar	120 ml	4,4 g	0,5 g	2,6 g	43 kcal
Farinha de trigo	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Oregãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-

3
A



Tomilho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		25,4 g 22,8%	45,7 g 40,9%	18 g 36,3%	447 kcal

Proposta V36

Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)

Confeção:

Cozer o feijão-frade e escorrer.

Cozer a batata, a cenoura, o pimento e o feijão-verde em cubinhos, e escorrer.

Misturar o feijão-frade com os legumes cozidos e juntar a cebola picada, a salsa picada e o tomate-cereja cortado em metades. Temperar com azeite, sumo de limão e orégãos.

Antes de servir, juntar as azeitonas e as nozes.

Composição nutricional de Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão-frade cozido	100 g	8,8 g	18,1 g	0,7 g	114 kcal
Cebola	10 g	0,1 g	0,3 g	0 g	2 kcal
Batata	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomate-cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Azeitonas	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Salsa	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Orégãos	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Sumo de limão	q. b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozes	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		16 g 15%	53,1 g 48,6 %	16,7 g 36,4%	428 kcal

Proposta V37

Bolonhesa de lentilhas

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, o alho-francês e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, manjeriço e orégãos, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e servir.

Composição nutricional de Bolonhesa de lentilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Lentilhas verdes ou castanhas	80 g	7,2 g	13,3 g	0,2 g	84 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,2 g	0,2 g	7 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Esparguete	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
TOTAL		16,7 g	63,3 g	8,8 g	400 kcal
		16,7%	63,3 %	20%	

Proposta V38

Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros

Confeção:

Levar água num tacho ao lume até ferver. Adicionar os legumes e deixar cozer ou levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite, temperar e levar a estufar.

De seguida colocar os legumes, o milho e a amêndoa num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno. No final retificar os temperos.

Por fim gratinar a batata com um fio de azeite, com salsa e coentros.

Composição nutricional dos Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros						
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE	
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest		1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g		5 kcal
Couve	80 g	1,9 g	1,6 g	0,2 g		16 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g		10 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g		9 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g		7 kcal
Pimentos variados	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g		6 kcal
Milho doce	80 g	2,6 g	15,1 g	0,9 g		79 kcal
Amêndoas laminadas	25 g	5,5 g	5 g	12,6 g		155 kcal
Broa	80 g	7 g	43 g	1,1 g		210 kcal
Salsa	1,2 g	vest	0,1 g	0 g		0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g		63 kcal
TOTAL		19,3 g	70,7 g	22,3 g		561 kcal
		13,8%	50,4%	35,8%		

Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados

Confeção:

Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.

Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolido e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz e adicionar salsa e/ou coentros.

Para os legumes assados:

Fazer camadas das fatias de beringela num passador, temperando cada camada e deixar escorrer no lava-louça durante 20 minutos. Depois passar por água corrente, escorrer bem e enxugar com papel de cozinha. Aquecer o forno a 220° C.

Colocar as fatias de beringela, as curgetes, os pimentos, a cebola, as cenouras e o tomate num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar ligeiramente com azeite e assá-los durante cerca de 30 minutos ou até ficarem ligeiramente castanhos e as peles dos pimentos estarem queimadas.

Transferir os legumes para uma travessa. Se desejar, pelar os pimentos e deitar fora as peles. Aproveitar o molho do tabuleiro e deitar sobre o assado. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima. Quando estiverem à temperatura ambiente, misturar a salsa fresca e as nozes (picadas).

Composição nutricional do Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
Cebola	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
Beringela	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
Curgete	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimentos variados	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Nozes	15 g	2,5 g	0,5 g	10,1 g	103 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,4 g	89 g	16,3 g	579 kcal
		13,4%	61,3%	25,3%	

Proposta V40

Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)

Confeção:

Cozer as batatas e as cenouras cortadas em quartos ou cubinhos; escorrer.

Numa panela com azeite, refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate, o alho francês e o feijão cozido (ou o seitan cortado em cubinhos) e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar as batatas e cenouras e envolver. Temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta.

Dissolver a farinha na bebida vegetal e levar ao lume até engrossar. No final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Colocar o preparado dos legumes num tabuleiro, cobrir com o creme, polvilhar com a amêndoa ralada e levar ao forno até gratinar.

Composição nutricional do Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Feijão manteiga cozido ou Seitan	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja sem açúcar	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		19,2 g	48,8 g	12,8 g	388 kcal
		19,8%	50,3%	29,9%	



Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações

As ementas mediterrânicas que se seguem, são apenas meramente exemplificativas da Dieta Mediterrânica, podendo vir a ser utilizadas com o objetivo de promover este padrão alimentar, reconhecidamente promotor da saúde.

Estas ementas devem ser sempre complementadas com saladas, temperadas com azeite.

O recurso ao sal, para tempero das ementas, tem de ter sempre em conta o referido no ponto 10 do texto introdutório e as respeitadas capitações referidas no Anexo 1, tabela 10.

Também a seleção da sopa a complementar cada uma das ementas deve ter em conta a existência, ou não, de leguminosas. Assim, sempre que a ementa não contenha, na sua constituição leguminosas, estas devem ser um dos constituintes da sopa.

Na seleção da ementa mediterrânica a disponibilizar, há que ter em conta a época do ano que se atravessa, de modo a que haja uma adequação à oferta sazonal e local.

As ementas mediterrânicas deverão minimizar as perdas nutricionais associadas à cocção dos alimentos e usufruir a migração de alguns nutrientes para a água de cozedura dos alimentos, aproveitando essa mesma água.

Não sendo, de todo, as ementas agora apresentadas, uma descrição exaustiva do receituário português, estimulamos as escolas a que as assumam, com o objetivo de promover a produção local, o papel cultural e transgeracional da alimentação e a preservação da memória gastronómica. Desafiámos ainda as escolas a desenvolverem um trabalho de levantamento local das receitas tradicionais, adaptando-as ou revendo-as e corrigindo-as, de modo a que se tornem mais saudáveis, podendo para tal recorrer a um nutricionista ou à parceria com estes técnicos do Sistema Nacional de Saúde.

Tendo em consideração os hábitos alimentares portugueses, as propostas de fichas técnicas dos pratos mediterrânicos são uma adaptação de receitas tradicionais, pelo que algumas diferenças em relação aos princípios nutricionais poderão verificar-se, nomeadamente no caso da proteína (acima do valor indicado na Tabela 4.3.), no entanto, deverá ser considerado aceite sendo solicitado o esforço de serem sempre cumpridos os princípios nutricionais.

Proposta M1

Arroz ao forno

Confeção:

Cozer o arroz.

Num tabuleiro refratário, misturar o arroz cozido com os restantes ingredientes, exceto o queijo.

Cobrir com papel-alumínio e levar ao forno (médio), por cerca de 10 minutos.

Retirar do forno, mexer e servir polvilhado com o pamesão e orégãos.

Composição nutricional de Arroz ao forno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Manteiga	5 g	vest.	vest.	4,1 g	37 kcal
Peito de peru cozido desfiado	100 g	23,4 g	0 g	1,3 g	105 kcal
Azeitonas pretas descaroadas	6 g	0,1 g	0 g	1,1 g	10 kcal
Milho	15 g	1,4 g.	10,5 g	0,7 g	55 kcal
Queijo pamesão ralado	5 g	1,9 g	0 g	1,4 g	20 kcal
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
TOTAL		30,2 g 30,3%	49,6 g 49,7%	8,8 g 19,4%	399 kcal



Proposta M2

Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus

Confeção:

Descascar a batata e cortar em rodela. Cortar o tomate em rodela. Cortar os pimentos em tiras.

Picar o alho. Cortar as cebolas em meias luas.

Colocar por camadas: amêijoas, alho, cebola, tomate, batata, chocos, pimentos, tomate, cebola, batata, carapaus pequenos inteiros, pimentão-doce, azeite, coentros e salsa. Temperar as camadas. Levar ao lume 20 minutos e deixar alourar um pouco.

No final adicionar o tomate triturado com coentros por cima.

Enfeitar com folhas de coentros.

Composição nutricional de Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Pimento verde	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
Amêijoas	50 g	5,9 g	1,3 g	0,5 g	33 kcal
Chocos	50 g	9,5 g	0 g	0,2 g	40 kcal
Carapau*	100 g	9,9 g	0 g	0,2 g	41 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Coentro	2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Salsa	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Molho de tomate	20 g	0,2 g	1 g	1,8 g	21 kcal
TOTAL		31,3 g 35,5%	33,7 g 38,2%	10,3 g 26,3%	354 kcal

*composição nutricional da parte edível

4
9

Proposta M3

Borrego com especiarias

Confeção:

Limpar muito bem a pá de borrego de peles e gorduras.

Misturar muito bem o caril, a noz-moscada, a canela em pó, o colorau, a folha de louro cortada em pedaços pequenos e o vinagre. Temperar a carne com esta mistura.

Fritar os pedaços de borrego no azeite bem quente até a carne alourar. Reduzir o lume e juntar a cebola picada e as rodelas de alho-francês. Tapar e deixar cozinhar sobre lume brando durante 40 minutos.

Lavar o tomate, limpando-o de sementes e picando-o em pedaços.

Juntar o tomate e a maçã reineta, previamente pelada e ralada, ao borrego e temperar. Voltar a tapar e cozinhar sobre lume muito brando até a carne estar tenra.

Retirar do lume e salpicar com os coentros picados.

Servir acompanhado de batata assada.

Composição nutricional de Borrego com especiarias					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Borrego*	200 g	24,4 g	0 g	6,2 g	153 kcal
Caril	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Canela	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Colorau	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Vinagre de cidra	2 ml	0 g	vest.	0 g	-
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Cebola	30 g	0,3 g	0,9 g	0,1 g	6 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Maçã-reineta	40 g	0,1 g	5,1 g	0,2 g	23 kcal
Coentros	1 g	vest.	vest.	vest.	0 kcal
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		29,1 g	33 g	16,8 g	400 kcal
		29,1%	33%	37,9%	

*composição nutricional da parte edível

4
9



Proposta M4

Frittata de curgete e ervilhas com hortelã

Confeção:

Pré-aquecer o forno a 200° C.

Numa frigideira antiaderente e que possa ir ao forno, saltear em lume médio a cebola, a curgete em cubos pequenos e as ervilhas.

Juntar o tomate partido em pedaços pequenos, temperar e deixar refogar durante 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Numa tigela, misturar os ovos pasteurizados com um garfo e temperar com pimenta.

Juntar aos legumes uma mão-cheia de folhas de hortelã em tiras, mexer e adicionar os ovos batidos.

Deixar coagular a parte de baixo da *frittata*, durante 3 a 4 minutos.

Levar a frigideira ao forno mais 3 a 4 minutos, para acabar de cozinhar.

Decorar com folhas frescas de hortelã e acompanhar com as tostas (preparadas com pão sobranço do dia anterior).

Composição nutricional de <i>Frittata</i> de curgete e ervilhas com hortelã					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Ovo	85 ml	10,1 g	0 g	7,9 g	111 kcal
Cebola roxa picada	100 g	0,9 g	3,1 g	0,2 g	18 kcal
Curgete	100 g	1,6 g	2 g	0,3 g	17 kcal
Ervilhas congeladas	100 g	5,3 g	7 g	0,5 g	54 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimenta moída	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Hortelã	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Tostas	60 g	6,8 g	43,6 g	2,3 g	222 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		25,3 g	58,5 g	18,4 g	500 kcal
		20,2%	46,7%	33,1%	

Proposta M5

Risotto de legumes

Confeção:

Limpar os cogumelos com papel de cozinha e cortá-los em pedaços. Cortar o tomate em gomos e a abóbora em cubos.

Separar os brócolos em ramos, lavá-los e cozê-los.

Num tacho, alourar a cebola picada no azeite. Acrescentar os cogumelos e saltear durante 1 ou 2 minutos sobre lume médio a forte.

Juntar a abóbora e cozinhar mais 2 a 3 minutos. Temperar, juntar o arroz e deixar fritar um pouco, mexendo sempre.

Adicionar o tomate. Continuar a mexer e, quando o arroz tiver absorvido quase todo o líquido, adicionar água a ferver, aos poucos, mexendo até o arroz estar cozinhado, mas cremoso.

Temperar com pimenta moída no momento, adicionar os brócolos cozidos e o queijo ralado envolvendo-os bem no arroz. Polvilhar com os pinhões levemente tostados e servir imediatamente.

Composição nutricional de <i>Risotto de legumes</i>					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz para risotto	60 g	4,1 g	46,9 g	0,2 g	206 kcal
Cogumelos	90 g	1,6 g	0,5 g	0,5 g	13 kcal
Abóbora limpa	110 g	0,3 g	1,9 g	0,2 g	11 kcal
Brócolos	100 g	3,4 g	1,5 g	0,8 g	27 kcal
Cebola	20 g	0,2 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta	1,3 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Queijo parmesão	25 g	9,4 g	0 g	7 g	101 kcal
Miolo de pinhão	10 g	3,3 g	0,5 g	5,2 g	62 kcal
TOTAL		22,3 g 19,1%	51,9 g 44,5%	18,9 g 36,4%	468 kcal

Proposta M6

Chícharos com carne de porco

Confeção:

Cozer as carnes.

À água de cozeduras das carnes, depois destas cozidas, juntar os chícharos previamente demolhados, as batatas e a abóbora e, só no final, o arroz.

Composição nutricional de Chícharos com carne de porco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Chícharo	70 g	15,8 g	38,7 g	0,9 g	226 kcal
Batata	50 g	1,3 g	9,6 g	0 g	44 kcal
Batata doce	30 g	0,3 g	8,5 g	0 g	35 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Carne de porco	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
Arroz	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		30,9 g	89,7 g	12,1 g	591 kcal
		20,9%	60,7%	18,4%	

Proposta M7

Ensopado de frango

Confeção:

Arranjar e lavar os cogumelos e cortá-los em quartos. Levar uma frigideira ao lume com uma colher de chá de azeite, deixar aquecer, juntar os cogumelos e deixá-los saltear até ficarem douradinhos. Retirar do lume e reservar.

Arranjar e cortar o frango em pedaços. Levar um tacho ao lume com o restante azeite, deixe aquecer, juntar os pedaços de frango e deixá-los cozinhar até ficarem douradinhos de ambos os lados.

Entretanto, descascar a cebola e os alhos e picar tudo. Lavar o alho-francês, rejeitar a parte verde (esta parte, pode ser aproveitada para a sopa) e picar a parte branca. Adicionar todos estes legumes ao tacho do frango, misturar e deixar cozinhar até a cebola ficar macia. Juntar depois o tomate pelado picado com o molho, temperar, adicionar a folha de louro e deixar cozinhar durante 30 minutos.

Adicionar os cogumelos salteados, envolver, retirar do lume e servir decorado a gosto e acompanhar com batatas cozidas ou com fatias de pão torrado.

Composição nutricional de Ensopado de frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango*	160 g	23,4 g	0 g	2 g	112 kcal
Cogumelos frescos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Alho-francês	80 g	1,4 g	2,3 g	0,2 g	17 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate pelado	20 g	0,2 g	0,7 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		29,2 g 34,3%	27,3 g 32,1%	12,7 g 33,6%	342 kcal

*composição nutricional da parte edível

1
9

Proposta M8

Açorda de bacalhau

Confeção:

Cozer o bacalhau em água temperada. Depois de cozido limpá-lo de peles e espinhas.

Separar em lascas e reservar, assim como a água onde foi cozido o bacalhau.

Cortar o pão em fatias finas. Picar os alhos e refogá-los no azeite. Juntar o tomate picado sem peles nem sementes e os pimentos em meias-luas. Adicionar depois o pão, envolver tudo muito bem e temperar com pimenta. Verter a água do bacalhau até o pão se desfazer.

Retirar do lume, adicionar as lascas de bacalhau, o ovo pasteurizado e os coentros picados.

Envolver tudo muito bem e se necessário retificar os temperos.

Servir de seguida.

Composição nutricional de Açorda de bacalhau					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Bacalhau	130 g	23,1 g	0 g	0,7 g	99 kcal
Pão regional	60 g	3,5 g	33,8 g	0,4 g	153 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Ovo pasteurizado	25 ml	3 g	0 g	2,4 g	34 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Coentros	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
TOTAL		31,6 g	38,6 g	11,1 g	380 kcal
		33,2%	40,6%	26,2%	

Cavalas à ratatouille

Confeção:

Cortar a cebola de modo grosseiro e picar os alhos, levar ao lume com o azeite, juntar o louro e os coentros picados. Arranjar entretanto os pimentos e cortar em tirinhas, juntar ao refogado e deixar cozinhar uns minutos.

Juntar o tomate cortado em cubinhos e deixar cozinhar até ficar tudo macio e temperar a gosto. Deitar metade desta mistura num pirex ou outro tabuleiro de ir ao forno, colocar as cavalas por cima e cobrir com o restante e regar com o molho que entretanto se formou.

Levar ao forno pré-aquecido a 230° durante cerca de 30 minutos, dependendo do tamanho das cavalas.

Servir acompanhado de batata cozida.

Composição nutricional de Cavalas à ratatouille					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Cavala*	170 g	18,2 g	0 g	12,1 g	182 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Pimento vermelho	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Pimento verde	40 g	0,6 g	1,1 g	0,2 g	9 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		23,3 g 24,1 %	29 g 29,9 %	19,8 g 46 %	388 kcal

*composição nutricional da parte edível

4
A

Feijoada à Lavrador

Confeção:

Colocar o feijão de molho de um dia para o outro.

Escorrer o feijão, e cozê-lo, em panela de pressão durante cerca de 40 minutos.

Entretanto, descascar e picar as cebolas e levar a alourar com o azeite. Juntar o chouriço cortado em rodelas e a carne de porco cortada em bocados. Deixar a carne alourar de todos os lados. Adicionar a cenoura, descascada e cortada em rodelas e juntar o feijão cozido e respetivo caldo. Temperar com pimenta, tapar o tacho e deixar apurar durante cerca de 15 minutos. Enquanto isso, separar as folhas da couve lombarda, aparar os talos e lavá-las muito bem em água corrente. Ripar as folhas em pedaços e juntar ao feijão. Deixar cozer até a couve estar tenra.

Servir acompanhado de arroz branco.

Composição nutricional de Feijoada à Lavrador					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão manteiga	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Carne de porco	50 g	10,5 g	0 g	3,8 g	76 kcal
Chouriço	5 g	1,2 g	0 g	1,7 g	20 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Couve Lombarda	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	40 g	2,7 g	31,2 g	0,2 g	137 kcal
TOTAL		28,5 g	59,1 g	11,7 g	455 kcal
		25%	51,9%	23,1%	

4
A

Proposta M11

Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo

Confeção:

Levar ao lume o azeite e juntar o alho e a cebola. Deixar alourar. Adicionar os produtos hortícolas, os rebentos de soja, os cogumelos e o milho e deixar estufar em lume brando cerca de 10 minutos. Temperar com pimenta-preta moída.

Acrescentar água a ferver e deixar cozinhar 5 minutos.

Juntar o arroz e deixar cozinhar em lume brando por mais 15 minutos.

Abriu os ovos na calda do arroz, cobrir o tacho e deixar cozinhar por 4 minutos. Destapar e, com uma colher, envolver tudo com as sementes de sésamo e de abóbora e servir bem quente.

Composição nutricional de Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Ovo	1 unidade/85 g	11,1 g	0 g	9,2 g	127 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Alho-francês	120 g	2,2 g	3,5 g	0,4 g	26 kcal
Repolho	100 g	2,4 g	2,1 g	0,2 g	20 kcal
Rebentos de soja	50 g	0,5 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Cogumelos (Paris e portobello)	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Milho	30 g	2,8 g	21,1 g	1,5 g	109 kcal
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
TOTAL		24,6 g	71,9 g	17,1 g	540 kcal
		18,2%	53,3%	28,5%	



Proposta M12

Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos

Confeção:

Levar a cozer o polvo em água a ferver com uma folha de louro e uma cebola. Depois de cozido, retirá-lo da água e deixar arrefecer. Cortar em pedaços.

