



Bufetes
Escolares

SAUDÁVEIS

Referencial



GOVERNO
DOS AÇORES

Secretaria Regional
da Educação,
Cultura e Desporto



Direção Regional da Educação
e Administração Educativa

Referencial para Bufetes Escolares Saudáveis

5.ª Edição, 2024

Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto

Direção Regional da Educação e Administração Educativa

Divisão da Educação Pré-Escolar, Básica, Inclusiva e Desporto Escolar

Autores

Catarina Carvalho CP2043N

Laura Lemos CP0634N

Destinatários

Estabelecimentos escolares públicos da rede escolar da RAA

Contactos

dre.saudeescolar@azores.gov.pt | 295401100

Proposta elaborada tendo por base a análise efetuada ao Decreto Legislativo Regional n.º 6/2023/A, de 17 de fevereiro, que regula o funcionamento de cantinas e bufetes escolares, ao Despacho n.º 8127/2021, de 17 de agosto, que estabelece as normas a ter em conta na elaboração de ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação e o Guia para Lanches Saudáveis Escolares Saudáveis da Direção-Geral da Saúde.

ÍNDICE

A. ENQUADRAMENTO	4
B. INTRODUÇÃO	5
C. OBJETIVOS	6
D. OFERTA ALIMENTAR – CARACTERÍSTICAS A CUMPRIR.....	7
D.1. Tabela Categórica.....	8
E. OFERTA ALIMENTAR – CRITÉRIOS DESCRITIVOS	10
E.1. Géneros Alimentares Obrigatórios	10
E.2. Géneros Alimentares Disponibilizar, Facultativos.....	11
E.3. Géneros Alimentares a Limitar	14
E.4. Géneros Alimentares a Proibir	17
E.5. Géneros Alimentares sem Glúten e sem Lactose	20
F. FUNCIONAMENTO DO BUFETE ESCOLAR.....	21
F.1. Gestão e Monitorização do Bufete	21
F.2. Disposição Espacial dos Alimentos	21
F.3. Publicidade.....	22
F.4. Margem de Lucro.....	22
F.5. Horário de Funcionamento do Bufete Escolar.....	23
F.6. Higiene e Segurança Alimentar	23
F.7. Fornecedores	24
F.8. Angariação de Fundos, Festas e Outros Eventos.....	24
F.9. Sustentabilidade Alimentar.....	24
F.10. Máquinas de Venda Automática.....	25
F.11. Educação Alimentar.....	25
F.12. Informação Adicional	25
G. ANEXOS	26
G.1. Semáforo Alimentar.....	26
G.2. Critérios de Seleção	27
G.3. Merendas e Lanches Saudáveis.....	28

A. ENQUADRAMENTO

A alimentação é uma necessidade básica do ser vivo. Uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para a manutenção da saúde do indivíduo, contribuindo para a prevenção de inúmeras doenças existentes na sociedade atual.

A infância e a adolescência constituem faixas etárias nas quais a alimentação saudável assume um papel crucial: hábitos alimentares saudáveis nesta fase da vida poderão influenciar positivamente o desenvolvimento físico, intelectual e emocional, assim como estabelecer a base para uma vida com mais e melhor saúde.

Dado que o bufete escolar representa um serviço de alimentação complementar ao refeitório escolar, visando a disponibilidade de refeições intercalares aos alunos e restante comunidade educativa, este deve promover hábitos alimentares saudáveis, quer seja através da oferta alimentar, quer seja através de atividades de educação alimentar em contexto escolar.

*

Assim, tornando-se necessário proceder à revisão da edição anterior das orientações para o bufete escolar, e considerando o número 1 do artigo 4.º do Decreto Legislativo Regional n.º 6/2023/A, 17 de fevereiro que regula o funcionamento de cantinas e bufetes escolares, esta edição pretende ser um referencial, na qual a sua implementação garanta uma melhoria na oferta alimentar em contexto escolar, através de orientações e apoio prático, destinado aos agentes envolvidos na gestão dos bufetes escolares.