Juntar aos flocos de aveia, uma colher de chá de azeite, o colorau, a salsa, o cebolinho e a pimenta.

Passar o polvo pelo preparado e levar ao forno sobre uma folha de papel vegetal.

Paralelamente, levar ao lume o restante azeite (uma colher de chá) com o alho picado, a cebola em meias-luas, um pouco de água Juntar os grelos previamente cozidos e bem escorridos e envolver tudo muito bem. Temperar.

Desfazer a broa de milho.

Colocar no fundo do prato, a broa desfeita e colocar por cima o polvo.

Enfeitar com pimento vermelho e cebolinho.

Composição nutricional de Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos					
Ingrediente	Captação	Prot.	HC	Gord.	VE
Polvo*	170 g	19,3 g	0 g	1,5 g	91 kcal
Flocos de aveia	20 g	2,7 g	12,3 g	1,2 g	71 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Grelos	100 g	2,4 g	2,5 g	0,4 g	23 kcal
Broa de milho	50 g	2,7 g	18,6 g	0,6 g	91 kcal
Pimento vermelho	10 g	0,2 g	0,3 g	0,1 g	3 kcal
Salsa	2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Colorau	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cebolinho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	50 g	3,4 g	39,1 g	0,2 g	172 kcal
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
TOTAL		31 g 22,7%	73,8 g 54,1%	14,1 g 23,2%	547 kcal

*composição nutricional da parte edível

Proposta M13

Salada de feijão-verde e frango

Confeção:

Num recipiente grande, colocar o azeite, o vinagre e a pimenta e bater tudo muito bem com as varas de arame.

Envolver a cenoura previamente cozida cortada em cubinhos, o tomate cereja em metades, o peito de frango cortado em cubos e adicionar o feijão-verde e as azeitonas laminadas.

Utilizar a água de cozedura dos produtos hortícolas para cozer a massa.

Misturar todos os ingredientes numa taça e regar com o molho.

Composição nutricional de Salada de feijão-verde e frango					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Frango (peito)	120 g	28,9 g	0 g	1,4 g	128 kcal
Massa penne	50 g	2,9 g	15,4 g	0,5 g	78 kcal
Feijão-verde	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
Azeitonas	10 g	0,2 g	0 g	1,8 g	17 kcal
Tomate cereja	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Pimenta-preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Vinagre	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
TOTAL		33,6 g 42,3%	20,9 g 26,3%	11,1 g 31,4%	318 kcal

Proposta M14

Tortilha de bacalhau com espinafres

Confeção:

Descascar e picar alho e cebola e refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar o bacalhau demolido e desfiado e os espinafres. Envolver bem e retificar temperos.

Descascar e cortar batata em cubos.

Fritar, escorrer e envolver no preparado anterior.

Juntar os ovos batidos com a salsa picada.

Colocar num tabuleiro o preparado. Levar a forno médio até passar bem.

Composição nutricional de Tortilha de bacalhau com espinafres

Ingrediente	Capitação	Prot	HC	Gord.	VE
Bacalhau desfiado	80 g	14,2 g	0 g	0,4 g	60 kcal
Espinafre	120 g	3,1 g	1 g	1,1 g	26 kcal
Ovo pasteurizado	85 ml	10,1 g	0 g	7,9 g	112 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Batata	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
TOTAL		30,8 g	25,2 g	16,5 g	372 kcal
		33,1%	27,1%	39,8%	

Proposta M15

Ensopado de lulas com puré de batata

Confeção:

Descascar e limpar os vegetais.

Cortar a cebola em meias luas, cenoura em rodela finas, pimentos em tiras finas e picar alho.

Refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar a cenoura e o pimento. Deixar refogar ligeiramente e juntar o tomate em cubos.

Juntar as lulas e deixar cozer até estarem tenras.

Colocar a água e o leite a ferver, temperar com noz moscada e manteiga. Juntar os flocos de puré de batata e envolver até ficar uma mistura homogénea.

Composição nutricional de Ensopado de lulas com puré de batata					
Ingrediente	Capitação	Prot	HC	Gord.	VE
Lulas limpas	170 g	18,5 g	0 g	1,1 g	84 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Tomate	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Louro	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Salsa	2 g	0,1 g	vest.	0 g	0 kcal
Batata (para puré)	120 g	3 g	23 g	0 g	104 kcal
Leite meio-gordo	100 ml	3,3 g	4,9 g	1,6 g	47 kcal
Cenoura	80 g	0,5 g	3,5 g	0 g	16 kcal
Pimento verde	20 g	0,3 g	0,5 g	0,1 g	4 kcal
Noz moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
TOTAL		26,5 g 31,3%	35,5 g 41,8%	10,1 g 26,9%	338 kcal

Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado

O quadro que se segue pretende informar quais as espécies de pescado mais sustentáveis, do ponto de vista ambiental, tendo em conta a arte de pesca e a área de captura.

Esta informação não visa coibir o recurso a outras espécies contempladas na lista de alimentos autorizada, mas apenas colaborar no sentido de um consumo mais consciente e informado.

Nome comum	Nome científico	Arte de pesca	Área de captura
Atum	<i>Tunnus spp</i>	Palangre de superfície Salto e Vara	Águas Portuguesas
Bacalhau	<i>Gadus spp</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY)	
Biqueirão	<i>Engraulis encrasicolus</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Carapau	<i>Trachurus trachurus</i>	Pesca de cerco Pesca de arrasto	FAO27 Águas Portuguesas
Cavala	<i>Scomber colias</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas
Choco	<i>Sepia officinalis</i>	Nassas e amadilhas	Águas Portuguesas
Dourada	<i>Sparus aurata</i>	Com Certificado ASC Aquacultura orgânica	
Espadarte	<i>Xiphias gladius</i>	Palangre de superfície	Águas Portuguesas
Faneca	<i>Trisopterus luscus</i>	Redes de emalhar Redes de arrasto	Águas Portuguesas
Lula	<i>Loligo vulgaris</i>	Anzóis	Águas Portuguesas
Maruca	<i>Molva molva</i>	Com Certificado MSC	

Paloco	<i>Pollachius virens</i>	Com Certificado MSC Pesca de Cerco, Redes de Emalhar Palangre de Fundo	FAO27
Pescada	<i>Merluccius spp</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY)	
Polvo	<i>Octopus vulgaris</i>	Anzóis	Águas Portuguesas
Robalo	<i>Dicentrachus labrax</i>	Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY) Aquacultura orgânica	
Salmão	<i>Salmon salar</i>	Com Certificado ASC Aquacultura orgânica	
Sarda	<i>Scomber scombrus</i>	Pesca de cerco	FAO27 Águas Portuguesas

Anexo 6 - Sazonalidade² de Frutos e Hortícolas - Calendário de produção nacional

A informação que se segue, tem por base o Anuário Agrícola – Informação de Mercados, produzido pelo Gabinete de Planeamento e Políticas (GPP) do Ministério da Agricultura ([http://www.gpp.pt/images/GPP/O que disponibilizamos/Publicacoes/Periodicos/AnuarioAgricola 2 013.pdf](http://www.gpp.pt/images/GPP/O%20que%20disponibilizamos/Publicacoes/Periodicos/AnuarioAgricola%20013.pdf)) e, em alguns casos, da publicação “Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais”, editado pela DGS e disponível para consulta e download em <https://www.dgs.pt/em-destaque/alimentacao-inteligente-coma-melhor-poupe-mais.aspx>.

Esta informação visa colaborar na melhoria da gestão de custos na aquisição dos produtos e, sobretudo, contribuir para o reforço da perspetiva ambiental das refeições escolares.

Não se pretende, com esta informação, inibir a que, sempre que necessário, haja o recurso a produtos congelados.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Hortícolas ¹	Abóbora ^a						☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Acelga ^b	☑	☑	☑	☑	☑	☑				☑	☑	☑
	Agrião ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Alface ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Alho Francês ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Batata ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☐					☐	☑
	Beldroegas ^b				☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Beringela ^b						☑	☑	☑	☑	☑	☑	

² O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: Anuário Agrícola – Informação de Mercados.

^b Fonte: Alimentação Inteligente.

		mês												
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.	
Hortícolas ¹	Beterraba ^b	☺	☺	☺	☺	☺	☺					☺	☺	☺
	Brócolos ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Cebola ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Cebola nova ^a			☺	☺	☺	☺	☺	☺					
	Cenoura ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Chicória ^b	☺	☺	☺	☺	☺	☺				☺	☺	☺	
	Chuchu ^b						☺	☺	☺	☺	☺			
	Couve de Bruxelas ^b	☺	☺	☺	☺						☺	☺	☺	
	Couve Flor ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Couve Lombardo ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Couve Penca ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Couve Portuguesa ^b	☺	☺	☺	☺						☺	☺	☺	
	Couve Repolho ^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Curgete ^b					☺	☺	☺	☺	☺	☺			

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

4
x



^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Hortícolas ¹	Endívias ^b	☑	☑	☑								☑	☑
	Ervilhas ^a	☑	☑	☑	☑	☑					☑	☑	☑
	Espargos ^b		☑	☑	☑								
	Espinafre ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Fava ^a	☑	☑	☑	☑	☑						☑	☑
	Feijão Verde ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Grelos ^b	☑	☑	☑	☑	☑					☑	☑	☑
	Nabiças ^b	☑	☑	☑	☑	☑					☑	☑	☑
	Nabo ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Pepino ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Pimento ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Rabanete ^b	☑	☑	☑	☑	☑	☑				☑	☑	☑
	Rábano ^b	☑	☑	☑	☑							☑	☑
	Rúcula ^b	☑	☑	☑	☑	☑	☑				☑	☑	☑
Tomate ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

5

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos secos	Amêndoa ^a							☾	☑	☑			
	Avelã ^a									☾	☑	☑	
	Castanha ^a										☑	☑	☑
	Noz ^a	☾										☑	☑
	Pinhão ^a	☑	☑	☑	☾								☑

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Abacate ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☾		☾	☑	☑	☑
	Ameixa ^a												
	Rainha Cláudia							☑	☑	☑			
	Black/Red Beaut/Songold						☾	☾					
	Amora ^a					☾	☑	☑	☑	☾			
	Anona ^a												☑
Cereja ^a						☑	☑	☾					

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

4
2

^b Fonte: *Alimentação Inteligente.*

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Clementina ^a	☑	☑	☾								☑	☑
	Damasco ^a					☑	☑	☾					
	Diospiro ^a									☾	☑	☑	☑
	Figo ^a					☾	☑	☑	☑	☑	☾		
	Framboesa ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Goiaba ^a											☑	☑
	Kiwi ^a										☾	☾	
	Laranja ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Limão ^a	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
	Maçã ^a												
	<i>Golden</i>										☑	☑	
<i>Delicious</i>										☑	☑		
<i>Red Delicious</i>										☑			
☑ <i>Reinetas</i>										☑			
☾ <i>Royal Gala</i>								☾	☑	☾			
<i>Bravo de Esmolfe</i>									☑	☑			
<i>Riscadinha</i>							☾	☑					

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados.*

4
A

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

		mês											
		jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Frutos frescos	Maçã^a												
	<i>Jonagored</i>				☺	☺							
	<i>Pink Lady</i>									☺	☺		
	Melancia^b							☺	☺	☺			
	Melão^a			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
	Melo^a			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
	Morango^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	Nectarina^a				☺	☺	☺	☺	☺	☺			
	Pera^a								☺	☺	☺		
	Pêssego^a				☺	☺	☺	☺	☺	☺			
	Romã^a										☺	☺	☺
	Tângera^a											☺	☺
	Tangerina Encore^a	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺					
	Uva de mesa^a							☺	☺	☺	☺	☺	

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

4
2



Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições

Verificar:	Frequência de verificação
Condições de funcionamento dos lavatórios de apoio ao refeitório	Anual
Número de refeições marcadas e efetivamente servidas	Diária
Número de refeições marcadas e efetivamente servidas aos alunos subsidiados	Diária
Comunicação aos EE de alunos subsidiados que, tendo solicitado senha de refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa	Semanal
Comunicação aos EE de alunos que, tendo adquirido a senha de refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa	Semanal
Disponibilidade de toalhetes de papel	Diária
Disponibilidade de guardanapos de papel	Diária
Nenhuma outra bebida, para além da água, é transportada e consumida no refeitório	Diária
Pontos de água (jarros, por exemplo), com água disponível em permanência e abundância	Diária
Cumprimento da ementa pré-estabelecida	Diária
Disponibilidade de uma opção vegetariana	
Rotatividade da oferta carne/peixe nas ementas	Mensal
Cumprimento das capitações previstas para os diferentes géneros alimentícios	Diária
Disponibilidade de hortícolas incluindo 3 variedades	Diária
Disponibilidade de fruta incluindo 3 espécies	Diária
Disponibilidade de fruta da época na variedade prevista	Diária
Disponibilidade de pão de mistura	Diária
Cumprimento com o definido relativamente à inclusão de fritos	Mensal
Cumprimento com o controle dos óleos utilizados	Mensal
Inclusão de carne / peixe fracionados no máximo de 2 vezes por semana	Semanal
Inclusão obrigatória semanal de 1 prato de aves ou criação	Semanal

Inclusão obrigatória semanal de 1 prato à base de leguminosas	Semanal
Inclusão mensal obrigatória de 1 prato à base de ovo	Mensal
Cumprimento de ementas alternativas quando devidamente justificadas	Diário
Condições técnicas com o banho-maria de forma a garantir a temperatura adequada dos alimentos (medição da temperatura)	Diário
Uso correto do vestuário adequado por parte dos funcionários	Diário
Número mínimo de funcionários estabelecido	Diário
Temperaturas nos equipamentos de frio	Diário
Da higiene da sala de refeição - refeitório	Diário
Higiene da linha de serviço (linha de empratamento)	Diário
Simpatia e correção no atendimento	Diário
Eficiência do serviço (tempo de atendimento)	Diário

4
8



AGRADECIMENTOS

Pedro Graça (DGS), Sofia Mendes de Sousa (DGS), Maria João Gregório (DGS), Joana Carriço (DGS), Laurinda Ladeiras (DGE), Isabel Lopes (DGE), Fernanda Croca (DGE), Carla Gonçalves (ON), Beatriz Oliveira (ON), Sandra Abreu (ON), Telmo Carvalho (Ministério do Mar), Nuno Manana (GPP), João Toledo (GPP), Paula Sá Mota (DGEstE), Rita Sá (WWF), Gabriela Oliveira.



FREGUESIA DE MEÃS DO CAMPO

MANDATO 2017/2021

ACTA Nº 35

Ata da Reunião Ordinária da Junta de Freguesia de 6 de Julho de 2020

No dia 6 do mês de julho do ano dois mil e vinte, pelas vinte horas, no edifício da Junta de Freguesia de Meãs do Campo, reuniram os membros do executivo, Paulo Jorge Pinto Rama, Ilda Maria Azambuja Rama, Décio Filipe Melo Laranjeiro para a reunião mensal.

A ordem de trabalho para esta reunião foi a seguinte:

Ponto Um – Apresentação da proposta do presidente para a Abertura do Procedimento de Consulta Prévia para “Fornecimento de refeições escolares (almoços e lanches), e pessoal de apoio aos refeitórios, que garantam a vigilância/acompanhamento dos alunos durante a hora de almoço/lanche, com local para servir as refeições e transporte das crianças da EB1 e JI de Meãs do Campo para o local – Ano Letivo 2020/2021.”

Ponto Dois – Arranjo do aqueduto na Rua do Casal dos Alhos;

Ponto três – Arranjo de Valetas;

Ponto quatro – Venda de Sepultura;

Ponto Cinco – Festa das Colheitas;

No ponto um o Sr. Presidente apresentou uma proposta para a Abertura do Procedimento de Consulta Prévia para “Fornecimento de refeições escolares (almoços e lanches), e pessoal de apoio aos refeitórios, que garantam a vigilância/acompanhamento dos alunos durante a hora de almoço/lanche, com local para servir as refeições e transporte das crianças da EB1 e JI de Meãs do Campo para o local – Ano Letivo 2020/2021”. Depois de apresentada e apreciada, a proposta foi aprovada por unanimidade pelo restante executivo.

No ponto dois o Sr. Presidente apresentou a proposta para o arranjo do aqueduto na Rua do Casal dos Alhos, justificando a intervenção necessária e urgente para o desvio de águas, o restante executivo aprovou a intervenção proposta.

No ponto três o Sr. Presidente apresentou a proposta de arranjo de valetas na Rua de Valcanosa, para evitar que as águas atravessassem a rua principal e possam ser desviadas para o aqueduto mais próximo. A proposta foi aprovada por unanimidade.

Foi apresentada no ponto quatro pelo Sr. Presidente a intenção de aquisição de duas sepulturas por Isaura Simões Pires Cardoso e Ismael Rosa da Silva.

Secur

4
f.

Uma sepultura por Américo Oliveira Ângelo. E uma transferência de sepultura de Maria Nina Queda Alves, para o herdeiro José Carlos da Queda Marques.

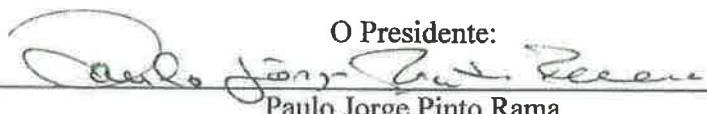
Foi aprovado por unanimidade a aquisição e a transferência das sepulturas referidas.

No ponto cinco o Sr. Presidente questionou relativamente à realização da Festa das Colheitas. Devido à pandemia COVID-19 é vontade do executivo a não realização da referida festa de acordo com a legislação em vigor imposta pela DGS, sendo esta uma preocupação do executivo foi aprovado por unanimidade a não realização da “Festa das Colheitas 2020”.

Nada mais havendo a tratar, pelo Senhor Presidente da Junta de Freguesia, foi declarada como encerrada a sessão.

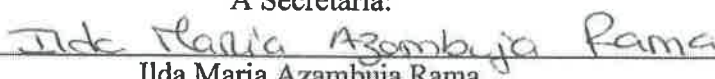
Para contar e para devidos efeitos foi lavrada a presente ata, a qual após a sua leitura e achada conforme, vai ser assinada, pelo presidente da Junta de Freguesia, e vogais.

O Presidente:



Paulo Jorge Pinto Rama

A Secretária:



Ilda Maria Azambuja Rama

O Tesoureiro



Décio Filipe Melo Laranjeiro



4
f

ASSEMBLEIA DE FREGUESIA DE MEÃS DO CAMPO
QUADRIÉNIO 2017/2021

CERTIDÃO

Susana Isabel Arriaga Queda, Primeira Secretária da Mesa da Assembleia de Meãs do Campo, certifica que: -----
Da minuta da ata correspondente à Sessão Ordinária desta Assembleia de Freguesia, realizada aos trinta dias do mês de Setembro do ano de dois mil e vinte, consta nomeadamente o seguinte:

1. Apreciação e votação do "Contrato por consulta prévia para o Fornecimento de Refeições escolares (Almoços e Lanches) na escola Básica do 1º Ciclo de Meãs e Jardim de Infância de Meãs, pessoal de apoio aos refeitórios, que garantam a vigilância/acompanhamento dos alunos durante a hora de almoço/lanche e atividades de animação e apoio à família - ano letivo 2020/2021 e cedência de espaço para consumo das refeições e transporte dos alunos das escolas para onde será servida a refeição".

Com oito membros da Assembleia presentes, a Proposta de transferências das competências dos municípios para os órgãos da Freguesia, foi aprovado por unanimidade de acordo com os seguintes resultados obtidos na votação: -----

Ana Isabel Carapeto Ferraz-----A Favor-----
António Sapateiro dos Santos-----A Favor-----
Joaquim Rama Melo Simões-----A Favor-----
Rodrigo Jorge Abrunheiro Fernandes-----A Favor-----
Sílvio Miguel David Oliveira-----A Favor-----
Susana Isabel Arriaga Queda-----A Favor-----
Susana Maria Abrunheiro Lavrador-----A Favor-----
Vítor Manuel Fernandes Raposo-----A Favor-----

Por ser verdade, passo a presente certidão, que assino e autentico com o selo branco em uso nesta Junta de Freguesia.-----

-----Meãs do Campo, 30 de Setembro de 2019-----

A Primeira Secretária da Mesa da Assembleia de Meãs do Campo-----

-----Susana Isabel Arriaga Queda-----

4

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Nº: 6767/2021 parecer:

DESPACHO:

Para: José Alberto Mirra
dos Santos Charro

Data: 30/06/2021

PROCESS

O:

ASSUNT

O: TRANSPORTES ESCOLARES – ANO LETIVO 2021/2022.

PONTO PRÉVIO

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde qualificou a emergência de saúde pública ocasionada pelo vírus SARS-CoV-2 (doença COVID-19) como uma pandemia internacional, constituindo uma calamidade pública.

Tendo em consideração os impactos provocados por esta situação pandémica nos anos letivos transatos, as propostas que se apresentam na presente informação, poderão, a todo o tempo, ser revistas, considerando também que na presente data ainda não foi publicado o Calendário Escolar a que esta informação se reporta.

1 – ENQUADRAMENTO LEGAL E FUNDAMENTAÇÃO

Nos termos do disposto na alínea *d)* do n.º 2 do artigo 23.º do Anexo I à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, diploma que estabelece o Regime Jurídico das Autarquias Locais, os municípios dispõem de atribuições na área de educação, ensino e formação profissional, nomeadamente, conferindo aos respetivos órgãos um conjunto de competências em matéria de organização e gestão dos transportes escolares (vide, alínea *gg)* do n.º 1 do artigo 33.º do mesmo diploma).

Por sua vez, o Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro, que concretiza a transferência de competências no domínio da educação, para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais, para além de lhes conferir novas competências, define, ainda, as competências das autarquias locais e entidades intermunicipais nas vertentes de planeamento, investimento e gestão dos recursos humanos, financeiros e património a transferir para cada município.

O plano de transporte escolar é, a nível municipal, o instrumento de planeamento da oferta de serviço de transporte entre o local da residência e o local dos estabelecimentos de ensino da rede pública, frequentados pelos alunos da educação pré-escolar, do ensino básico e do ensino secundário.

Nos termos deste mesmo diploma legal, artigo 36.º, a organização e o controlo do funcionamento dos transportes escolares são da competência das câmaras municipais da área de residência dos alunos, nos termos definidos no plano de transportes intermunicipal respetivo, cabendo-lhes especificamente:

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

- (a) Organizar o processo de acesso ao transporte escolar para cada aluno;
- (b) Requisitar às entidades concessionárias dos serviços de transporte coletivo os bilhetes de assinatura (passe escolar) para os alunos abrangidos;
- (c) Pagar as faturas emitidas mensalmente pelas entidades concessionárias dos serviços de transporte coletivo;
- (d) Contratar, gerir e pagar os circuitos especiais.

Nesta fase, porque se avizinha o início de um novo Ano Letivo, importa desencadear os procedimentos indispensáveis, desde logo, ao apuramento das necessidades do Município em matéria de transportes escolares, dos diferentes níveis de ensino, nos termos do Decreto-Lei nº 21/2019, de 30 de janeiro, na sua atual redação. Uma vez que, compete aos municípios assegurar o transporte dos alunos entre o local de residência e o local dos estabelecimentos de ensino da rede pública, frequentados pelos alunos do ensino básico e do secundário, desde que residam a mais de 3 km (alínea a) do nº 1 do artigo 20º do citado Decreto-Lei).

Neste contexto, importa destacar que se desenvolveu a presente informação com fundamento no pressuposto do próximo ano letivo, 2021/2022, começar entre o 1 de setembro e o dia 13 de setembro de 2021 e terminar a 24 de junho de 2022. O que corresponde a cerca de 181 dias letivos, sendo que esta previsão poderá sofrer alterações, pelo facto de, nesta data, ainda não ter sido publicado o Calendário Escolar para o próximo ano letivo.

Mais se informa que os Transportes Escolares estão inscritos nas Atividades Mais Relevantes de 2021, com o código 2-212-2014/5009.

Tendo em conta os dados relativos ao ano letivo 2020/2021, considerando que se mantêm os pressupostos relativos aos transportes escolares e tendo em apreciação os possíveis constrangimentos que poderão advir da situação que ainda se mantêm, relativa à pandemia que atravessamos, torna-se necessária a contratação dos serviços abaixo discriminados e sob os procedimentos ali previstos.

Destaca-se, por fim, que a prestação dos serviços em causa, e abaixo discriminados, deverão observar e cumprir, a todo o tempo, todas as orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde que se encontrarem vigentes à data da respetiva prestação do serviço.

2 – TRANSPORTES PÚBLICOS REGULARES – PROCEDIMENTO DE CONTRATAÇÃO EXCLUÍDA (ARTIGO 5.º do CCP)

Estima-se para este tipo de transporte cerca de 700 alunos, em transportes públicos, para o ano letivo 2021/2022.

Tendo em conta que as empresas transportadoras a operar no concelho detentoras de autorizações provisórias emitidas pela Autoridade de Transportes são a Rodoviária Beira Litoral, S.A. (RBL), a Empresa de Transportes António Cunha, S.A. (ETAC) e a CP-Comboios de Portugal, deverá requisitar-se às entidades concessionárias dos serviços de transporte coletivo os bilhetes de assinatura (passe escolar) para os alunos abrangidos pela alínea b) do artigo 36º, do Decreto-Lei nº 21/2019, de 30 de janeiro, *na sua atual redação*, para as diversas escolas do concelho e fora do concelho, do 1º, 2º e 3ºs ciclos do ensino básico e do ensino secundário.

Reforça-se que essas mesmas autorizações foram prorrogadas até ao dia 3 de dezembro de 2021, por deliberação da reunião do Conselho Intermunicipal da Região de Coimbra (Autoridade de

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Transportes), no dia 15 de novembro, e com base no Decreto-Lei n.º 169-A/2019, de 29 de novembro, diploma que alterou a Lei n.º 52/2015, de 9 de junho, não se sabendo, presentemente, qual o procedimento a adotar após a data referida¹.

Em termos de valores, para o efeito, apresenta-se a seguinte estimativa para o ano letivo 2021/2022:

VALORES PREVISTOS PARA O ANO LETIVO 2021/2022 POR TRANSPORTADORA

	2021			2022			Total letivo 2021/2022	ano
	Valor	IVA	Total 2021	Valor	IVA	Total 2022		
RBL	12.570,61€	754,24€	13.324,85€	15.812,37€	948,74€	16.761,11€	30.085,96€	
ETAC	119.729,76€	7.183,79€	126.913,55€	166.264,39€	9.975,86€	176.240,25€	303.153,80€	
CP	217,80€	13,07€	230,87€	1.790,40€	107,42€	1.897,82€	2.128,69€	
Totais	132.518,18€	7.951,09€	140.469,27€	183.867,15€	11.032,03€	194.899,18€	335.368,45€	

(Total sem IVA 2021/2022 – 316.385,33 €)

¹ De acordo com a redação original do artigo 10.º da Lei n.º 52/2015, de 9 de junho, os títulos de concessão outorgados ao abrigo do RTA que são objeto de autorização provisória caducam no dia 3 de dezembro de 2019. Recentemente, por força da alteração determinada em 2019, o artigo 10.º passa a prever a possibilidade de prorrogar as autorizações provisórias até à entrada em operação dos operadores a selecionar pelas autoridades de transportes na sequência de um procedimento concursal lançado nos termos e para efeitos do Regulamento (CE) n.º 1370/2007 e do RJSPTP (com o limite máximo de dois anos). Ao abrigo dessa nova solução legal transitória, a Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra, através da deliberação procedeu à prorrogação da autorização provisória que legitima a realização dos serviços inerentes às linhas concessionadas no Município de Montemor-o-Velho. Esta prorrogação da autorização provisória implica, assim, a necessidade de manter, correspondentemente, a vigência do acordo de atribuição de compensação suprarreferido. A solução de prorrogação prevista no Decreto-Lei aplica-se igualmente aos instrumentos contratuais vigentes, abrangendo assim os acordos de atribuição de compensação por obrigações de serviço público.



Verifica-se, desta forma que, o montante global previsto a despender para o ano letivo 2021/2022 será de 316.385,33€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor.

Ora, a atribuição, necessariamente por via contratual, tendo em conta o disposto no n.º 1 do artigo 3.º do Regulamento (CE) n.º 1370/2007, de uma compensação por obrigações de serviço público a um operador titular de uma autorização provisória consubstancia um caso de **contratação excluída enquadrável no disposto no n.º 1 do artigo 5.º do Código dos Contratos Públicos (CCP)**, tal como determinado no Acórdão n.º 19/2019, de 25 de junho, do Tribunal de Contas.

A não sujeição à Parte II do Código dos Contratos Públicos determina que a celebração do contrato deve ser realizada, nos termos do n.º 3 do artigo 201.º do Código do Procedimento Administrativo, na sequência de um procedimento pré-contratual *ad hoc* modelado com base no regime de procedimentos previsto nesse Código, “com as necessárias adaptações”².

Uma última nota, para acrescer a este ponto:

- Considerando, ainda, que existem no Concelho de Montemor-o-Velho circulações que não dão uma resposta eficaz e eficiente para o transporte de alunos para os diversos estabelecimentos de ensino, informa-se que está a ser iniciado um estudo técnico-financeiro dos mesmos, no âmbito da Compensação por Obrigação de Serviço Público, prevista na alínea c) do artigo 3º do Regime Jurídico do Serviço Público de Transporte de Passageiros, anexo à Lei nº 52/2015, de 9 de junho (na sua atual redação), que ainda não está concluída e que necessitará de parecer prévio vinculativo da Autoridade de Mobilidade de Transportes

² Esta procedimento pré-contratual *ad hoc* deve incluir, entre outras, uma fase instrutória, em que se cumprirão nomeadamente as obrigações inerentes à assunção da despesa. Designadamente quanto à autorização da Assembleia Municipal para a abertura de procedimento relativo a despesas que deem lugar a encargo orçamental em mais de um ano económico, nos termos do n.º 6 do artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho.

4
9

(AMT), nos termos da alínea *b*) do nº 2 do artigo 34º do Decreto-Lei nº 78/2014, de 14 de maio, para pagamento à empresa que detém a autorização provisória.

- Mais se informa que este assunto será, posterior e oportunamente, remetido para o órgão competente para conhecimento e aprovação.

3 – AQUISIÇÃO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS POR LOTES PARA TRANSPORTE COLETIVO DE CRIANÇAS – PROCEDIMENTO DE CONTRATAÇÃO PÚBLICA SUBMETIDO À PARTE II DO CCP

Relativamente ao ponto em apreço, referente à aquisição de serviços por lotes para transporte coletivo de crianças, a fundamentação que suporta o procedimento e a constituição de cada lote, tem por base o cumprimento do disposto na alínea *b*) do ponto 4 da Resolução do Conselho de Ministros nº 44/2010, de 14 de junho, especialmente no que diz respeito à obrigatoriedade por parte dos municípios, de *adotar os mecanismos adequados a assegurar estabelecimentos escolares alternativos e redes de transporte escolar para os alunos envolvidos na extinção de estabelecimentos de ensino*, da forma propugnada pela dita Resolução.

Neste sentido, prevê, ainda, a Recomendação nº 4/2011 de 26 de abril, do Conselho Nacional de Educação, no seu ponto 3.3., como um dos objetivos centrais da proposta e no que diz respeito aos recursos educativos e transportes escolares, assegurar a sustentabilidade das escolas e de um determinado desenho de rede, para o qual é fundamental assegurar a resolução do problema dos transportes, como meio determinante para o bom funcionamento da escola e a universalização do ensino.

4
f



Assim, a contratação de serviços para o transporte coletivo de crianças, tendo que ser submetida à concorrência do mercado, nos termos do Código dos Contratos Públicos (CCP), deverá ter por base a seguinte divisão em lotes, de acordo com os respetivos preços base definidos para cada um dos lotes, tendo o seu cálculo por fundamento, de acordo com o n.º 3, do artigo 47.º do CCP, os custos médios unitários das prestações de serviços anteriormente celebradas com o município e para o mesmo objeto:

- LOTE 1 - ESCOLAS DO 1º CICLO ENCERRADAS – CENTRO EDUCATIVO DE MONTEMOR-O-VELHO E ESCOLA DO 1º CICLO DE VISO (TRANSPORTE PARA ALMOÇO).

Percurso I

Transporte dos alunos do 1º ciclo, na sequência do encerramento de escolas da área da sua residência – Escolas do 1º ciclo de Abrunheira, Verride, Ereira, e nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril (com as devidas alterações), nomeadamente: alunos provenientes das localidades de Presalves, Reveles, Abrunheira, Verride, Vila Nova da Barca (via Caixeira), Ereira e Ponte da Alagoa.

Prevê-se o transporte de 39 alunos, tendo em conta os dados referentes ao ano letivo 2020/2021 (este transporte inclui as crianças inscritas no jardim de infância do Centro Educativo de Montemor-o-Velho, transporte este condicionado aos lugares vagos deixados pelos alunos do 1º ciclo, podendo ainda este número sofrer alterações, dado não se conhecerem nesta data o número de matrículas).

Percurso II

Transporte dos alunos provenientes de lugares da União de Freguesias de Montemor-o-Velho e Gatões (lugares de Quinhendros, Gatões, Moinho da Mata, Casal do Raposo, Fonterma e Areal).

4
8

Relativamente ao número de alunos das localidades acima indicadas, de acordo com os dados relativos ao ano letivo 2020/2021, estima-se o número de 15 alunos, uma vez que, ainda não existem números finais relativamente às matrículas.

Este número inclui também os alunos inscritos no jardim de infância do Centro Educativo de Montemor-o-Velho que poderão usufruir do citado transporte, desde que haja lugares vagos deixados pelos alunos do 1º ciclo.

Percurso III

Transporte de 29 alunos (número previsível) da Escola do 1º Ciclo do Viso para a Escola do 1º Ciclo de Liceia, à hora do almoço, para que os mesmos possam efetuar a refeição, situação recorrente em anteriores anos letivos.

Assim, para a efetivação dos serviços inerentes ao Lote 1 (dois autocarros), estima-se o valor de 60.924,60 + IVA, à taxa legal em vigor, valor escalonado da seguinte forma³:

<i>Ano</i>	<i>Valor s/ IVA</i>	<i>IVA</i>	<i>Total</i>
2021	24.571,80€	1.474,31€	26.046,11€
2022	36.352,80€	2.181,17€	38.533,97€
Totais	60.924,60€	3.655,48€	64.580,08€

³ Já englobando a vigilância do transporte nos termos do artigo 8º da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Abaixo, elencam-se os horários e itinerários de ida e volta dos referidos circuitos, tendo sempre em conta que os alunos permaneçam o menos tempo possível no transporte a contratar, a fim de não comprometer o seu desempenho e sucesso escolares.

Percurso I

<i>Local de embarque/desembarque</i>	<i>Horário partida</i>	<i>Horário Regresso</i>
Presalves	8h00m	18h40m
Revelas (Largo do Jardim)	8h05m	18h35m
Abrunheira (Praça Dr. José Regalão)		
Cruzamento da Rua da Fonte Nova/Rua Rigueirinha de Água	8h15m	18h20m
Verride (Largo José Pinto Coelho)	8h25m	18h10m
Vila Nova da Barca (Largo do Cemitério - via Caixeira)	8h35m	18h10m
Ereira (rotunda junto à Igreja)	8h40m	17h55m
Ponte da Alagoa	8h45m	17h50m
Centro Educativo	8h50m	17h45m

- Horários sujeitos a alterações/ajustes

9

f

Percurso II

<i>Local embarque/desembarque</i>	<i>Horário Partida</i>	<i>Horário Regresso</i>
Centro Educativo	8h05m	18h25m
Quinhendros	8h10m	18h20m
Gatões	8h20m	18h10m
Casal do Raposo	8h30m	18h00m
Fonterma	8h35m	18h05m
Moinho da Mata	8h40m	17h50m
Areal	8h45m	17h45m
Centro Educativo	8h55m	17h35m

- Horários sujeitos a alterações/ajustes

Percurso III

<i>Local embarque/desembarque</i>	<i>Horário Partida</i>	<i>Horário Regresso</i>
Escola do 1º ciclo do Viso	12h30m	13h50m
Escola do 1º ciclo de Liceia	12h40m	13h30m

- Horários sujeitos a alterações/ajustes

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Reforça-se, ainda, que o referido transporte terá de obedecer às especificações técnicas da Lei nº 13/2006, de 17 abril, na sua atual redação, diploma que, no seu artigo 1º "...define o transporte coletivo de crianças e jovens até aos 16 anos, adiante designado por transporte de crianças...", uma vez que, as crianças a transportar têm entre os 3 e os 11 anos de idade, sendo deveras importante a segurança das mesmas.

Neste sentido, para a realização dos citados percursos é necessário contratar vigilância, termos pelos quais o valor apresentado já inclui essa vigilância, nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação.

- **LOTE 2 - TRANSPORTE DOS ALUNOS DE ESCOLAS ENCERRADAS - ESCOLA BÁSICA DA PORTELA.**

Transporte de alunos provenientes dos lugares de Portela, Ribeira dos Moinhos, Morraçã e Póvoa de Santa Cristina para a Escola do 1º ciclo de Tentúgal.

Nos termos do despacho exarado por Sua Excelência, o Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar, do dia 19 de junho de 2014, que determinou o encerramento da Escola Básica da Portela, torna-se necessário o transporte de **21 alunos** para a Escola Básica de Tentúgal, uma vez que, provêm de escolas do 1º ciclo encerradas em anos letivos anteriores.

Poderá, também, haver uma alteração do número de alunos a transportar, dado ainda não se conhecer o número efetivo de matrículas para o próximo ano letivo 2021/2022.

Tendo ainda em consideração o acesso à citada escola, deverá ser utilizado um meio de transporte adequado, tendo em conta o número de alunos a transportar.

4
}

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Assim, estima-se o valor de 25.086,60€ + IVA, à taxa legal em vigor, para o referido Lote, discriminado da seguinte forma, já incluindo a vigilância do transporte nos termos do artigo 8º da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação:

<i>Ano</i>	<i>Valor s/ IVA</i>	<i>IVA</i>	<i>Total</i>
2021	10.117,80€	607,07€	10.724,87€
2022	14.968,80€	898,13€	15.866,93 €
Totais	25.086,60€	1.505,20€	26.591,80€

Abaixo, elencam-se os horários e itinerários de ida e volta do referido circuito:

<i>Local - Manhã</i>	<i>Horário Partida</i>	<i>Local - Tarde</i>	<i>Horário Regresso</i>
Portela - (EB1 de Portela)	8h25m	EB1 Tentúgal	17h35m
Ribeira dos Moinhos (EB1 da Ribeira dos Moinhos)	8h30m	Portela (EB1 Portela)	17h45m
Morraçã	8h40m	Ribeira dos Moinhos (EB1 da Ribeira dos Moinhos)	17h50m
Póvoa de Santa Cristina	8h45m	Morraçã	18h00m
EB1 Tentúgal	8h50m	Póvoa de Santa Cristina	18h05m

- Horários sujeitos a alterações/ajustes

- LOTE 3: TRANSPORTE DE ALUNOS PARA A ESCOLA BÁSICA DE ARAZEDE (FAÍSCAS).