Com isto, a Direção Regional da Educação e Administração Educativa, prevê que o mesmo seja uma ferramenta vantajosa, na contínua melhoria da qualidade alimentar, bem como na sensibilização dos alunos, dos docentes, dos encarregados de educação e da restante comunidade educativa para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis, sendo assim um contributo valioso para o desenvolvimento das competências traçadas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, permitindo formar cidadãos capazes de promover o seu bem-estar e a saúde coletiva, numa escola mais saudável, equilibrada e sustentável.

B. INTRODUÇÃO

A nutrição durante a infância e a adolescência é fundamental para garantir um crescimento, saúde e bem-estar ideais durante e após a infância. As boas práticas alimentares saudáveis iniciadas em idades precoces, terão impacto no crescimento saudável durante a infância e na saúde a longo prazo, incluindo a prevenção de doenças não transmissíveis, como diabetes, doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, doenças oncológicas e obesidade.

O excesso de peso e obesidade infantil são um dos maiores desafios da saúde pública a nível global, com implicações de saúde a curto e longo prazo, não só para o indivíduo como para toda a sociedade.

Além das doenças e comorbidades associadas, assumem igual preocupação as consequências nas competências sociais das crianças, que podem comprometer, de forma direta a autoestima, o desempenho escolar e, em última instância, a qualidade de vida da criança. A obesidade e as suas comorbidades tendem a perpetuar-se na adolescência e na vida adulta.

Segundo a última edição do COSI, *Childhood Obesity surveillance Initiative*, em 2022, os Açores foram a região portuguesa com maior prevalência de excesso de peso (43,0%) e obesidade infantil (22,8%).

A Organização Mundial da Saúde considera **cinco** grupos de intervenção que influenciam o ambiente alimentar escolar, nomeadamente:

1. Padrões ou regras nutricionais que determinam a qualidade dos alimentos servidos ou vendidos dentro e ao redor das escolas;
2. Restrições de comercialização de alimentos não saudáveis e bebidas não alcoólicas dentro e ao redor das escolas;
3. Intervenções de estímulo que promovem comportamentos alimentares saudáveis no ambiente escolar (por exemplo, disposição de produtos);
4. Políticas de preços para promover alternativas mais saudáveis (por exemplo, custos mais elevados para opções não saudáveis);
5. Fornecimento direto de alimentos aos alunos nas escolas (por exemplo, programas de refeições, distribuição de hortícolas e frutas).

C. OBJETIVOS

As orientações presentes neste documento visam:

- Melhorar a qualidade alimentar do bufete escolar para alunos;
- Garantir o acesso dos alunos a refeições intercalares adequadas;
- Aumentar a adesão dos alunos ao consumo de alimentos saudáveis, em contexto escolar;
- Promover a educação para a saúde em contexto escolar;
- Combater as desigualdades nutricionais, nomeadamente a obesidade e a má nutrição.

D. OFERTA ALIMENTAR – CARACTERÍSTICAS A CUMPRIR

Os bufetes são preferencialmente usados para fazer refeições intermédias, chamadas vulgarmente de **lanches** ou **merendas da manhã** e **da tarde**. Esta refeição corresponde a cerca de 25% da ingestão energética diária das crianças e jovens e, por isso, torna-se importante a promoção de lanches saudáveis e nutricionalmente equilibrados entre crianças e jovens.

Idades	Necessidades energéticas totais (100% das necessidades diárias)	Lanche da manhã (5-10% das necessidades energéticas diárias)	Lanche da Tarde (10-15% das necessidades energéticas diárias)
3-6 anos	1400 Kcal	140 Kcal	210 Kcal
7-10 anos	1640 Kcal	164 Kcal	246 Kcal
11-15 anos	2070 Kcal	207 Kcal	311 Kcal
16-18 anos	2380 Kcal	238 Kcal	357 Kcal

Tabela 1: Necessidades energéticas/calorias recomendadas para os lanches de cada faixa etária.¹

Considerando os géneros alimentares existentes no mercado, estes devem ser divididos nas seguintes categorias e subcategorias:



Classificação segundo:

- Valor calórico total;
- Teor de açúcares (sobretudo os açúcares adicionados);
- Teor de gorduras (sobretudo as gorduras saturadas e *trans*);
- Teor de sódio (sal).

Outros critérios: teor de fibras e de antioxidantes (a promover), bem como a existência de edulcorantes (adoçantes) e conservantes e/ou corantes (a despromover) também foram tidos em conta. Critérios de sustentabilidade, como produtos locais e sazonal.