Percurso I

Transporte de alunos provenientes dos lugares de Lagoa do Torrão, Amieiro (Jardim) - Bicas, Bebedouro, Mata, Arribança, Linhaceiros, Meco, Zambujeiro, Gordos, Araze de e Vila Franca, (freguesia de Araze de) para a Escola Básica de Araze de (Faíscas), na sequência da deslocalização dos alunos das escolas do 1º ciclo de Araze de e Bunhosa - nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril (com vigilância e acompanhamento).

Torna-se necessário o transporte de 23 alunos para a Escola Básica de Araze de (Faíscas), uma vez que, provêm de escolas do 1º ciclo encerradas. Poderá também haver uma alteração do número de alunos a transportar, dado ainda não se conhecer o número efetivo de matrículas para o próximo ano letivo 2021/2022.

Percurso II

Transporte de alunos provenientes dos lugares de Resgatados (Capela), Catarruchos, Pelicanos, Tojeiro, Pelichos, Arneiro Tecelão, Bunhosa (EB1/Abrigo), Carapuços e Moita Vaqueira (freguesia de Araze de) para a Escola Básica de Araze de (Faíscas), na sequência da deslocalização dos alunos das escolas do 1º ciclo de Araze de e Bunhosa - nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril (com vigilância e acompanhamento);

7
7

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Torna-se necessário o transporte de 22 alunos para a Escola Básica de Arazede (Faíscas). Poderá também haver uma alteração do número de alunos a transportar, dado ainda não se conhecer o número efetivo de matrículas para o próximo ano letivo 2021/2022.

Assim, estima-se o valor de 66.814,34€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, para o referido procedimento, já incluindo a vigilância do transporte nos termos do artigo 8, da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação:

<i>Ano</i>	<i>Valor s/ Iva</i>	<i>Iva</i>	<i>Total</i>
2021	26.947,22€	1.616,83€	28.564,05€
2022	39.867,12€	2.392,03€	42.259,15€
Totais	66.814,34€	4.008,86€	70.823,20€

Elencam-se, abaixo, os horários e itinerários de ida e volta dos referidos percursos:



Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Percurso I

<i>Local de embarque/ desembarque</i>	<i>Horário partida</i>	<i>Horário chegada</i>
Lagoa do Torrão	7h55m	18h35m
Amieiro (Jardim)	8h00m	18h30m
Bicas		
Bebedouro (Capela)	8h05m	18h25m
Mata	8h10m	18h20m
Arribança	8h15m	18h15m
Linhaceiros	8h20m	18h10m
Meco	8h25m	18h05m
Zambujeiro	8h30m	18h00m
Gordos	8h35m	17h55m
- Arazedo (EB1)	8h40m	17h50m
- Arazedo (Abrigo junto ao Sr. Lucrecio		
- Vila Franca (abrigo do Cruzeiro)		
- Vila Franca (abrigo Capela de Santa Eufémia)	8h45m	17h45m
Escola Básica de Arazedo (Faíscas)	8h50m	17h40m

* Horários sujeitos a alterações/ajustes

7
f

Percurso II

Local de embarque desembarque	Horário partida	Horário chegada
Resgatados	8h05m	18h25m
- Cartarruchos (Trav. Principal Catarruchos)		
- Catarruchos (Trav. Principal dos Catarruchos ou Rua Cruz Ventura entroncamento c/ Travessa Principal)	8h10m	18h20m
- Catarruchos (Rua Cruz da Ventura, junto ao Café da Associação)		
Pelicanos	8h15m	18h15m
Tojeiro	8h20m	18h10m
Pelichos	8h25m	18h05m
Arneiro Tecelão	8h30m	18h00m
Bunhosa (EB1/Abrigo)	8h35m	17h55m
Carapuços	8h40m	17h50m
Moita Vaqueira	8h45m	17h45m
Escola Básica de Arazede (Faíscas)	8h50m	17h40m

* Horários sujeitos a alterações/ajustes

- LOTE 4 – TRANSPORTE DOS ALUNOS DO 1º, 2º, 3º CICLOS PARA A ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE PEREIRA.

Nos termos do nº 1 artigo 25º do Decreto-Lei nº 55/2009, de 2 de março, “aos alunos que frequentam estabelecimentos do ensino básico (...) que não sejam acessíveis a pé, a partir do lugar da sua residência, e que não possam utilizar transportes públicos coletivos, para efeito da deslocação entre a residência e o estabelecimento de ensino, é facultado um serviço adequado de transportes escolares”.

Neste enquadramento, verifica-se que, nas freguesias de Pereira e Santo Varão, não existe uma oferta de rede pública de transportes capaz de satisfazer as necessidades reais dos cidadãos em termos mais eficientes e eficazes, no que diz respeito ao transporte de alunos das freguesias em questão e que constitui uma condição essencial à garantia do bem-estar das crianças e respetivos agregados familiares.

Nos termos do Decreto-Lei nº 21/2019, de 30 de janeiro, na sua atual redação, compete aos municípios assegurar o transporte dos alunos entre o local de residência e o local dos estabelecimentos de ensino da rede pública, frequentados pelos alunos dos ensinos básico e secundário, desde que residam a mais de 3 km (*alínea a) do nº 1 do artigo 20º do citado Decreto-Lei*).

Assim, tendo em conta os dados relativos ao ano letivo 2020/2021, está previsto igualmente o transporte dos alunos provenientes da Escola do 1º ciclo de Formoselha, entretanto encerrada.

Nestes termos, os lugares que constituem o circuito a contratar para embarque e desembarque dos alunos deverão ser os indicados no quadro abaixo. Os serviços a prestar deverão ter em conta também os horários mencionados no referido quadro. Estes últimos poderão sofrer ajustes, tendo

em conta que são definidos pelo Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho, no início de cada ano letivo, nomeadamente o horário de regresso.

	Manhã		Hora de almoço		Tarde	
	Hora	Local de embarque	Hora	Local de regresso	Hora	Local de regresso
1ª Volta	7h20	Urbanização Vila Nova	13h35	EB Pereira	17h35	EB Pereira
	7h25	Formoselha (Paragem)	13h40	Paragem Pontão Santo Varão	17h40	Paragem Pontão Santo Varão
	7h30	Café Paparoca	13h45	Urbanização Vila Nova	17h45	Urbanização Vila Nova
	7h35	Igreja Santo Varão	13h50	Fábrica Resina (2 paragens)	17h50	Fábrica Resina (2 paragens)
	7h45	Fábrica Resina (2 paragens)	13h55	Formoselha Largo	17h55	Formoselha Largo
	7h50	Paragem Pontão Santo Varão	14h00	Café Paparoca	18h00	Café Paparoca
	7h55	EB Pereira	14h05	Igreja Santo Varão	18h05	Igreja Santo Varão
	8h05	Casais Velhos	14h20	Montes de Cima	18h20	Montes de Cima
2ª Volta	8h10	Casal Minhoto	14h25	Casal Minhoto	18h25	Casal Minhoto
	8h15	Montes de Cima	14h30	Casais Velhos	18h30	Casais Velhos
	8h25	EB Pereira				

* Nota: dentro dos locais de embarque definidos, poderá ser necessário o estabelecimento de mais paragens.

* Os horários mencionados poderão sofrer alterações/ajustes, tendo em conta que os mesmos são definidos pelo Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho no início de cada ano letivo.

4
7

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

1º ciclo - Horários		2ºs e 3ºs ciclos - Horários	
Entrada	Saída	Entrada	Saída(s)
9h00m	17h30m		13h25m
* Horários sujeitos a alterações/ajustes		8h30m	16h30m
			17h25m

Desta forma, e tendo em conta o número de inscrições no ano letivo 2020/2021 (52 inscrições) é fundamental a contratação de um autocarro de 59 lugares, para a concretização do referido transporte.

No entanto, no decorrer do serviço, caso se verifique que o número de alunos a utilizar o transporte é menor ao referido, poderá o autocarro ser adequado, considerando os acessos de alguns lugares ao longo do circuito que se encontra definido.

Acresce, ainda, que este serviço deverá ser prestado com vigilância e acompanhamento, nos termos do artigo 8º da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação.

Assim, prevê-se uma estimativa de 39.521,35€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, para o lote em apreço, já incluindo a vigilância do transporte nos termos legais:

4
f

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

<i>Ano</i>	<i>Valor s/ IVA</i>	<i>IVA</i>	<i>Total</i>
2021	15.939,55€	956,37€	16.895,92€
2022	23.581,80€	1.414,91€	24.996,71€
Totais	39.521,35€	2.371,28€	41.892,63€

LOTE 5 – TRANSPORTE COLETIVO DE CRIANÇAS E JOVENS ATÉ AOS 16 ANOS – EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º, 2º E 3º CICLOS E SECUNDÁRIO.

Neste lote prevê-se o transporte dos alunos das 116 turmas existentes no Agrupamento de Escolas de Montemor, dados que se reportam ao ano letivo 2020/2021, destinado a diversas atividades dinamizadas, quer pelo Município de Montemor-o-Velho, quer pelo Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho, das suas escolas de origem para diversos locais, dentro do perímetro do Concelho de Montemor-o-Velho, sejam essas atividades formativas, culturais, lúdicas, educativas, visitas de estudo ou desportivas e outras deslocações organizadas para ocupação de tempos livres. Este lote prevê ainda os transportes necessários para a preparação dos exames nacionais e provas finais do 9º, 11º e 12º anos de escolaridade, nos termos do Calendário Escolar que for publicado para o ano letivo 2021/2022. Estão também previstos transportes necessários decorrentes de situações excecionais e imprevisíveis, consequência de acontecimentos inesperados, que possam decorrer ao longo do ano letivo 2021/2022.

Esta prestação será sempre limitada à área do Município de Montemor-o-Velho e com a observância de todas as especificações da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação, também com vigilância e acompanhamento nos termos do artigo 8º da Lei acima referida.

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Desta forma, prevê-se a realização de cerca de 302 transportes - 1 autocarro de 55 lugares ou com uma lotação superior, quando o serviço e o número de alunos o justificar - a distribuir pelo próximo ano letivo, estimando-se um custo total de 44.409,10€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, nos termos dos cálculos que se apresentam:

Ano	Valor s/ IVA	IVA	Total
2021	17.793,05€	1.067,58€	18.860,63€
2022	26.616,05€	1.596,96€	28.213,01€
Totais	44.409,10€	2.664,55€	47.073,65€

- **LOTE 6 - TRANSPORTE DOS ALUNOS DOS JARDINS DE INFÂNCIA PARA A PISCINA MUNICIPAL**

Com este lote pretende-se que os alunos da educação pré-escolar pública do concelho acedam mais facilmente à infraestrutura em questão, com o objetivo de promover a prática do exercício físico e hábitos saudáveis, bem como promover a interação entre as crianças. Desta forma, as aulas deverão desenvolver-se no período da atividade de animação e apoio à família, uma vez por semana, por jardim de infância.

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Os estabelecimentos de ensino abrangidos por este lote são os jardins de infância de Arazede, Bunhosa, Carapinheira, Meãs, Pereira, Seixo e Tojeiro.

Apresenta-se uma previsão de **250 transportes** para a concretização deste lote, sendo que no quadro abaixo temos a estimativa para a sua execução, sendo necessária igualmente a contratação de vigilância e acompanhamento dos termos da legislação em vigor.

Prevê-se um custo total de **34.100,00€** + IVA à taxa legal em vigor.

<i>Ano</i>	<i>Valor s/ IVA</i>	<i>IVA</i>	<i>Total</i>
2021	13.640,00€	818,40€	14.458,40€
2022	20.460,00€	1.227,60€	21.687,60€
Totais	34.100,00€	2.046,00€	36.146,00€

Neste enquadramento, o procedimento de contratação pública a desenvolver engloba um total de 6 lotes. De seguida, apresentamos o quadro global com as estimativas relativas aos serviços a contratar para o ano letivo 2021/2022, no âmbito do **referido Concurso Público**.

4
f

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Quadro global:

<i>Ano letivo</i>	<i>2021</i>	<i>IVA</i>	<i>2022</i>	<i>IVA</i>	<i>Totais⁴</i>
Lote 1	24.571,80€	1.474,31€	36.352,80€	2.181,17€	64.580,08€
Lote 2	10.117,80€	607,07€	14.968,80€	898,13€	26.591,80€
Lote 3	26.947,22€	1.616,83€	39.867,12€	2.392,03€	70.823,20€
Lote 4	15.939,55€	956,37€	23.581,80€	1.414,91€	41.892,63€
Lote 5	17.793,05€	1.067,58€	26.616,05€	1.596,96€	47.073,65€
Lote 6	13.640,00€	818,40€	20.460,00€	1.227,60€	36.146,00€
Totais	109.009,42€	6.540,57€	161.846,57€	9.710,79€	287.107,35€

(Total sem IVA – 270.855,99€)

Importa considerar então que o presente procedimento tem como preço base o valor de **270.855,99€**, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, considera o transporte estimado de **201 crianças**, não estando incluído o número de alunos a transportar através dos serviços a prestar no **lote 5**, por não existirem dados concretos sobre esse número. No entanto, esse valor inclui crianças da educação pré-escolar, 1º, 2º e 3º ciclo e secundário, perfazendo um total de **116 turmas** (dados ano letivo 2020/2021).

Relativamente ao **lote 6**, está previsto o transporte de cerca de **226 alunos** da educação pré-escolar para a Piscina Municipal, tendo em conta também os dados existentes relativos ao ano letivo 2020/2021.

⁴ Considerado IVA a 6%.

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

4 - CUMPRIMENTO DAS DISPOSIÇÕES DO CCP.

No dia 21 de maio de 2021, foi publicada a Lei n.º 30/2021 que, para além de prever medidas especiais de contratação pública, procedeu à (décima segunda) alteração do Código dos Contratos Públicos⁵.

Estas alterações entraram em vigor no dia 20 de junho de 2021, aplicando-se aos procedimentos de formação dos contratos públicos que se iniciem após aquela data, bem como aos contratos que resultem desses procedimentos, o que se verifica no caso em apreço.

Nos pontos subsequentes da presente informação destacamos os elementos inerentes à autorização do início do procedimento pré-contratual de contratação de serviços, por lotes, para transporte coletivo de crianças.

4.1. PREÇO BASE ESTIMADO

Nos termos e fundamentos apresentados no ponto 3 da presente informação, para efeitos do artigo 47.º do CCP, o preço base estimado do procedimento é de 270.855,99€.

⁵ A referida Lei procede, acessoriamente, a uma intervenção limitada no regime do contencioso pré-contratual constante do Código do Processo dos Tribunais Administrativos (CPTA) e, ainda, a uma intervenção limitada no regime das centrais de compras, constante do Decreto-Lei n.º 200/2008, de 9 de outubro.

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Em cumprimento, *a contrario sensu*, do estabelecido no n.º 2 do artigo 46.º-A do CCP, face ao preço base estimado do procedimento, verifica-se a necessidade de se dividir o objeto em lotes, cada qual com o seu preço base, a saber:

- LOTE 1 – Percursos I, II e III – 60.924,60€
- LOTE 2 – 25.086,60€
- LOTE 3 – Percursos I e II – 66.814,34€
- LOTE 4 – 39.521,35€
- LOTE 5 – 44.409,10€
- LOTE 6 – 34.100,00€.

De atender que o preço base referente à prestação de serviços que constituem o objeto contratual, e para os efeitos decorrentes do disposto no artigo 47.º, n.º 1 do CCP, é o valor máximo estimado para os serviços efetivamente prestados.

4.2. DA ESCOLHA DO PROCEDIMENTO E DIVISÃO EM LOTES

Nos termos da regra geral da escolha do procedimento, prevista no artigo 18.º do CCP, tendo em consideração os valores previstos no quadro geral supra, para a contratação dos serviços para transporte coletivo de crianças para o ano letivo de 2021/2022, para um preço base de **270.855,99€⁶**, acrescido de IVA, terá que se proceder à abertura de **procedimento de concurso público, com publicidade internacional**, nos termos previstos na alínea a) do n.º 1 do artigo 20º e no

⁶ Não sendo definido um preço anormalmente baixo.

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

artigo 46.º-A do Código dos Contratos Públicos (CCP), aprovado pelo Decreto-Lei nº 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação.

4.3. DECISÃO DE CONTRATAR E AUTORIZAÇÃO DA DESPESA

Face ao valor exatável da despesa associada a este procedimento, o **órgão competente para autorizar a despesa, escolher o procedimento, aprovar os documentos pré-contratuais (peças do procedimento) é o órgão executivo municipal (Câmara Municipal)**, nos termos da alínea *f)*, do n.º 1, do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, tendo em conta os valores da despesa na contratação, nos termos da al. *b)* do n.º 1 do artigo 18.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho, mantido em vigor pela al. *f)* do n.º 1 do artigo 14.º do CCP, estando implícita nesta a competência para a decisão de contratar e a decisão de escolha do procedimento a que se referem, respetivamente, os artigos 36.º e 38.º do CCP.

4.4. REPARTIÇÃO DOS ENCARGOS PLURIANUAIS – ENCARGOS EM ANOS FUTUROS

Tratando-se de uma **despesa plurianual**, ou seja, realizada em mais do que um ano económico, a mesma deve obedecer ao disposto no artigo 6.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, republicada em anexo à Lei n.º 22/2015, de 17 de março, e do artigo 12.º do Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho, republicado em anexo ao Decreto-Lei n.º 99/2015, de 2 de junho, **verificando-se que a mesma foi inscrita nas Grandes Opções do Plano e Orçamento de 2021, aprovado pelo órgão executivo e deliberativo** (deliberação camarária de 30/11/2020 e aprovação pela AM na sessão realizada a 28/12/2020), **pelo que a despesa plurianual foi aprovada pelo órgão deliberativo conjuntamente com os documentos previsionais pelo que se dispensa a sua remessa a esse mesmo órgão.**

A repartição plurianual da despesa foi prevista da seguinte forma:

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Ano económico	Valor com IVA
2021	115.549,99€
2022	171.557,36€

4.5 PEÇAS DO PROCEDIMENTO

Nos termos do disposto na alínea c) do n.º 1, em conjugação com o n.º 2 do artigo 40.º, ambos do CCP, fazem parte das peças de formação do procedimento a lançar, o Anúncio, o Programa de Procedimento e o Caderno de Encargos, sendo que as referidas peças do procedimento, com exceção da minuta do anúncio, são aprovadas pelo órgão competente para a decisão de contratar.

As peças do procedimento deverão ser aprovadas pelo órgão competente para a decisão de contratar, tal como exigido no n.º 2 do artigo 40.º do CCP.

4.6. PUBLICITAÇÃO DO CONCURSO PÚBLICO E PRAZO PARA A APRESENTAÇÃO DAS PROPOSTAS

Do tipo de procedimento, concurso público com publicidade internacional, decorrem, ainda, outras regras legalmente previstas, nomeadamente, o **prazo para a apresentação de propostas** que, nos termos do n.º 1 do artigo 136.º do CCP, deve ser no mínimo de 30 dias, a contar da data de envio do anúncio para publicação no Jornal Oficial da União Europeia (JOUE), não se incluindo na contagem o dia da publicação, nos termos do n.º 3 do artigo 470.º do CCP, e em que a contagem dos dias é feita em dias seguidos, incluindo sábados, domingos e feriados.

Considerando que a data de pagamento do anúncio em DRE pode não coincidir com a data do envio do anúncio para o JOUE, propõe-se que seja considerado um prazo de apresentação de propostas de 32 dias, contados da data de envio do anúncio para publicação no JOUE.

4.7. PRAZO DE VIGÊNCIA/DE EXECUÇÃO

No que concerne ao **prazo de vigência contratual**, a contratação de serviços deverá ser feita para o período do ano letivo de 2021/2022, prevendo-se o seu início a 1 de setembro de 2021 e o seu término a 24 de junho de 2022.

4.8. CRITÉRIO DE ADJUDICAÇÃO

Não existindo qualquer outro critério para avaliação das propostas, a adjudicação far-se-á, por lote ou lotes, à **proposta com mais baixo preço**, nos termos da alínea *b)*, do n.º 1 e n.º 3, do artigo 74.º do CCP, na sua redação atual, sendo o preço o único aspeto da execução do contrato a celebrar (**critério monofactor**).

4.9. DISPENSA DE CAUÇÃO

Por força da nova redação conferida à alínea *a)* do n.º 2 do artigo 88.º do CCP, propõe-se que seja **dispensada a prestação de caução**, por o preço contratual ser, previsivelmente, inferior a 500.000,00€.

4.10. TRIBUNAL DE CONTAS

O contrato a celebrar **não está sujeito a fiscalização prévia do Tribunal de Contas**, nos termos do artigo 7.º da Lei n.º 27-A/2020, de 24 de julho, diploma que promoveu à alteração do artigo 48.º da Lei n.º 98/97, de 26 de agosto, sendo que ficam isentos de fiscalização prévia do Tribunal de Contas os contratos de valor inferior a 750.000,00€.

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

4.11. TRAMITAÇÃO PROCEDIMENTAL

Mais se informa que, o procedimento **será lançado e tramitado na plataforma eletrónica em uso no Município**, nos termos do disposto no n.º 1 do artigo 133.º do CCP.

4.12. JÚRI

Nos termos do disposto no artigo 67.º do CCP é necessário proceder à designação do Júri do Procedimento, a qual compete também à entidade competente para decisão de contratar, com a seguinte composição:

- José Charro – Chefe da Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo – Presidente;
- Cristiano Santa Rita – Chefe da Divisão Financeira e Património Municipal - 1.º Vogal efetivo;
- Carla Soares – Chefe da Unidade Orgânica de Educação e Ensino profissional - 2.º Vogal efetivo;
- Gorete Diogo – Assistente Técnica - 1.º Vogal suplente;
- Ana Rita Neto – Técnica Superior - 2.º Vogal suplente.

A substituição do Presidente do Júri, nas suas faltas e impedimentos, será garantida pelo 1.º Vogal efetivo.

Antes do início de funções, em cumprimento do artigo 67.º, n.º 5 do CCP, os elementos do júri, bem como todos os intervenientes no processo, terão que subscrever uma **declaração de inexistência de conflitos**.

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Deverão os mesmos, ainda, declarar que se durante o procedimento de formação do contrato tiverem conhecimento da participação nele de operadores económicos relativamente aos quais possa existir um conflito de interesses, disso darão imediato conhecimento ao órgão competente da entidade adjudicante, para efeitos de impedimento ou escusa de participação no procedimento.

4.13. GESTOR DO CONTRATO

Nos termos do disposto no artigo 290.º-A do CCP, na sua atual redação, propõe-se que seja designado como Gestor do Contrato, o Chefe da Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo, Prof. José Charro.

5. CUMPRIMENTO DA LEI DO ORÇAMENTO DE ESTADO PARA 2021.

Determina o n.º 1 do artigo 73.º da LOE para 2021 que:

1 - Os valores dos gastos com contratos de aquisição de serviços, celebrados nos termos do Código dos Contratos Públicos (CCP), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, nas autarquias locais e entidades intermunicipais, que em 2021 venham a renovar-se ou a celebrar-se com idêntico objeto de contrato vigente em 2020, não podem ultrapassar:

- a) Os valores dos gastos de 2020, considerando o valor total agregado dos contratos, sempre que a mesma contraparte preste mais do que um serviço ao mesmo adquirente; ou*
- b) O preço unitário, caso o mesmo seja aritmeticamente determinável ou tenha servido de base ao cálculo dos gastos em 2020.*

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Deverão os mesmos, ainda, declarar que se durante o procedimento de formação do contrato tiverem conhecimento da participação nele de operadores económicos relativamente aos quais possa existir um conflito de interesses, disso darão imediato conhecimento ao órgão competente da entidade adjudicante, para efeitos de impedimento ou escusa de participação no procedimento.

4.13. GESTOR DO CONTRATO

Nos termos do disposto no artigo 290.º-A do CCP, na sua atual redação, propõe-se que seja designado como Gestor do Contrato, o Chefe da Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo, Prof. José Charro.

5. CUMPRIMENTO DA LEI DO ORÇAMENTO DE ESTADO PARA 2021.

Determina o n.º 1 do artigo 73.º da LOE para 2021 que:

1 - Os valores dos gastos com contratos de aquisição de serviços, celebrados nos termos do Código dos Contratos Públicos (CCP), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, nas autarquias locais e entidades intermunicipais, que em 2021 venham a renovar-se ou a celebrar-se com idêntico objeto de contrato vigente em 2020, não podem ultrapassar:

- a) Os valores dos gastos de 2020, considerando o valor total agregado dos contratos, sempre que a mesma contraparte preste mais do que um serviço ao mesmo adquirente;*
ou
- b) O preço unitário, caso o mesmo seja aritmeticamente determinável ou tenha servido de base ao cálculo dos gastos em 2020.*

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Sendo que, o n.º 3 do artigo 73.º da LOE 2021, determina que por gastos com contratos de aquisição de serviços no subsetor local entende-se os valores pagos acrescidos dos compromissos assumidos.

Verificam os serviços que os valores do presente procedimento são superiores aos valores gastos no ano letivo anterior (num total de 118 581,67 €), uma vez que, não há correspondência direta entre os serviços contratados e os serviços realizados. Desde logo, fruto da pandemia, espera-se que o ano letivo de 2021/2022 seja um ano de retoma e de compensação da atividade.

Termos pelos quais, se entende estar preenchido fundamento bastante para o aumento do gasto com a presente tipologia de serviços (para o qual também concorre o exposto no ponto 4 da presente informação).

6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Face ao exposto nos pontos antecedentes, importa acrescentar que o Município de Montemor-o-Velho recebe as comparticipações da Direção Geral de Administração Local, bem como dos encarregados de educação, que minimizam os custos que esta edilidade suporta para cumprimento das suas competências no âmbito da ação social escolar, bem como o próprio Fundo Social Municipal, atribuído de acordo com a Lei das Finanças Locais (atual Lei n.º 73/2013, de 3 de setembro – que estabelece o regime financeiro das autarquias locais e das entidades intermunicipais), sendo que esta receita está consignada, não podendo ser utilizada para a satisfação de outras despesas.

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

A não assunção deste compromisso, para além de colocar em causa o cumprimento das atribuições do município nesta matéria, coloca também em causa o interesse público, bem como o normal funcionamento do próximo ano escolar, pondo em risco a frequência letiva dos alunos, tendo ainda em conta o Regime de Matrícula e Frequência no Âmbito da Escolaridade Obrigatória (Lei nº 85/2009, de 27 de agosto, que entrou em vigor no dia 3 de agosto de 2012).

7 – PROPOSTA.

1. Para efeitos de verificação financeira, propõe-se que, previamente à remessa da presente informação ao Órgão Executivo, com base no preço base indicado, a Divisão Financeira e Património Municipal se pronuncie sobre a dotação orçamental e fundos disponíveis, bem como assegure a cabimentação prévia dos procedimentos acima referenciados nos pontos 2 e 3;
2. Aprovar a assunção do compromisso plurianual, previamente autorizada pela Assembleia Municipal, conforme descrito supra, com a consequente repartição de encargos para os anos financeiros de 2021 e 2022, conforme os valores que abaixo se indicam, com IVA incluído à taxa legal em vigor de 6 %:

2.1. Transportes públicos regulares

Ano económico	Valor com IVA
2021	140.469,27€
2022	194.899,18€

2.2. Aquisição de serviços por lotes

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

Ano económico	Valor com IVA
2021	115.549,99€
2022	171.557,36€

- No que se reporta ao ponto 2 da presente informação (Transportes públicos regulares), seja a despesa autorizada pelo Executivo Municipal, no montante de 316.385,33€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor;
- Autorizar o procedimento *ad hoc* de **contratação excluída, enquadrável no disposto no n.º 1 do artigo 5.º do Código dos Contratos Públicos (CCP)**, tal como determinado no Acórdão n.º 19/2019, de 25 de junho, do Tribunal de Contas, para o serviço de transportes públicos regulares;
- Relativamente ao ponto 3 da presente informação (Aquisição de serviços por lotes), seja a despesa autorizada pelo Executivo Municipal, no montante de 270.855,99€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor;
- Aprovar pelo Executivo Municipal a abertura do procedimento de concurso público por lotes para aquisição de serviços para transporte coletivo de crianças para os percursos acima identificados, de acordo com a alínea a) do n.º 1 do artigo 20.º e no artigo 46.º-A, do Código dos Contratos Públicos (CCP), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação, para o período do ano letivo 2021/2022, prevendo-se o seu início previsível a 1 de setembro de 2021 e o seu término a 24 de junho de 2022, sem prejuízo das alterações ao calendário escolar;
- Aprovar o preço base do procedimento no valor de 270.855,99€ (acrescido de IVA à taxa legal em vigor), bem como o preço base por lote, a saber:

7.1.1. LOTE 1 – Percursos I, II e III – 60.924,60€

7.1.2. LOTE 2 – 25.086,60€

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

7.1.3. LOTE 3 – Percursos I e II – 66.814,34€

7.1.4. LOTE 4 – 39.521,35€

7.1.5. LOTE 5 – 44.409,10€

7.1.6. LOTE 6 – 34.100,00€;

8. Aprovar as peças do procedimento (programa de concurso e caderno de encargos), que se juntam em anexo, para o transporte coletivo de crianças⁷;
9. Aprovar o seguinte critério de adjudicação: a adjudicação será efetuada, por lote, à proposta com mais baixo preço (critério monofactor);
10. Designar os seguintes elementos do júri para o procedimento, propondo-se a delegação de competências permitida pelo artigo 69.º do CCP, incluindo a prestação de esclarecimentos:
 - José Charro – Chefe da Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo – Presidente;
 - Cristiano Santa Rita – Chefe da Divisão Financeira e Património Municipal - 1.º Vogal efetivo;
 - Carla Soares – Chefe da Unidade Orgânica de Educação e Ensino profissional - 2.º Vogal efetivo;
 - Gorete Diogo – Assistente Técnica - 1.º Vogal suplente;
 - Ana Rita Neto – Técnica Superior - 2.º Vogal suplente.
11. Nas faltas e impedimentos do Presidente do Júri, este será substituído pelo 1.º Vogal efetivo, Cristiano Santa Rita, Chefe da Divisão Financeira e Património Municipal.
12. Dispensar a prestação de caução, nos termos da alínea *a*) do n.º 2 do artigo 88.º do CCP;

⁷ Dispensa do anúncio nos termos do n.º 2 do artigo 40.º do CCP, na sua atual redação,

9
9

Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional

13. Nomear como gestor dos contratos, o Chefe da Divisão de Educação, Ação Social, Saúde, Desporto, Cultura e Turismo, Prof. José Charro, nos termos e para os efeitos do artigo 290-Aº do CCP, na sua atual redação.

À consideração superior,

Dirigente 3º grau

Carla Sofia Dias Soares





7
9

Caderno de encargos

Aquisição de serviços por lotes para Transporte Coletivo de Crianças

Concurso Público com Publicidade Internacional – nos termos da alínea a) do nº 1 do artigo 20º e do artigo 46-Aº do Código dos Contratos Públicos (CCP), aprovado pelo Decreto-lei nº 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação

Junho 2021



CAPÍTULO I DISPOSIÇÕES GERAIS

Cláusula 1.ª

Objeto do procedimento

O presente Caderno de Encargos compreende as cláusulas a incluir no contrato a celebrar na sequência do procedimento pré-contratual de concurso público com publicidade internacional para **AQUISIÇÃO DE SERVIÇOS, POR LOTES, PARA TRANSPORTE COLETIVO DE CRIANÇAS**, que tem por objeto principal a prestação dos serviços discriminados no **Anexo I (Especificações técnicas)**, que faz parte integrante do Caderno de Encargos.

Cláusula 2.ª

Contrato

1. De acordo com cada uma das adjudicações por lote ou lotes, será celebrado o respetivo contrato escrito.
2. Cada contrato será composto pelo respetivo clausulado contratual e os seus anexos, cumprindo-se, quanto ao seu conteúdo e procedimentos, o disposto nos artigos 96.º e seguintes do CCP.
3. O município obriga-se à nomeação de um gestor de contrato, nos termos previstos no artigo 290.º-A do CCP.

Cláusula 3.ª

Local e horário da prestação do serviço

1. Os serviços serão prestados nos circuitos mencionados no Anexo II ao presente caderno de encargos.
2. Os horários são os previstos no Anexo II ao presente caderno de encargos.

Cláusula 4.ª

Prazo de execução

A prestação do serviço objeto do contrato deverá ser assegurado durante o período que medeia o início e o final do ano letivo de 2021/2022, com início previsto entre o dia 1 de setembro e o dia 13 de setembro de 2021 e o seu término a 24 de junho de 2022 (as datas indicadas poderão sofrer alterações/ajustes, por ainda não ter sido publicado o calendário escolar para o ano letivo 2021/2022).

Cláusula 5.ª

Preço Base

1. O preço base da adjudicação pela execução dos serviços que constituem o seu objeto, para o prazo de execução referido no artigo 4.º é o constante de cada lote, conforme especificado relativamente aos serviços e percursos discriminados no Anexo I (**Especificações técnicas**) e no Anexo II do presente Caderno de Encargos, acrescido de IVA, à taxa legal em vigor.



2. O valor supramencionado inclui também a vigilância e acompanhamento das crianças, nos termos do artigo 8.º da Lei nº 13/2006, de 17 de abril.

CAPÍTULO II

OBRIGAÇÕES CONTRATUAIS

Secção I

Obrigações do prestador de serviços

Cláusula 6.ª

Requisitos da prestação

1. Durante a vigência do contrato, o adjudicatário obriga-se a prestar o respetivo serviço, todos os dias úteis, com exceção, em regra, dos períodos de interrupções das atividades letivas, para férias dos alunos do 1º ciclo, conforme venha a ser estabelecido no calendário escolar aprovado pelo Ministério da Educação.
2. A prestação do serviço terá de ser executada em perfeita conformidade com as condições estabelecidas no presente caderno de encargos, nos documentos contratuais e demais legislação em vigor aplicável à matéria.
3. O número previsível de alunos poderá sofrer alterações, pelo que se tal se verificar, em sede de execução do contrato, a lotação do autocarro deverá ser ajustada, bem como na eventualidade do aumento de número de alunos a transportar que justifique a utilização de mais viagens ou a necessidade de realizar mais trajetos, obrigando-se o prestador de serviços à prestação do serviço pelo mesmo preço e nas condições constantes da sua proposta inicial.
4. O adjudicatário é responsável pela prestação segura do serviço, correndo por sua conta a reparação de eventuais acidentes e danos.
5. O adjudicatário deve assegurar a apólice de seguro de responsabilidade civil, nos termos do artigo 9º da Lei nº13/2006, de 17 de abril.
6. O adjudicatário é, ainda, responsável pelo cumprimento de todas as especificações técnicas, no âmbito da Lei nº 13/2006, de 17 de abril (Transporte Coletivo de Crianças), na sua atual redação, e na Lei n.º 17-A/2006 de 26 de maio.

Cláusula 7.ª

Representação

1. O adjudicatário, antes do início do serviço, deverá informar, por escrito, a Câmara Municipal, da pessoa e respetiva categoria que, em cada trajeto o representará.
2. A eventual substituição do referido representante deverá ser comunicada, antecipadamente, por escrito, no prazo de 5 dias úteis a contar da mesma.

Cláusula 8.ª**Pessoal**

1. O adjudicatário é responsável pela reparação de prejuízos causados pelo seu pessoal a terceiros.
2. O pessoal deverá estar devidamente identificado e observar as regras de idoneidade, bem como devem ser observadas as regras de segurança no transporte, constantes da Lei nº13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação, decorrer da prestação do serviço, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.
3. A entidade adjudicante solicitará ao adjudicatário, sempre que o julgue conveniente, os seguintes elementos:
 - a. Nome das pessoas em serviço;
 - b. Apólice de seguro de responsabilidade civil, nos termos do artigo 9º da Lei nº 13/2006, de 17 de abril.
4. A entidade adjudicante, para efeitos deste seguro, será sempre considerada terceiro, independentemente da sua relação jurídica com o tomador do seguro.
5. O adjudicatário é responsável pelo cumprimento e pagamentos de todos os encargos sociais estabelecidos na lei, relativamente ao seu pessoal.

Cláusula 9.ª**Fiscalização**

A Câmara Municipal poderá, a qualquer altura, proceder a uma fiscalização dos transportes prestados, de forma a assegurar o cumprimento das normas legais.

Cláusula 10.ª**Objeto do dever de sigilo**

1. O prestador de serviços, bem como os funcionários da sua responsabilidade, deve guardar sigilo sobre toda a informação e documentação, técnica e não técnica, comercial ou outra, relativa ao Município de Montemor-o-Velho, de que possa ter conhecimento ao abrigo ou em relação com a execução do contrato.
2. A informação e a documentação cobertas pelo dever de sigilo não podem ser transmitidas a terceiros, nem objeto de qualquer uso ou modo de aproveitamento que não o destinado direta e exclusivamente à execução do contrato.
3. Exclui-se do dever de sigilo previsto a informação e a documentação que fossem comprovadamente do domínio público à data da respetiva obtenção pelo prestador de serviços ou que este seja legalmente obrigado a revelar, por força da lei, de processo judicial ou a pedido de autoridades reguladoras ou outras entidades administrativas competentes.

94

Cláusula 11.ª**Prazo do dever de sigilo**

O dever de sigilo mantém-se em vigor até ao termo do prazo de 2 anos a contar do cumprimento ou cessação, por qualquer causa, do contrato, sem prejuízo da sujeição subsequente a quaisquer deveres legais relativos, designadamente, à proteção de segredos comerciais ou da credibilidade, do prestígio ou da confiança devidos às pessoas coletivas.

Cláusula 12.ª**Proteção de dados**

O prestador de serviços deverá demonstrar e cumprir uma política de privacidade na execução do contrato que explicita de forma clara e transparente as políticas prosseguidas na recolha e tratamento de dados pessoais.

Secção II**Obrigações do Município de Montemor-o-Velho****Cláusula 13.ª****Preço contratual**

- 1 - Pela prestação dos serviços objeto do contrato, bem como pelo cumprimento das demais obrigações constantes do presente Caderno de Encargos, o Município de Montemor-o-Velho deve pagar ao prestador de serviços o preço constante da proposta adjudicada, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, se este for legalmente devido.
- 2 - O preço referido no número anterior inclui todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao contraente público, incluindo, ainda, de acordo com o disposto na cláusula 5.ª, a vigilância e acompanhamento das crianças, nos termos do artigo 8.º da Lei nº 13/2006, de 17/04

Cláusula 14.ª**Faturação e Condições de Pagamento**

1. As faturas enviadas pelo adjudicatário devem corresponder ao total dos transportes efetuados para as escolas mencionadas no Anexo II do presente caderno de encargos.
2. As quantias devidas pela entidade adjudicante devem ser pagas no prazo de 30 dias, após receção das respetivas faturas, as quais devem cumprir com o disposto no artigo 36º CIVA e só podem ser emitidos após vencimento da obrigação respetiva.
3. Em caso de discordância por parte do Município, quanto aos valores indicados nas faturas, deve este comunicar ao fornecedor, por escrito, os respetivos fundamentos, ficando o fornecedor obrigado a prestar os esclarecimentos necessários ou proceder à emissão de nova fatura corrigida.