¹ Gregório MJ, Lima R, Sousa SM de, Marinho R. Guia para lanches escolares saudáveis [Internet]. 2021.

D.1. Tabela Categórica

	Critérios	Géneros alimentares
Géneros alimentares obrigatórios no bufete escolar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Baixo teor de açúcares, sobretudo os adicionados e de absorção rápida ○ Reduzido teor de gorduras, sobretudo as saturadas ○ Elevado teor de fibras e de antioxidantes ○ Reduzido teor de sódio 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Água, de rede pública, potável e gratuita ○ Garrafas de água mineral natural e água de nascente ○ Leite simples, UHT, meio-gordo e magro ○ Queijos (em monodoses e/ou em sandes) ○ Pão, preferencialmente de mistura com farinha integral ○ Fruta fresca, preferencialmente da época
Géneros alimentares a disponibilizar, (facultativos) no bufete escolar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Baixo teor de açúcares, sobretudo os adicionados e de absorção rápida ○ Reduzido teor de gorduras, sobretudo as saturadas ○ Elevado teor de fibras e de antioxidantes ○ Reduzido teor de sódio 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leite meio-gordo e magro, com adição de aroma ○ Iogurtes e outros leites fermentados, meio-gordo e/ou magro, preferencialmente sem adição de açúcares ○ Bebidas vegetais e alternativas vegetais ao iogurte ○ Sumos de fruta naturais ou comerciais “100% fruta” ○ Monodoses de fruta líquida ○ Produtos hortícolas e saladas ○ Sopa de hortícolas e leguminosas ○ Ovo cozido (em natureza) ou mexido (pasteurizado) ○ Fiambre, preferindo-se aqueles com baixo teor em lípidos e sem gordura visível ○ Chás e infusões ○ Oleaginosas, leguminosas e cereais (sem adição de gordura, sal ou açúcar)
Géneros alimentares a limitar no bufete escolar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Reduzido teor de gorduras, sobretudo saturadas ○ Valor energético ≤ 250 Kcal/género alimentício ○ Máximo de 35% do peso proveniente de açúcares ou 18 g de açúcares (com exclusão dos açúcares contidos naturalmente nos alimentos como fruta, vegetais, produtos lácteos...) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bolachas e biscoitos ○ Barrinhas de cereais (sem mel, chocolate e caramelo) ○ Pão de forma integral, pão de leite e pão com massa <i>tipo</i> brioche ○ Baguetes (<100g) ○ Bolos caseiros ○ Pastelaria diversa (sem massa folhada, sem chocolate e sem charcutaria) ○ Néctar de fruta ○ Chocolates (sem recheios) ○ Gorduras de adição (manteiga)

- Máximo de 30-35% do valor energético proveniente dos lípidos ou o máximo de 9 g de lípidos
- Máximo de 10% do valor energético proveniente de ácidos gordos saturados e trans ou o máximo de 2,5 g de ácidos gordos e *trans*
- Máximo de 360 mg de sódio (0,9 g de sal) por 100 g de alimento/bebida
- Pastas e molhos de adição
- Compotas e marmeladas
- Gelatinas

Géneros alimentares a proibir no bufete escolar

- Elevado teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida
- Elevado teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas e/ou de adição
- Reduzido ou mesmo nulo teor de fibras
- Excessivo teor de sódio
- Presença de edulcorantes e/ou corantes e conservantes em doses significativas
- Pastelaria (de massa folhada, com chocolate ou charcutaria)
- Salgados
- Charcutaria
- Molhos ketchup, maionese ou mostarda*
- Bolachas e biscoitos
- Refrigerantes
- 'Guloseimas'
- Snacks doces ou salgados, incluindo produtos fritos empacotados
- Sobremesas doces
- Barritas de cereais e monodoses de cereais de pequeno-almoço (com mel, chocolate e caramelo)
- Refeições rápidas (*fast-food*)
- Chocolates (com recheios, e outros)
- Bebidas com álcool
- Cremes de barrar (à base de chocolate ou cacau e outros com adições de açúcares)
- Gelados

E. OFERTA ALIMENTAR – CRITÉRIOS DESCRITIVOS

E.1. Géneros Alimentares Obrigatórios

Devem estar obrigatoriamente presentes, diariamente, em quantidade e variedade suficiente para garantir as necessidades da população de alunos que frequentam o bufete escolar.

1.1. Água

- Preferencialmente de rede pública, de fonte segura, disponibilizada em jarros ou dispositivos próprios reutilizáveis, de forma gratuita;
- Se engarrafada, natural ou com gás, disponibilizada em embalagens de 0.25 L, 0.33 L, 0.50 L e/ou 1,5 L.

1.2. Leite e Derivados

- Leite meio-gordo/magro simples UHT e/ou pasteurizado.

1.3. Queijos derivados, curados ou frescos, em monodoses, com teor de matéria gorda inferior a 45%.

1.4. Pão

- Pelo menos três variedades, dando preferência aos elaborados com farinhas pouco refinadas (integrais, semi-integrais, simples), com um peso médio de 50 g, e com menos 1 g de sal, por 100g de pão;
- Exemplos a incluir - pão caseiro, pão de mistura, pão tipo papo-seco, pão integral, pão de centeio, pão de milho.

1.5. Fruta fresca

- Da época, preferencialmente de produção local/ regional, em peça, em salada, em espetadas, e/ou em batidos.

E.2. Géneros Alimentares Disponibilizar (Facultativos)

Podem ser disponibilizados diariamente, em quantidade e variedade suficiente para garantir as necessidades da população de alunos que frequentam o bufete escolar.

2.1. Leite meio-gordo/magro com adição de aroma

- Leite meio-gordo, achocolatado ou aromatizado, sem adição de açúcar, com valores máximos recomendados (por 100 ml de produto):
 - **2,5 g de gordura;**
 - **1,5 g de ácidos gordos saturados;**
 - **7 g de açúcares.**

2.2. Iogurte e outros leites fermentados, sem adição de açúcares, meio-gordo/magro, dando preferência àqueles com menor teor em lípidos e edulcorantes, com valores máximos recomendados (por 100 ml de produto):

- **14 g de hidratos de carbono;**
- **10 g de açúcares;**
- **2,5 g de gordura;**
- **2 g de ácidos gordos saturados.**

2.3. Bebidas vegetais e alternativas vegetais ao iogurte, sempre que se justificar, pela existência de alunos com intolerâncias alimentares específicas ou alergias ao leite de vaca, a escola deve disponibilizar este tipo de produto no bufete escolar, dando preferência àqueles com menor teor em lípidos e edulcorantes, com valores máximos recomendados (por 100ml de produto):

- **3 g de gordura;**
- **8 g de açúcares.**

2.4. Sumos de fruta

- Sumos de fruta naturais, preparados no próprio dia, em copos reutilizáveis de 200 ml;

- Sumos comerciais de denominação “100% fruta”, sem adição de açúcares e/ou adoçantes, em embalagens de 200 ml ou em copos reutilizáveis de 200 ml (no caso de a escola adquirir embalagens de 1L ou 1,5L – medida para a redução de resíduos).

2.5. Monodoses de fruta líquida, com teor de fruta igual ou superior a 70%, sem adição de açúcares e/ou adoçantes, sem corantes, conservantes ou outros aditivos artificiais, em embalagens até 110 ml.

2.6. Produtos hortícolas e saladas

Frescos ou confeccionados, preferencialmente de produção local/ regional, devendo ser apresentados das seguintes formas:

- Incorporados nas sandes;
- Em batidos ou smoothies;
- Sob a forma de saladas disponíveis em doses individuais;
- Incorporados em tartes/quiches caseiras, de massa não folhada.

2.7. Sopa de hortícolas e leguminosas

A sopa apresenta um elevado valor nutricional, pela sua riqueza em nutrientes, e um baixo valor calórico, pelo que deve estar presente diariamente na alimentação dos alunos.

A sopa deve ser variada, respeitando as seguintes indicações:

- Base constituída por batata, legumes e/ou leguminosas;
- Leguminosas pelo menos 2 vezes por semana;
- Ingredientes inteiros pelo menos 2 vezes por semana;
- Não deve conter natas, condimentos concentrados (como caldos), sopas em pó, corantes e outros semelhantes;
- A única gordura autorizada para temperar é o azeite, adicionado em cru, no final da confeção;
- A oferta de canja, sopa de peixe e/ou sopa de carne deve ser esporádica (1 vez por mês).