CAPÍTULO III
PENALIDADES CONTRATUAIS E RESOLUÇÃO

Cláusula 15.ª

Sanções contratuais

1. Pelo incumprimento das obrigações emergentes do contrato, nomeadamente incumprimento das tarefas, datas e prazos e/ou suspensão parcial ou temporária do serviço por parte do adjudicatário, pode exigir o município de Montemor-o-Velho do prestador de serviços o pagamento de uma pena pecuniária, de montante a fixar em função da gravidade do incumprimento, até 20% sobre o preço contratual, o qual poderá ser deduzido aos pagamentos a efetuar ao prestador.
2. Sempre que se verifique uma suspensão, parcial ou temporária, por razões imputáveis à entidade adjudicante, não comunicada com a antecedência mínima de 16 horas, o adjudicatário terá direito a uma indemnização correspondente ao total do transporte encomendado.
3. Poderá, ainda, haver lugar à resolução do contrato nos termos da cláusula 17.ª do presente Caderno de Encargos e nos termos gerais previstos nos artigos 333.º a 335.º do CCP, sem prejuízo do município de Montemor-o-Velho poder vir acionar o direito de indemnização nos termos gerais sobre o dano excedente ou decorrente da adoção de novo procedimento, bem como das despesas eventualmente realizadas com o fornecimento de serviço alternativo.
4. Na determinação da gravidade do incumprimento, o Município de Montemor-o-Velho tem em conta, nomeadamente, a duração da infração, a sua eventual reiteração, o grau de culpa do prestador de serviços e as consequências do incumprimento, nomeadamente em termos de prejuízo para o interesse público.
5. Entende-se por incumprimento das tarefas, datas e prazos a recusa de execução ou a execução defeituosa das mesmas.
6. O Município pode compensar os pagamentos devidos ao abrigo da presente contratação com as sanções pecuniárias devidas nos termos da presente cláusula.

Cláusula 16.ª

Casos de força maior

- 1 - Não podem ser impostas penalidades ao prestador de serviços, nem é havido como incumprimento, a não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior.
- 2 - Consideram-se casos de força maior, para efeitos do contrato, os eventos imprevisíveis e inevitáveis, exteriores às partes e independentes da sua vontade ou atuação, ainda que indiretos, e que não correspondam a riscos normais do contrato, que comprovadamente impeçam o pontual cumprimento das obrigações contratuais, afetando negativamente a execução de atividades compreendidas no Contrato, cujos efeitos não fosse às partes razoavelmente exigível contornar ou evitar.

3 - Podem constituir força maior, se se verificarem os requisitos do número anterior, designadamente, tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.

4 - Não constituem força maior, designadamente:

- a) Circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do prestador de serviços, na parte em que intervenham;
- b) Greves ou conflitos laborais limitados às sociedades do prestador de serviços ou a grupos de sociedades em que este se integre, bem como a sociedades ou grupos de sociedades dos seus subcontratados;
- c) Determinações governamentais, administrativas, ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento pelo prestador de serviços de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
- d) Manifestações populares devidas ao incumprimento pelo prestador de serviços de normas legais;
- e) Incêndios ou inundações com origem nas instalações do prestador de serviços cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência sua ou ao incumprimento de normas de segurança;
- f) Avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do prestador de serviços não devidas a sabotagem;
- g) Eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.

5 - A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deve ser imediatamente comunicada à outra parte, devendo ser, caso seja aplicável, pela parte que a invoca, informado o prazo previsível para restabelecer a situação, sem prejuízo das situações de conhecimento público e da respetiva legislação que se lhe for aplicável.

6 - A força maior determina a suspensão do contrato pelo período que for necessário à regularização da respetiva situação, não sendo devida qualquer indemnização, podendo, ainda, caso seja necessário, recorrer-se à sua prorrogação, nos casos em que a mesma seja possível, à modificação do contrato ou à sua resolução, nos termos da alínea c) do art.º 330.º do CCP, caso a impossibilidade de cumprimento do contrato se torne definitiva ou se torne excessivamente onerosa para as partes.

Cláusula 17.ª

Resolução de contrato por parte da entidade adjudicante

1. Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução previstos na lei, a entidade adjudicante pode resolver o contrato, a título sancionatório, no caso de o prestador de serviços violar de forma grave ou reiterada qualquer das obrigações que lhe incumbem, quando a normal prestação de serviços aos seus utentes se encontre gravemente prejudicada, designadamente nos seguintes casos:

- Reiterada deficiência ou má qualidade dos serviços prestados;

- A
- A utilização abusiva ou acentuada deterioração do equipamento e material;
 - A prática de atos com dolo ou negligência que prejudiquem ou afetem a qualidade e a segurança do serviço prestado ou o seu normal funcionamento;
 - A oposição às visitas ou operações de verificação e controlo.

2. O direito de resolução referido no número anterior exerce-se mediante declaração enviada ao prestador de serviços e não determina a repetição das prestações já realizadas, a menos que tal seja determinado pela entidade adjudicante.

3. A cessação dos efeitos do contrato não prejudica o exercício de responsabilidade civil ou criminal por atos ocorridos durante a execução do contrato.

Cláusula 18.ª

Resolução por parte do prestador de serviços

Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução previstos na lei e independentemente do direito de indemnização, o prestador de serviços pode resolver o contrato nos termos que se encontram previstos no artigo 332.º do CCP.

Cláusula 19ª

Dever de Informação

1. Cada uma das partes deve informar de imediato a cocontratante de quaisquer circunstâncias que cheguem ao seu conhecimento e possam afetar os respetivos interesses na execução do contrato, de acordo com a boa-fé.

2. Cada uma das partes deve avisar de imediato a outra de quaisquer circunstâncias, constituam ou não força maior, que previsivelmente impeçam o cumprimento tempestivo de qualquer uma das suas obrigações, bem como do tempo e/ou da medida em que previsivelmente será afetada a execução do contrato.

CAPÍTULO IV

DISPOSIÇÕES FINAIS

Cláusula 20.ª

Cessão da posição contratual

O adjudicatário não poderá ceder a sua posição contratual ou qualquer dos direitos e obrigações decorrentes do contrato sem prévia autorização da entidade adjudicante e apenas de acordo com as normas aplicáveis do CCP.

Cláusula 21.ª**Comunicações e notificações**

- 1 - Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes do contrato, estas devem ser dirigidas, nos termos do CCP, para o domicílio ou sede contratual de cada uma, identificados no contrato.
- 2 - Qualquer alteração das informações de contacto constantes do contrato deve ser comunicada à outra parte.

Cláusula 22.ª**Contagem dos prazos**

Os prazos previstos no contrato são contados com recurso ao previsto no artigo 470.º do CCP.

Cláusula 23.ª**Diferendos**

1. Os diferendos entre as partes surgidos na fase de verificação, serão resolvidos pela entidade adjudicante se os mesmos disserem respeito aos aspetos qualitativos do serviço a contratar.
2. Sem prejuízo do número anterior, para resolução de todos os litígios decorrentes do contrato fica estipulada a competência do Tribunal Administrativo da área do Município de Montemor-o-Velho, com expressa renúncia a qualquer outro.

Cláusula 24.ª**Disposições Finais**

Em tudo o que for omissa no presente Caderno de Encargos, observar-se-á o disposto no CCP e demais legislação em vigor.

Anexo I

(Especificações técnicas – por referência ao artigo 1.º)

Lote 1 - Escolas do 1º ciclo encerradas – Centro Educativo de Montemor-o-Velho e Escola do 1º ciclo de Viso (transporte para almoço).

Percurso I - Transporte de **39 alunos** provenientes das localidades de Presalves, Reveles, Abrunheira, Verride, Vila Nova da Barca (via Caixeira), Ereira e Ponte da Alagoa para o Centro Educativo de Montemor-o-Velho, (1º ciclo e jardim de infância), na sequência do encerramento das escolas do 1º ciclo;

Percurso II – Transporte de **15 alunos** provenientes de lugares da União de Freguesias de Montemor-o-Velho e Gatões (lugares de Quinhendros, Gatões, Moinho da Mata, Casal do Raposo, Fonterma e Areal), na sequência do encerramento das escolas do 1º ciclo;

Percurso III - transporte de **29 alunos** (número previsível) da Escola do 1º Ciclo do Viso para a Escola do 1º Ciclo de Liceia, à hora do almoço, para que os mesmos possam efetuar a refeição, situação recorrente em anteriores anos letivos.

Estima-se o valor de **60 924,60 € + IVA (2 autocarros)**, à taxa legal em vigor, para este lote, estando previstos vigilância e acompanhamento, nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação.

Lote 2 – Transporte de **21 alunos** provenientes dos lugares de Portela, Ribeira dos Moinhos, Morraça e Póvoa de Santa Cristina para a Escola do 1º ciclo de Tentúgal, na sequência do encerramento das escolas do 1º ciclo e nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação (com vigilância e acompanhamento) – **1 autocarro** – Contudo, neste circuito, caso se verifique que o número de alunos inscritos não justifique a utilização de um autocarro, deve ser utilizado **1 miniautocarro**, dada a especificidade dos acessos à citada escola. Assim, estima-se o valor de **25 086,60 € + IVA**, à taxa legal em vigor.

Lote 3 – Transporte para a Escola Básica de Arazede (Faíscas).

Percurso I - de **23 alunos** provenientes dos lugares de Lagoa do Torrão, Amieiro (Jardim) - Bicas, Bebedouro, Mata, Arribança, Linhaceiros, Meco, Zambujeiro, Gordos, Arazede (EB1) e Vila Franca para a Escola Básica de Arazede (Faíscas), na sequência da deslocalização dos alunos das escolas do 1º ciclo de Arazede e Bunhosa - nos termos da Lei nº 13/2006, de 17/04 (com vigilância e acompanhamento) - **1 autocarro**;

Percurso II - de **22 alunos** provenientes dos lugares de Resgatados (Capela), Catarruchos, Pelicanos, Tojeiro, Pelichos, Arneiro Tecelão, Bunhosa (EB1/Abrigo), Carapuços e Moita Vaqueira para a Escola Básica de Arazede (Faíscas), na sequência da deslocalização dos alunos das escolas do 1º ciclo de Arazede e Bunhosa - nos termos da Lei nº 13/2006, de 17/04 (com vigilância e acompanhamento) - **1 autocarro**.

Assim, estima-se o valor de **66 814,34 € + IVA**, à taxa legal em vigor.

Lote 4 – transporte de **52 alunos** provenientes de lugares das freguesias de Pereira e Santo Varão para a Escola Básica Integrada de Pereira (1º, 2º e 3ºs ciclos) com as especificações técnicas da Lei nº 13/2006, de 17/04, na sua atual redação (com vigilância e acompanhamento). - **1 autocarro de 59 lugares**. No entanto, e tendo sempre em conta a utilização do transporte pelos alunos, poderá ser adequada a lotação do autocarro, considerando os acessos a alguns dos lugares ao longo do circuito que se encontra definido. Está previsto para este serviço o valor de **39 521,35 €**, mais IVA à taxa legal em vigor.

Lote 5 – Transporte Coletivo de Crianças e Jovens até aos 16 anos – educação pré-escolar, 1º, 2º e 3º ciclos transporte dos alunos das 116 turmas existentes no Agrupamento de Escolas de Montemor, dados que se reportam ao ano letivo 2020/2021, destinado a diversas atividades dinamizadas, quer pelo Município de Montemor-o-Velho, quer pelo Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho, das suas escolas de origem para diversos locais, dentro do perímetro do Concelho de Montemor-o-Velho, sejam essas atividades formativas, culturais, lúdicas, educativas, visitas de estudo ou desportivas e outras deslocações organizadas para ocupação de tempos livres. Este lote prevê ainda os transportes necessários para a preparação dos exames nacionais e provas finais do 9º, 11º e 12º anos de escolaridade, nos termos do Calendário Escolar que for publicado para o ano letivo 2021/2022. Estão também previstos transportes necessários decorrentes de situações excecionais e imprevisíveis, consequência de acontecimentos inesperados, que possam decorrer ao longo do ano letivo 2021/2022.

Desta forma, prevê-se a realização de cerca de **302 transportes, com a contratação de 1 autocarro de 55 lugares**, ou com uma lotação superior, quando o serviço e o número de alunos o justificar, para a realização dos serviços, durante o ano letivo 2021/2022, sempre na área do Concelho de Montemor-o-Velho, com vigilância e acompanhamento.

Está previsto para este serviço o valor de **44 409,10€**, mais IVA à taxa legal em vigor.

Lote 6 - transporte dos alunos dos jardins de infância para a Piscina Municipal. As aulas deverão desenvolver-se no período da atividade de animação e apoio à família, uma vez por semana, por jardim de infância. Os estabelecimentos de ensino abrangidos por este lote são os jardins de infância de Arazedo, Bunhosa, Carapinheira, Meãs, Pereira, Seixo e Tojeiro. Estão previstos cerca de **250 transportes** para a concretização deste lote no ano letivo 2021/2022. Este serviço deverá ser contratado com vigilância e acompanhamento, nos termos da Lei nº 13/2006, de 17/04, na sua atual redação. – **1 autocarro**, o valor previsto para este transporte é de **34 100,00 € mais IVA à taxa legal em vigor**.

ANEXO II

Lote 1 - Centro Educativo de Montemor-o-Velho (Jardim de infância e 1º ciclo) e Escola do 1º ciclo do Viso (transporte para almoço) - com vigilância e acompanhamento, nos termos da legislação em vigor, em todos os percursos

Percurso I

<i>Local de embarque/desembarque</i>	<i>Horário partida</i>	<i>Horário Regresso</i>
Presalves	8,00h	18,40h
Reveles (Largo do Jardim)	8,05 h	18,35h
Abrunheira (Praça Dr. José Regalão)	8,15h	18,20h
Cruzamento da Rua da Fonte Nova/Rua Rigueirinha de Água		
Verride (Largo José Pinto Coelho)	8,25h	18,10h
Vila Nova da Barca (Largo do Cemitério - via Caixeira)	8,35h	18,10h
Ereira (rotunda junto à Igreja)	8,40h	17,55h
Ponte da Alagoa	8,45h	17,50h
Centro Educativo	8,50h	17,45h

*horários sujeitos/ajustes a alterações

Percurso II

<i>Local embarque/desembarque</i>	<i>Horário Partida</i>	<i>Horário Regresso</i>
Centro Educativo	8.05h	18.25h
Quinhendros	8.10h	18.20h
Gatões	8.20h	18.10h
Casal do Raposo	8.30h	18.00h
Fonterma	8.35h	18.05h
Moinho da Mata	8.40h	17.50h
Areal	8.45h	17.45h
Centro Educativo	8.55h	17.35h

• Horários sujeitos a alterações/ajustes

Percurso III

Local embarque/desembarque	Horário Partida	Horário Regresso
Escola do 1º ciclo do Viso	12.30h	13.50h
Escola do 1º ciclo de Liceia	12.40h	13.30h

- Horários sujeitos a alterações/ajustes

Lote 2 - Escola do 1º ciclo de Tentúgal - com vigilância e acompanhamento, nos termos da legislação em vigor

Local - Manhã	Horário Partida	Local - Tarde	Horário Regresso
Portela - (EB1 de Portela)	8.25 h	EB1 Tentúgal	17.35 h
Ribeira dos Moinhos (EB1 da Ribeira dos Moinhos)	8.30 h	Portela (EB1 Portela)	17.45 h
Morraça	8.40 h	Ribeira dos Moinhos (EB1 da Ribeira dos Moinhos)	17.50 h
Póvoa de Santa Cristina	8.45 h	Morraça	18.00 h
EB1 Tentúgal	8.50 h	Póvoa de Santa Cristina	18.05 h

*horários sujeitos a alterações

Lote 3 - Escola Básica de Arazede (Faíscas) - com vigilância e acompanhamento, nos termos da legislação em vigor, em todos os percursos

Percurso I

Local de embarque/ desembarque	Horário partida	Horário chegada
Lagoa do Torrão	7.55h	18.35h
Amieiro (Jardim)	8.00h	18.30h
Bicas		
Bebedouro (Capela)	8.05h	18.25h
Mata	8.10h	18.20h
Arribança	8.15h	18.15h

Linhaceiros	8.20h	18.10h
Meco	8.25h	18.05h
Zambujeiro	8.30h	18.00h
Gordos	8.35h	17.55h
- Arazedo (EB1) - Arazedo (Abrigo junto ao Sr. Lucrecio)	8.40h	17.50h
- Vila Franca (abrigo do Cruzeiro) - Vila Franca (abrigo Capela de Santa Eufemia)	8.45h	17.45h
Escola Básica de Arazedo (Faíscas)	8.50h	17.40h

* Horários sujeitos a alterações/ajustes

Percurso II

Local de embarque / desembarque	Horário partida	Horário chegada
Resgatados	8.05 h	18.25 h
- Cartarruchos (Trav. Principal Catarruchos) - Catarruchos (Trav. Principal dos Catarruchos ou Rua Cruz Ventura entroncamento c/ Travessa Principal) - Catarruchos (Rua Cruz da Ventura, junto ao Café da Associação)	8.10 h	18.20 h
Pelicanos	8.15 h	18.15 h
Tojeiro	8.20 h	18.10 h
Pelichos	8.25 h	18.05 h
Arneiro Tecelão	8.30 h	18.00 h
Bunhosa (EB1/Abrigo)	8.35 h	17.55 h
Carapuços	8.40 h	17.50 h
Moita Vaqueira	8.45 h	17.45 h
Escola Básica de Arazedo (Faíscas)	8.50 h	17.40 h

* Horários sujeitos a alterações/ajustes

Lote 4 – Escola Básica de Pereira - com vigilância e acompanhamento, nos termos da legislação em vigor

	Manhã		Hora de almoço		Tarde	
	Hora	Local de embarque	Hora	Local de regresso	Hora	Local de regresso
1ª Volta	7h20	Urbanização Vila Nova	13h35	EB Pereira	17h35	EB Pereira
	7h25	Formoselha (Paragem)	13h40	Paragem Pontão Santo Varão	17h40	Paragem Pontão Santo Varão
	7h30	Café Paparoca	13h45	Urbanização Vila Nova	17h45	Urbanização Vila Nova
	7h35	Igreja Santo Varão	13h50	Fábrica Resina (2 paragens)	17h50	Fábrica Resina (2 paragens)
	7h45	Fábrica Resina (2 paragens)	13h55	Formoselha Largo	17h55	Formoselha Largo
	7h50	Paragem Pontão Santo Varão	14h00	Café Paparoca	18h00	Café Paparoca
	7h55	EB Pereira	14h05	Igreja Santo Varão	18h05	Igreja Santo Varão
2ª Volta	8h05	Casais Velhos	14h20	Montes de Cima	18h20	Montes de Cima
	8h10	Casal Minhoto	14h25	Casal Minhoto	18h25	Casal Minhoto
	8h15	Montes de Cima	14h30	Casais Velhos	18h30	Casais Velhos
	8h25	EB Pereira				

* Nota: dentro dos locais de embarque definidos, poderá ser necessário o estabelecimento de mais paragens.

* Os horários mencionados poderão sofrer alterações/ajustes, tendo em conta que os mesmos são definidos pelo Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho no início de cada ano letivo.

1º ciclo - Horários	
Entrada	Saída
9,00 h	17,30h

2ºs e 3ºs ciclos - Horários	
Entrada	Saída(s)
8,30 h	13,25 h
	16,30 h
	17,25 h

* Horários sujeitos a alterações/ajustes

Montemor-o-Velho, de de 2021.