2.8. Ovo cozido (em natureza) ou mexido (pasteurizado), integrado em sandes ou saladas.

2.9. Fiambre (*preferencialmente de peru ou frango*) preferindo aqueles com baixo teor em lípidos, retirando sempre qualquer gordura visível.

2.10. Chás e infusões

- Infusões e tisanas, sem cafeína, quentes e/ou frios;
- Não deve ser promovida a adição de açúcar.

2.11. Oleaginosas, leguminosas ou cereais

Sob a forma de snacks ou aperitivos saudáveis. Não devem ser fritos, nem com adição de açúcar, sal ou óleo:

- **Oleaginosas** (ao natural, sem adição de sal ou açúcar) – amendoins, nozes, amêndoas, avelãs, caju, castanhas, outros.
- **Leguminosas** – favas e grão-de-bico.
- **Cereais:**
 - Milho, sob a forma de pipocas (sem adição de açúcar, sal ou óleo, preferencialmente preparadas na escola) ou sob a forma de *galettes* de milho;
 - Arroz, sob a forma de *galettes* de arroz tufado;
 - Unidoses de cereais do tipo cornflakes e/ou muesli e/ou granola, em embalagens/porções individuais de 45 g, com baixo teor em açúcar e/ou gorduras;
 - Bebidas de cereais, sem café, à base de cevada, centeio, chicória, com ou sem adição de leite.

E.3. Géneros Alimentares a Limitar

A oferta destes alimentos deve ser a mais reduzida possível, pelo que devem ser cumpridas as seguintes indicações:

- Diariamente, a quantidade disponibilizada de cada um destes géneros alimentares não deve ser superior a 10% da média de alunos que frequentam o bufete escolar (ex.: 100 alunos – 10 chocolates disponibilizados);
- A oferta de cada um destes géneros alimentares deve de ser limitada a um máximo de três variedades;
- Estes produtos devem estar em proporcionalidade inferior aos alimentos obrigatórios e a disponibilizar (facultativos), nomeadamente de 1:3;
- Estes produtos nunca devem ser disponibilizados nas vitrinas/expositores junto aos alunos;
- Pode a escola, através da sua autonomia, estabelecer outras regras de limitação, nomeadamente a frequência semanal destes géneros, a limitação diária por alunos, bem como o horário de disponibilização dos mesmos.

3.1. Bolachas e Biscoitos

Em doses individuais com porções máximas de 50 g, sem cremes nem recheios, não devendo ultrapassar pelo menos um dos valores de referência abaixo indicados (por 100 g de produto):

- **8 g de lípidos;**
- **15 g açúcares.**

Exemplos de tipos de bolachas/biscoitos a oferecer - bolachas tipo Maria, bolachas tipo água e sal, bolachas tipo torrada, bolachas tipo *creamcracker*, entre outras.

3.2. Barritas de cereais

Em doses/unidades com porções máximas de 35 g, de valor energético inferior ou igual a 100 kcal (por dose/unidade), ricas em fruta e/ou oleaginosas e isentas de chocolate na sua composição, com valores máximos recomendados (por 100 g de produto):

- **12 g de lípidos;**
- **16 g de açúcares.**

3.2. Pão de forma integral, pão de leite e pão com massa do *tipo* brioche.

3.3. Baguetes, do tipo comercial, em doses máximas de 100g.

3.4. Bolos “caseiros”

Em porções máximas de 90 g por fatia, devendo preferir-se os confeccionados na própria escola, enriquecidos com fruta, frutos secos e/ou iogurte.

Exemplos - bolos caseiros de legumes e/ou fruta, bolo-rei, pão-de-ló, bolo tipo inglês, tarte de maçã (de massa não folhada), bolo de iogurte, outros.

3.5. Pastelaria diversa

Em porções máximas de 80 g por dose/porção, sem cremes nem recheios.

No caso de ser um produto embalado, e havendo dúvidas relativamente ao seu valor energético, bem como ao teor de alguns nutrientes, será preferível não disponibilizar o género alimentar no bufete escolar.