9
J.

Aquisição de serviços, por lotes, para Transporte Coletivo de Crianças

Concurso Público com Publicidade Internacional

(nos termos da alínea a), do n.º 1, do artigo 20.º e do artigo 46.º-A, do CCP aprovado pelo D.L. n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação)

Programa de Concurso



Índice

1. Objeto do Concurso, CPV e Divisão em Lotes	3
2. Entidade adjudicante	5
3. Órgão que Tomou a Decisão de Contratar	5
4. Preço Base	5
5. Consulta e Disponibilização das Peças do Procedimento	5
6. Esclarecimentos, Retificações e Alterações das Peças do Procedimento	6
7. Concorrentes	6
8. Agrupamentos	6
9. Apresentação de Propostas	7
10. Documentos que Constituem a Proposta	7
11. Local e Prazo para a Apresentação da Proposta	7
12. Idioma	8
13. Propostas Variantes	8
14. Esclarecimento sobre as Propostas	8
15. Critério de Adjudicação	8
16. Relatório Preliminar	8
17. Audiência Prévia	9
18. Decisão de Adjudicação e Documentos de habilitação	9
19. Local da Prestação de Serviços	9
20. Prazo de Execução	9
21. Caução	10
22. Minuta do Contrato	10
23. Celebração do Contrato	10
24. Legislação Aplicável	10

1 – Objeto do concurso, CPV e Divisão em Lotes

1.1. O objeto do presente concurso consiste na aquisição de serviços, por lotes, para Transporte Coletivo de Crianças, ao abrigo do disposto na alínea a) do n.º 1 do artigo 20.º e do artigo 46.º-A, ambos do Código dos Contratos Públicos (CCP), aprovado em anexo ao Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação.

1.2. De acordo com a nomenclatura de referência aplicável aos contratos públicos, os serviços em apreço são enquadráveis no 60130000-8 - Serviços de transporte rodoviário de passageiros com finalidade específica.

1.3. O procedimento é dividido em 6 lotes:

1.3.1. Lote 1 - Escolas do 1º ciclo encerradas – Centro Educativo de Montemor-o-Velho e Escola do 1º ciclo de Viso (transporte para almoço).

Percorso I - Transporte de 39 alunos provenientes das localidades de Presalves, Reveles, Abrunheira, Verride, Vila Nova da Barca (via Caixeira), Ereira e Ponte da Alagoa para o Centro Educativo de Montemor-o-Velho, (1º ciclo e jardim de infância), na sequência do encerramento das escolas do 1º ciclo;

Percorso II – Transporte de 15 alunos provenientes de lugares da União de Freguesias de Montemor-o-Velho e Gatões (lugares de Quinhendros, Gatões, Moinho da Mata, Casal do Raposo, Fonterma e Areal), na sequência do encerramento das escolas do 1º ciclo;

Percorso III - transporte de 29 alunos (número previsível) da Escola do 1º Ciclo do Viso para a Escola do 1º Ciclo de Liceia, à hora do almoço, para que os mesmos possam efetuar a refeição, situação recorrente em anteriores anos letivos.

Para a realização do referido serviço, é necessária a utilização de 2 autocarros, com vigilância e acompanhamento.

1.3.2. **Lote 2** – Transporte de 21 alunos provenientes dos lugares de Portela, Ribeira dos Moinhos, Morraça e Póvoa de Santa Cristina para a Escola do 1º ciclo de Tentúgal, na sequência do encerramento das escolas do 1º ciclo e nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação (com vigilância e acompanhamento) – **1 autocarro** – Contudo, neste circuito, caso se verifique que o número de alunos inscritos não justifique a utilização de um autocarro, deve ser utilizado **1 miniautocarro**, dada a especificidade dos acessos à citada escola.

1.3.3. Lote 3 – Transporte para a Escola Básica de Arazede (Faíscas).

Percorso I - de 23 alunos provenientes dos lugares de Lagoa do Torrão, Amieiro (Jardim) - Bicas, Bebedouro, Mata, Arribança, Linhaceiros, Meco, Zambujeiro, Gordos, Arazede

(EB1) e Vila Franca para a Escola Básica de Arazede (Faíscas), na sequência da deslocalização dos alunos das escolas do 1º ciclo de Arazede e Bunhosa - nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril (com vigilância e acompanhamento) - **1 autocarro**;

Percurso II - de **22 alunos** provenientes dos lugares de Resgatados (Capela), Catarruchos, Pelicanos, Tojeiro, Pelichos, Arneiro Tecelão, Bunhosa (EB1/Abrigo), Carapuços e Moita Vaqueira para a Escola Básica de Arazede (Faíscas), na sequência da deslocalização dos alunos das escolas do 1º ciclo de Arazede e Bunhosa - nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril (com vigilância e acompanhamento) - **1 autocarro**.

1.3.4. **Lote 4** – transporte de **52 alunos** provenientes de lugares das freguesias de Pereira e Santo Varão para a Escola Básica Integrada de Pereira (1º, 2º e 3ºs ciclos) com as especificações técnicas da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação (com vigilância e acompanhamento). - **1 autocarro de 59 lugares**.

1.3.5 **Lote 5** – Transporte Coletivo de Crianças e Jovens até aos 16 anos – educação pré-escolar, 1º, 2º e 3º ciclos e ensino secundário (Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação): - transporte dos alunos das 116 turmas existentes no Agrupamento de Escolas de Montemor, dados que se reportam ao ano letivo 2020/2021, destinado a diversas atividades dinamizadas, quer pelo Município de Montemor-o-Velho, quer pelo Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho, das suas escolas de origem para diversos locais, dentro do perímetro do Concelho de Montemor-o-Velho, sejam essas atividades formativas, culturais, lúdicas, educativas, visitas de estudo ou desportivas e outras deslocações organizadas para ocupação de tempos livres. Este lote prevê ainda os transportes necessários para a preparação dos exames nacionais e provas finais do 9º, 11º e 12º anos de escolaridade, nos termos do Calendário Escolar que for publicado para o ano letivo 2021/2022. Estão também previstos transportes necessários decorrentes de situações excecionais e imprevisíveis, consequência de acontecimentos inesperados, que possam decorrer ao longo do ano letivo 2021/2022. Desta forma, prevê-se a realização de cerca de **302 transportes, com a contratação de 1 autocarro de 55 lugares**, para a realização dos serviços, durante o ano letivo 2021/2022, sempre na área do Concelho de Montemor-o-Velho, com vigilância e acompanhamento.

1.3.6 **Lote 6** - transporte dos alunos dos jardins-de-infância para a Piscina Municipal. As aulas deverão desenvolver-se no período da atividade de animação e apoio à família, uma vez por semana, por jardim-de-infância. Os estabelecimentos de ensino abrangidos por este lote são os jardins-de-infância de Arazede, Bunhosa, Carapinheira, Meãs, Pereira, Seixo e Tojeiro. Estão previstos cerca de **250 transportes** para a concretização deste lote no ano

letivo 2021/2022. Este serviço deverá ser contratado com vigilância e acompanhamento, nos termos da Lei nº 13/2006, de 17 de abril, na sua atual redação. – **1 autocarro.**

2 - Entidade adjudicante

A entidade adjudicante é a Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, sita na Praça da República, 3140-258 Montemor-o-Velho, Telef. 239687300, Fax 239687318, e-mail: geral@cm-montemorvelho.pt.

3 – Órgão que Tomou a Decisão de Contratar

A decisão de contratar foi autorizada por deliberação da Câmara Municipal datada de ___/___2021.

4 – Preço Base

4.1 – De acordo com o caderno de encargos, o preço base global do procedimento é de 270.855,99€, acrescido de IVA.

4.2 – Ainda de acordo com o caderno de encargos, o preço base por lote é o seguidamente discriminado, acrescido de IVA, à taxa legal em vigor, sendo este o preço máximo que a entidade adjudicante se dispõe a pagar pela execução de todas as prestações que constituem o seu objeto conforme disposto no n.º 1 do artigo 47.º do CCP:

- **LOTE 1 – Percursos I, II e III – 60.924,60€**
- **LOTE 2 – 25.086,60€**
- **LOTE 3 – Percursos I e II – 66.814,34€**
- **LOTE 4 – 39.521,35€**
- **LOTE 5 – 44.409,10€**
- **LOTE 6 – 34.100,00€.**


4.3 - Será observado o disposto na alínea d) do nº 2 do artigo 70º do Código dos Contratos Públicos, na sua redação atual.

5 – Consulta e Disponibilização das Peças do Procedimento

5.1 – As peças do presente procedimento encontram-se disponíveis, nos termos do n.º 1 do artigo 136.º do CCP, pelo prazo de 32 dias, a contar da data de envio do anúncio para publicação no Jornal Oficial da União Europeia, não se incluindo na contagem o dia da publicação, até ao termo do prazo fixado para a apresentação das propostas, na Unidade Orgânica de Educação e Ensino Profissional da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho sita na Praça República, 3140-258 Montemor-o-Velho, entre as 9H00 e as 12H30 e as 14H00 e as 17H00 horas e em www.acingov.pt.

5.2 – As peças do concurso são disponibilizadas de forma gratuita.

5.3 – O presente processo é constituído pelas seguintes peças, nos termos do artigo 40.º, n.º 1 alínea c) do CCP:

- 
- a) Anúncio;
 - b) Programa do Concurso;
 - c) O Caderno de Encargos.

6 – Esclarecimentos, Retificações e Alterações das Peças do Procedimento

6.1 – Os esclarecimentos à boa compreensão e interpretação das peças processuais deverão ser apresentados, por escrito, ao Júri do procedimento, dentro do primeiro terço do prazo fixado para a apresentação das propostas. Pela mesma via, e no mesmo prazo, devem ainda apresentar uma lista na qual identifiquem, expressa e inequivocamente, os erros e omissões do procedimento por si detetados, nos termos do n.º 2 a 4 do artigo 50.º do CCP.

6.2 – Os esclarecimentos a que se refere o número anterior serão prestados, por escrito, pelo Júri, para o efeito indicado no programa do procedimento, até ao termo do segundo terço do prazo fixado para a apresentação das propostas.

6.3 – O órgão competente para a decisão de contratar procede à retificação dos erros e omissões das peças do procedimento nos termos e no prazo previstos no número anterior.

6.4 – Os esclarecimentos e as retificações referidos nos números anteriores são disponibilizados pela entidade adjudicante e juntos às peças do procedimento que se encontrem patentes para consulta, sendo todos os interessados que as tenham adquirido imediatamente notificados deste facto.

6.5 – Os esclarecimentos e as retificações referidos nos números anteriores fazem parte integrante das peças do procedimento a que dizem respeito e prevalecem sobre estas em caso de divergência.

7. Concorrentes

7.1 – No presente procedimento são concorrentes as pessoas singulares ou coletivas, isoladas ou em agrupamento, que apresentem uma proposta.

7.2 – Não podem ser concorrentes ou integrar qualquer agrupamento, as entidades que se encontrem em algumas das situações previstas no artigo n.º 55 do CCP.

8 – Agrupamentos

8.1 – Podem ser candidatos ou concorrentes agrupamentos de pessoas singulares ou coletivas, qualquer que seja a atividade por elas exercida, sem que entre as mesmas exista qualquer modalidade jurídica de associação.

8.2 – Os membros de um agrupamento candidato ou de um agrupamento concorrente não podem ser candidatos ou concorrentes no mesmo procedimento, nem integrar outro agrupamento candidato ou outro agrupamento concorrente.

8.3 – Todos os membros de um agrupamento concorrente são solidariamente responsáveis, perante a entidade adjudicante, pela manutenção da proposta.

8.4 – Em caso de adjudicação, todos os membros do agrupamento concorrente, e apenas estes, associar-se-ão, antes da celebração do contrato, na modalidade jurídica de agrupamento complementar de empresas ou em alternativa, de consórcio externo de responsabilidade solidária, nos termos do disposto no Decreto-Lei nº 231/81, de 28 de julho, devendo, no ato da assinatura do contrato, apresentar cópia do contrato de consórcio.

9. Apresentação de propostas

9.1 – Cada concorrente pode submeter a sua proposta a um ou vários lotes, devendo apresentar preço/valor diário por lote, sendo a adjudicação efetuada por lote ou lotes, à proposta que apresentar melhor preço, nos termos do nº 2 do artigo 73.º do CCP.

9.2 – Relativamente aos **lotes 5 e 6**, cada concorrente deverá apresentar valor/preço por serviço.

9.3 – Todos os documentos exigidos no presente programa de concurso, devem ser submetidos na plataforma eletrónica, com assinatura eletrónica qualificada, de acordo com o n.º 1 do artigo 54º da Lei n.º 96/2015, de 17 de agosto.

9.4 – Se o certificado digital não permitir relacionar o assinante com a sua função e poder de assinatura, deverá submeter-se um documento eletrónico oficial e com indicação do poder de assinatura e a assinatura do utilizador, nos termos do nº 7 do referido artigo 54º.

10 – Documentos que constituem a proposta

a) Documento europeu único de contratação pública (DEUCP), disponível em <http://www.base.gov.pt/deucp/filter?lang=pt>, enviado em formato pdf; Quando a proposta seja apresentada por um agrupamento concorrente deve ser preenchido um DEUCP por cada membro que o integra;

b) Documento no qual esteja mencionado o preço total global, sem IVA e o valor do IVA, a que o concorrente se vincula, por lote ou lotes, e as condições de pagamento tendo em conta o disposto no Caderno de Encargos;

c) Plano de execução dos serviços, por lote ou lotes;

d) Integram, ainda, a proposta quaisquer outros documentos que os concorrentes considerem indispensáveis, nos termos do artigo 57.º do CCP.

11 – Local e prazo para apresentação da proposta

11.1 – As propostas devem ser apresentadas na plataforma de contratação pública em uso no Município – ACINGOV – e disponível no seguinte endereço eletrónico www.acingov.pt, até às 23H59

do 32.º dia, a contar da data de envio do anúncio para publicação no Jornal Oficial da União Europeia, não se incluindo na contagem o dia da publicação.

11.2 – As propostas, uma vez recebidas, podem ser retiradas desde que tal vontade seja manifestamente expressa pelo concorrente à entidade adjudicante. A retirada da proposta não prejudica o direito a apresentar nova proposta, desde que no prazo previsto para a sua apresentação.

12 - Idioma

Os documentos que constituem a proposta têm de ser redigidos em língua portuguesa.

13 – Propostas variantes

Não é admitida a apresentação de propostas variantes por parte dos concorrentes, sob pena de exclusão das mesmas, nos termos do artigo 59º do CCP.

14– Esclarecimentos sobre as propostas

O júri do procedimento pode pedir aos concorrentes quaisquer esclarecimentos sobre as propostas apresentadas que considere necessários para efeitos da análise e da avaliação das mesmas, nos termos constantes do artigo 72º do Código dos Contratos Públicos.

15 – Prazo da obrigação de manutenção das propostas

Nos termos do artigo 65º do CCP é fixado o prazo de 66 dias.

16 – Critério de adjudicação

16.1 – O critério de adjudicação das propostas é o critério monofactor, por cada lote ou lotes, por avaliação do preço enquanto único aspeto da execução do contrato a celebrar, no estrito respeito pelo estabelecido na alínea b) do nº1 do artigo 74º do CCP, na sua atual redação.

16.2 – Em caso de empate, será realizado um sorteio, em ato público, cujas regras serão posteriormente definidas e notificadas aos concorrentes.

17 - Relatório Preliminar

17.1 – Após a análise da proposta, tendo em conta os critérios de adjudicação, o Júri elabora um relatório preliminar fundamentado, propondo a ordenação dos concorrentes, para a adjudicação.

17.2 – No relatório mencionado no número anterior, o júri deve ainda fundamentar as razões por que propõe a exclusão de qualquer concorrente, se for o caso.

17.3 – Do relatório preliminar deve ainda constar referência aos esclarecimentos prestados pelos concorrentes, nos termos do disposto no artigo 72.º do CCP.

18 - Audiência prévia

18.1 – Elaborado o relatório preliminar referido no artigo 146.º do CCP, o Júri envia-o a todos os concorrentes, fixando-lhes o prazo de cinco dias, para se pronunciarem, por escrito, ao abrigo do direito de audiência prévia.

18.2 – Durante a fase de audiência prévia, os concorrentes têm acesso às informações e comunicações escritas de qualquer natureza que estes tenham prestado, bem como as propostas apresentadas.

18.3 – Exercido o direito de audiência prévia referido no número anterior, ou decorrido o respectivo prazo, o júri pondera as observações formuladas e elabora o relatório final, que submete à apreciação e decisão da entidade adjudicante.

19– Decisão de adjudicação e Documentos de Habilitação

19.1 – Cumpridas as formalidades previstas nos pontos anteriores, cabe ao órgão competente para a decisão de contratar decidir sobre a aprovação de todas as propostas contidas no relatório final.

19.2 – A decisão de adjudicação é notificada, em simultâneo, a todos os concorrentes, juntamente com o relatório final.

19.3 – Juntamente com a notificação da decisão de adjudicação, o órgão competente para a decisão de contratar notificará o adjudicatário para no prazo de cinco dias úteis apresentar os **documentos de habilitação** conforme o disposto no artigo 81.º do CCP:

- Declaração emitida conforme modelo constante do anexo II ao presente programa;
- Documentos comprovativos de que não se encontra nas situações previstas nas alíneas b), d), e) e h) do n.º 1 do artigo 55.º do CCP;
- Certidão permanente da empresa;
- Documentos de identificação do(s) outorgante(s) do contrato.

19.4 - Será ainda concedido ao adjudicatário o prazo máximo de 2 dias úteis para a supressão de irregularidades detetadas nos documentos apresentados que possam levar à caducidade da adjudicação, nos termos do artigo 86.º do CCP.

19.5 – Nos termos do n.º 2 do artigo 85.º do CCP, o prazo fixado para a apresentação dos documentos de habilitação também pode ser prorrogado, por uma única vez, por solicitação do adjudicatário formulada ao órgão competente para a decisão de contratar, por um período de 3 dias úteis.

20 – Local da prestação de serviços

Os serviços deverão ser prestados nos locais indicados no anexo I do Caderno de Encargos do presente procedimento.

21 – Prazo de execução

A prestação do serviço a contratar deverá ser assegurada durante o período que medeia o início e o final do ano letivo de 2020/2021, com início previsto a **1.09.2021** e seu término calculado para o dia **24.06.2022** (sendo que esta previsão poderá sofrer alterações, pelo facto de ainda não ter sido publicado o Calendário Escolar para o próximo ano letivo 2021/2022 e sem prejuízo, ainda, de motivos de força maior que lhe sejam aplicáveis).

22 – Caução

Não é exigida prestação de caução, nos termos da al. a) do n.º 2 do artigo 88.º do CCP.

23 – Minuta do contrato

23.1 – A minuta do contrato é aprovada pelo órgão competente para a decisão de contratar em simultâneo com a decisão de adjudicação e é comunicada ao adjudicatário também em simultâneo com a decisão de adjudicação.

23.2 – O adjudicatário pronuncia-se sobre a minuta do contrato no prazo de cinco dias úteis a contar da data da notificação, findo o qual, se não o fizer, se considerará aceite, conforme o disposto no artigo 101º do CCP.

24 – Celebração do contrato

É obrigatória a redução do contrato a escrito nos termos do n.º 1 do artigo 94.º do CCP, por cada lote ou lotes adjudicados.

25 - Legislação aplicável

Em tudo o que não se encontre devidamente expresso no presente programa de concurso, observar-se-á o disposto no Código dos Contratos Públicos, na sua redação atual e restante legislação aplicável.

Anexo I

Instruções para preenchimento do DEUCP

1. O DEUCP, de formato eletrónico, deve ser obtido na área específica do Portal da Comissão Europeia, em <https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/espd/filter?lang=pt>
2. Escolha o País



3. Selecionar "Sou um operador económico", "criar resposta". Na caixa "selecionar país" escolha "Portugal" ou o país onde está localizada a sua empresa e clicar "Seguinte"



Diga-nos quem é

- Sou uma autoridade contratante
- Sou uma entidade adjudicante
- Sou um operador económico

O que deseja fazer?

- Importar um DEUCP
- Função do DEUCP
- Criar resposta

Onde está localizada a sua empresa?

Selecionar país:

Anterior

Anular

Seguinte

4. Na Parte II [Informações sobre o operador económico], preencher os blocos A, B e C e clicar em “Seguinte”.
5. Na Parte III [Motivos de exclusão], responder às questões dos blocos A, B e C e clicar em “Seguinte”.
6. Na Parte IV [Critérios de seleção] responder somente ao bloco a [Indicação global sobre todos os critérios de seleção] e clicar em “Seguinte”.
7. Preencher somente a Parte VI [Declarações finais], clicar em “visão geral” e “descarregar em”, escolher o formato PDF e guardá-lo com a designação referida na alínea a) do n.º 1 do art.º 9.º deste Programa de Procedimento.

<p>O operador económico declara que:</p> <p>Cumpra os critérios ou regras de natureza objetiva e não discriminatória a aplicar a fim de limitar o número de candidatos da seguinte forma:</p> <p>Se forem exigidos determinados certificados ou outros documentos comprovativos, queira indicar em relação a cada um se dispõe dos documentos necessários:</p> <p>Se alguns destes certificados ou outros documentos comprovativos puderem ser obtidos por via eletrónica, queira indicar em relação a cada um deles:</p>		<p>Queira inscrever a sua resposta: <input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não</p> <p>Estas informações estão acessíveis gratuitamente às autoridades contratantes a partir de uma base de dados de um Estado-membro da EU? <input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não</p>
<p>Parte VI: Declarações finais</p> <p>O operador económico declara sob compromisso de honra que as informações apresentadas nas partes II - V são exatas e corretas, tendo sido prestadas com conhecimento das consequências de prestar falsas declarações.</p> <p>O operador económico declara sob compromisso de honra que pode mediante pedido e sem demora, fornecer os certificados ou outros documentos comprovativos referidos, salvo quando:</p> <p>a) A autoridade ou entidade contratante disponha da possibilidade de obter diretamente os documentos comprovativos em causa mediante a consulta gratuita de uma base de dados nacional de qualquer Estado-Membro (desde que o operador tenha fornecido as informações (endereço Web, autoridade ou organismo emissor, referência exata da documentação) necessárias para permitir que a autoridade ou entidade contratante o faça). Quando necessário, este elemento deverá ser acompanhado das autorizações de acesso exigidas), ou</p> <p>b) a partir de 18 de outubro de 2018, o mais tardar (dependendo da transposição para a legislação nacional do artigo 59.º, n.º 5, alínea b), da Diretiva 2014/24/UE), a autoridade ou entidade contratante já disporá dos documentos em causa.</p> <p>O operador económico autoriza expressamente a autoridade ou entidade adjudicante, conforme indicada na parte I, a ter acesso aos documentos comprovativos das informações prestadas nas informações constantes da parte III e da parte IV do presente Documento Europeu Único de Contratação Pública para efeitos do procedimento de adjudicação estabelecido na parte I.</p> <p>Data, local e, quando exigido ou necessário, assinatura(s):</p> <p>Data: _____</p> <p>Local: _____</p> <p>Assinatura: _____</p>		<p><input type="checkbox"/> Formato XML</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Formato PDF</p> <p><input type="checkbox"/> Ambos os formatos</p>
<p><input checked="" type="radio"/> Anterior</p>		<p><input checked="" type="radio"/> Anular</p>
<p>Descarregar em *</p>		

8. Anexar o ficheiro em formato pdf aos documentos da proposta, a submeter na plataforma eletrónica no âmbito do presente procedimento.

4
9

PARTE I
DISPOSIÇÕES GERAIS

ARTIGO 1.º

LEI HABILITANTE

O presente Regulamento é elaborado nos termos do disposto no n.º 7 do artigo 112º e no artigo 241º, nos artigos 73º e 74º, todos da Constituição da República Portuguesa, nos termos do disposto na alínea k) do n.º 1 do artigo 33º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, e ainda com base no Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, que aprovou o novo Código do Procedimento Administrativo.

ARTIGO 2.º

OBJETO

1. O presente Regulamento estabelece as normas de adesão e utilização do Cartão Jovem Municipal de Montemor-o-Velho, adiante apenas designado por CJM.
2. Este cartão será Co-Branded (dupla marca), ou seja, de um lado Cartão Jovem Euro<30 (nacional), e do outro, Cartão Jovem Municipal.

ARTIGO 3.º

ÂMBITO

O CJM destina-se a todos os jovens residentes no Município de Montemor-o-Velho, bem como a não residentes, desde que tenham Cartão de Estudante válido em qualquer um dos estabelecimentos de ensino do Município ou comprovativo do exercício de atividade profissional no Município, com idades compreendidas entre os 12 e os 29 anos, inclusive, podendo ser utilizado até o utilizador perfazer 30 anos de idade.

PARTE II

DISPOSIÇÕES ESPECIAIS

CAPÍTULO I

OBJETIVOS E PROCEDIMENTOS

ARTIGO 4.º

OBJETIVOS

1. O CJM tem como objetivo garantir vantagens económicas aos seus titulares, tendo como intuito contribuir para o desenvolvimento e promoção de iniciativas do Município que visem o bem-estar, a realização pessoal e a plena participação social dos jovens.

2. O CJM é emitido pelo Município de Montemor-o-Velho e concede aos seus portadores, benefícios, isenções e descontos na utilização e compra de bens, produtos e serviços, públicos e privados, existentes nos estabelecimentos do setor de comércio e serviços aderentes ao projeto, bem como em espetáculos, serviços, infraestruturas e equipamentos municipais existentes na área territorial do Município e referidos no Anexo I ao presente Regulamento, ou outros que adiram ao projeto, constituindo, igualmente, uma medida de apoio, promoção da sustentabilidade e divulgação do comércio tradicional local.

3. As vantagens do CJM estão disponíveis durante todo o ano, à exceção do período de saldos, liquidações, promoções, campanhas ou outras vendas com reduções de preços dos estabelecimentos comerciais, de acordo com a legislação em vigor, e não é cumulativo com outras promoções ou descontos, nomeadamente respeitantes a estabelecimentos comerciais e/ou eventos Municipais.

4. No âmbito do Cartão Jovem Municipal e sem prejuízo do exposto nos n. 1 e 2 poderão excecionalmente e, sob proposta fundamentada do Presidente da Câmara Municipal ou de o vereador com poderes delegados, e conseqüente deliberação e decisão da Câmara Municipal, poderá ser alvo de desconto, eventos e acontecimentos específicos promovidos pelo Município.

ARTIGO 5.º

LOCAIS DE UTILIZAÇÃO

1. O CJM é validamente utilizável em todos os estabelecimentos que ostentem na sua montra o autocolante do referido cartão, a editar e a fornecer pela Câmara Municipal ou por outra entidade legalmente autorizada.

2. O CJM será validamente utilizável em todas as estruturas, equipamentos, serviços e espetáculos do Município de Montemor-o-Velho, constantes do Anexo 1 do presente regulamento, bem como outros aderentes ao projeto.

ARTIGO 6.º

VALIDADE

1. O CJM é válido a partir do momento em que é adquirido até ao dia em que o utente fizer 30 anos, renovado anualmente e válido por um ano a contar do mês da sua aquisição.

2. O CJM é adquirido nas Piscinas Municipais de Montemor-o-Velho, ou em local a designar, é válido em todo o Município de Montemor-o-Velho, mas, uma vez que contempla a vertente EURO<30, esta confere ao cartão Co-branded uma abrangência nacional e europeia.

ARTIGO 7.º

EMISSÃO E CUSTOS

4
9

1. O CJM é emitido pela Câmara Municipal de Montemor-o-Velho e tem o custo de 8€ (oito euros).
2. No momento da aquisição é entregue, aos titulares do CJM, um exemplar do presente Regulamento, ao qual ficam sujeitos, bem como o respetivo Suporte Informativo, com informação relativa a todas as entidades aderentes ao projeto à data da aquisição.
3. O Cartão Jovem Municipal resulta de uma parceria entre o Município de Montemor-o-Velho e a Movijovem, formalizada através de protocolo celebrado entre ambas as entidades.

ARTIGO 8.º

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS À INSTRUÇÃO DO PROCESSO

1. Para o processo de adesão ao CJM são necessários os seguintes documentos:
 - a) Exibição do Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão;
 - b) Uma fotografia;
 - c) Formulário próprio disponível na Piscina Municipal de Montemor-o-Velho ou www.cm-montemorvelho.pt;
 - d) Atestado de residência, emitido pela Junta de Freguesia da área de residência, no caso de a prova necessária não poder ser feita por outro meio;
 - e) Cartão de Estudante válido, desde que emitido por Escola pertencente ao Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho ou outra instituição de ensino com sede no Município, nos casos previstos no artigo 3º do presente Regulamento;
 - f) Comprovativo do desempenho de atividade profissional no Município de Montemor-o-Velho.
2. Para aderir ao CJM é necessário o preenchimento do formulário de inscrição a fornecer pela Câmara Municipal, que constará em anexo a este Regulamento, dele fazendo parte integrante (Anexo II).
3. No caso de o jovem ser menor de idade é necessária a assinatura do representante legal no formulário e exhibir o cartão de cidadão, sendo que no caso de menores de idade terá de ser sempre efetuada a adesão presencialmente.

ARTIGO 9.º

INTRANSMISSIBILIDADE

1. O CJM é um título pessoal intransmissível, que não pode, em circunstância nenhuma, ser revendido ou emprestado.
2. As vantagens concedidas destinam-se à aquisição de bens e serviços para uso exclusivo do respetivo titular.
3. Os descontos concedidos pelo cartão não são acumuláveis.
4. As entidades, associações ou empresas junto das quais é válida a utilização do CJM podem solicitar a exibição de um documento de identificação ao seu portador, sempre que entenderem conveniente.

4
f

ARTIGO 10.º

PERDA OU EXTRAVIO

Em caso de perda ou extravio, deverá ser emitido um novo cartão, com o inerente pagamento do custo respetivo e repetição de todo o processo.

CAPÍTULO II

DISPOSIÇÕES GENÉRICAS E UTILIZAÇÃO ABUSIVA

ARTIGO 11.º

DISPOSIÇÕES GENÉRICAS

1. Os portadores do CJM fazem parte de uma base de dados que possibilita a emissão constante e correta de todas as atividades da Câmara Municipal vocacionadas para a juventude, salvaguardando-se, no entanto, as questões legais abrangidas pela Proteção de Dados Pessoais Nominativos.
2. As empresas, associações e estabelecimentos comerciais interessados em aderir e que, desse modo, pretendam atrair e fidelizar clientes jovens, concedendo descontos, vales de desconto e/ou ofertas, preenchem e assinam formulário próprio a entregar na Piscina Municipal de Montemor-o-Velho.

ARTIGO 12.º

ATRIBUIÇÃO E/OU UTILIZAÇÃO FRAUDULENTA

1. Em caso de utilização fraudulenta do CJM, as empresas, associações, instituições ou equipamentos aderentes retêm o título e comunicam, de imediato, o facto ao Município de Montemor-o-Velho.
2. Sempre que os utentes constatem o desrespeito, por parte das empresas, associações e outras entidades aderentes, pelos compromissos assumidos, designadamente, no que se refere às vantagens, benefícios e descontos a conceder através da utilização do CJM, comunicam, de imediato, o facto ao Município de Montemor-o-Velho.
3. As fraudes deliberadamente cometidas pelos beneficiários, em resultado das quais tenha resultado a concessão do cartão, implicam a interdição do acesso ao mesmo por um período mínimo de três anos.
4. A penalidade prevista no número anterior será decidida em processo de inquérito.

PARTE III

DISPOSIÇÕES FINAIS E TRANSITÓRIAS

ARTIGO 13.º

DISPOSIÇÕES FINAIS

1. O presente regulamento sobrepõe-se a qualquer outro regulamento do Município de Montemor-o-Velho que o contrarie.
2. Os casos omissos serão decididos por deliberação da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho.
3. Poderão, a todo o tempo, por decisão do executivo municipal, ser aditados, suprimidos ou alterados os benefícios estabelecidos no Anexo 1 do presente regulamento.

ARTIGO 14.º

CONTAGEM DE PRAZOS

Os prazos previstos no presente Regulamento contam-se nos termos previstos no Código do Procedimento Administrativo.

ARTIGO 15.º

SERVIÇOS MUNICIPAIS COMPETENTES

Para efeitos do previsto no presente Regulamento, é competente a Unidade Orgânica Municipal a quem, nos termos do Regulamento de Organização dos Serviços do Município de Montemor-o-Velho, estão confiadas as competências municipais inerentes ao objeto do presente Regulamento.

ARTIGO 16.º

INTEGRAÇÃO DE LACUNAS

1. Tudo o que não estiver expressamente previsto no presente Regulamento aplica-se a legislação em vigor.
2. Sem prejuízo do disposto no número anterior, os casos omissos ou as dúvidas suscitadas na interpretação do presente Regulamento, serão resolvidos por deliberação da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho.

ARTIGO 17.º

DEVOLUÇÃO DE DOCUMENTOS

1. Os documentos autênticos ou autenticados apresentados pelos requerentes para comprovação dos factos podem ser devolvidos, quando dispensáveis.
2. Sempre que o conteúdo dos documentos deva ficar registado no processo e o apresentante manifeste interesse na posse dos mesmos, os Serviços Municipais competentes extraem e apensam as fotocópias necessárias cobrando o respetivo custo, nos termos previstos no Regulamento de Liquidação e Cobrança de Taxas do Município de Montemor-o-Velho.

ARTIGO 18.º

ENTRADA EM VIGOR

O presente regulamento entra em vigor no primeiro dia após a sua publicação no Diário da República, nos termos do disposto no artigo 139.º do Código de Procedimento Administrativo e será, igualmente, objeto de publicação no website do Município.

ARTIGO 19.º

PUBLICIDADE

O presente Regulamento, bem como todas as alterações ou atualizações que se lhe introduzam, são objeto de publicação na 2ª Série do Diário da República, no Boletim Municipal e no sítio institucional do Município, na internet.

4
f

ANEXO I

Descontos em infraestruturas e equipamentos municipais

(artigo 5.º, n.º 2 do Regulamento):

- a) Infra-estruturas desportivas municipais – 20% e desconto no pagamento da taxa constante do Regulamento Geral de Funcionamento das Instalações Desportivas do Município
- b) Eventos, nomeadamente espetáculos organizados exclusivamente pela Câmara Municipal – 20%;
- c) Conferências, seminários, palestras, congressos, colóquios e outros eventos similares, organizados pelo Município de Montemor-o-Velho – 20%;
- d) Museu Municipal - isenção;
- e) Todas as atividades de carácter desportivo, cultural ou outras promovidas ou com o patrocínio da autarquia – 10%;
- f) Publicações do Município – 20%;
- g) Prestações de Serviços e Concessão de Documentos – certidões, fotocópias autenticadas e simples – 20%;
- h) Buscas em Arquivo Municipal ou outras – 20%;
- i) Serviço de Reprografia (reprodução de originais do Município, reprodução de ortofotomapas, delimitação do cadastro de propriedade rústica sobre extrato do PDM fotocópia A4) – 20%;
- j) O titular do CJM e cumulativamente, requerente de licença de construção, de reconstrução, ampliação ou alteração de habitação usufruirá de um desconto de 20% no pagamento total consoante o Regulamento Municipal de Urbanização, Edificação e Taxas Aplicáveis do Município de Montemor-o-Velho;
- l) O encarregado de educação possuidor do CJM beneficiará de 20% de redução no valor da mensalidade da creche municipal / jardim-de-infância.

4
f

ANEXO II

(artigo 7.º do Regulamento)

ADESÃO DE PESSOAS SINGULARES

NOME (completo)

DATA DE NASCIMENTO DIA MÊS ANO **CARTÃO DE CIDADÃO Nº**

MORADA

CÓDIGO POSTAL **LOCALIDADE**

CONTATO **E-MAIL**

MODALIDADE DO PEDIDO

- 1ª subscrição
- Renovação
- Nova Subscrição por perda/extravio/roubo

RÉGIME DA ADESÃO

- Residente no Concelho
- Estudante no Concelho
 - Estabelecimento de Ensino**
 - Nº Estudante**
- Trabalhador no Concelho
 - Empresa**

COMO PRETENDES RECEBER O TEU CARTÃO?

- Na morada acima indicada
- No Gabinete da Juventude da CMMV

1
f

ASSINATURA DO JOVEM

DATA DA ADESÃO

4
f

AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Eu

declaro que autorizo o meu educando a aderir ao Cartão Jovem Municipal.

CARTÃO DE CIDADÃO Nº

CONTATO

ASSINATURA DO JOVEM

DATA DA ADESÃO

DOCUMENTOS ANEXOS

- Fotografia
- Atestado de Residência
- Cópia do Cartão de Estudante
- Declaração da entidade patronal

CONSENTIMENTO INFORMADO

1. Os presentes dados serão objeto de tratamento no âmbito do Regulamento 2016/69 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados.
2. Autoriza o envio de futuras informações da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho para este endereço de correio eletrónico: SIM NÃO
3. No âmbito do presente regulamento tem direito de acesso e alteração dos seus dados pessoais, bem como apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.
4. Qualquer questão relativa a dados pessoais deverá ser dirigida ao Encarregado Da Proteção de Dados, através do correio eletrónico: geral@cm-montemorvelho.pt

4
f

Declaração de Consentimento RGDP

— Direitos dos Titulares de Dados Pessoais

Direito de acesso — artigo 15 — o titular de dados pessoais tem direito a aceder (conhecer, solicitar e recolher) a todos os seus dados pessoais existentes, recolhidos e registados em cada instituição;

Direito de retificação — artigo 16 — o titular de dados pessoais tem direito a corrigir, (alterar, adaptar e atualizar) todos os seus dados pessoais existentes, recolhidos e registados em cada instituição;

Direito ao apagamento (“direito a ser esquecido”) — artigo 17 — o titular de dados pessoais tem direito a solicitar o apagamento de todos os seus dados pessoais existentes, recolhidos e registados em cada instituição (com exceção daqueles que por definição de prazo legal têm que ser conservados);

Direito à limitação do tratamento — artigo 18 — o titular de dados pessoais tem direito a limitar o tratamento dos seus dados pessoais solicitando o exercício da recolha dos dados estritamente necessários ao exercício da finalidade em causa, bem como a definição clara da finalidade a que o tratamento de dados se destina e o prazo de conservação dos mesmos;

Direito de portabilidade dos dados — artigo 20 — o titular de dados pessoais tem direito a receber os seus dados pessoais e a transmitir esses dados a outro responsável pelo tratamento, sempre que esses dados tenham sido fornecidos pelo seu titular a um responsável de tratamento com base no consentimento ou num contrato e se o tratamento de dados for realizado por meios automatizados;

Direito de oposição — artigo 21 — o titular de dados pessoais tem direito de se opor ao tratamento de dados incluindo a definição de perfis, se não tiver concedido consentimento para o efeito ou se o tratamento não decorrer, designadamente, de um contrato, de procedimentos judiciais ou defesa dos seus interesses vitais, entre outros (ver n.º 2 do artigo 9.º);

Direito a não ficar sujeito a decisões individuais automatizadas — artigo 22 — o titular de dados pessoais tem direito a não ficar sujeito a decisões tomadas com base no tratamento automatizado, incluindo a definição de perfis, se esse facto puder produzir efeitos que o venham a afetar na sua esfera jurídica ou outra.

Declaro, de forma esclarecida, o meu consentimento para efeitos de tratamento de dados pessoais no âmbito dos procedimentos inerentes à candidatura e dos decorrentes da sua eventual aprovação, em conformidade com o definido em sede de RGPD.

_____, _____ de _____ de _____

Assinatura