A pastelaria tradicional deve seguir as mesmas orientações.

Excluem-se todos os produtos com massa folhada, com chocolate e com charcutaria.

Exemplos salgados - croissant (de massa brioche/ massa pão), bolo lêvedo, lanche/merenda de massa brioche (exclusivamente de queijo e/ou fiambre); queijadas de queijo fresco ou legumes, quiches (massa não folhada) de legumes, outros.

Exemplos de doces - pão de Deus, doce de maçã, bolo de arroz, queques /*muffins*, caracóis de fruta (massa pão), queijadas de leite, feijão ou amêndoa, outros.

3.6. Néctares de fruta

Com teores de fruta entre os 30 % e os 50%, sem adição de adoçantes, em embalagens de 200 ml ou em copos reutilizáveis de 200 ml (no caso de a escola adquirir embalagens de 1L ou 1,5L – medida para a redução de resíduos).

3.7. Chocolates

Em embalagens individuais não superiores a 50 g, sem recheios, preferindo aqueles com maior teor de cacau.

3.8. Gorduras de adição – Manteiga

Em porções máximas de 5 g por sandes.

3.9. Pastas e molhos de adição

A confeção de pastas para rechear pão, ou molhos para as saladas, devem ser efetuados com moderação nas quantidades dos ingredientes a utilizar. Nestes podem ser utilizados iogurte grego natural (sem adição de açucares, ovos cozidos, azeite (extra virgem) e vinagre (preferencialmente de sidra).

A utilização de delícias do mar pode ser considerada, contudo, deve ser limitada, dando preferência ao atum (em água ou azeite), ao frango (assado ou cozido), à carne de suíno (assada), aos ovos e às leguminosas.

3.10. Compotas e marmeladas (≥50% fruta)

Compotas e marmeladas, de adição às sandes, com teores de fruta de pelo menos 50%.

3.11. Gelatinas

De origem vegetal, em porções máximas de 100 gr, com valor energético igual ou inferior a 80 kcal por unidade.

Preferencialmente caseiras com adição de fruta.

E.4. Géneros Alimentares a Proibir

Devido às propriedades energéticas e nutricionais características dos géneros alimentares incluídos neste grupo, é proibida a disponibilização destes produtos no espaço escolar.

4.1. Pastelaria

Todos os géneros alimentares com massa folhada e/ou creme e/ ou cobertura, e que o seu teor em lípidos seja superior a 10 g por 100 g de produto e o seu teor em açúcares superior a 16 g por 100 g de produto.

Exemplos - pastéis de nata, bolas de Berlim/ donuts, mil-folhas/ Palmiês/ Ferraduras, guardanapos, picos recheados, rochedos/ tortas de chocolate, patas de veado, jesuítas, outros.

4.2 Salgados

Todos os géneros alimentares fritos, ricos em gordura, e/ou de massa folhada, e que o seu teor de lípidos seja superior a 10 g por 100 g de produto.

Exemplos -rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau, chamuças, pastéis de massa tenra, empadas, folhados salgados, outros.

4.3. Charcutaria

Todos os géneros alimentares ricos em gordura e sal, tais como: chouriço (pasta chouriço), bacon, linguiça, morcela, farinheira, mortadela, paio, presunto, salame, salpicão, salsicha, alheira, pé de torresmo, entre outros.

4.4. Molhos de adição

Ketchup, maionese e condimentos de mostarda, entre outros molhos.

4.5. Bolachas

Bolachas ou biscoitos, com cremes ou recheios e cuja composição ultrapasse os 20 g de lípidos e 16 g de açúcar, por 100 g de produto.

Exemplo - bolachas tipo belga, biscoitos de manteiga, bolachas com cobertura, bolachas recheadas com cremes, bolachas de chocolate e/ou com pepitas de chocolate.

4.6. Refrigerantes e preparados de refrigerantes

Todos os sumos refrigerantes, com e sem gás, com teores de fruta inferiores a 30%.

Exemplos - *Ice-tea*, *Nestea*[®], néctares \leq 30% fruta, refrigerantes de fruta sem gás e/ou com gás, bebidas à base de cola, preparados/concentrados de refrigerante (líquidos e em pó), águas aromatizadas, bebidas isotónicas (desportivas), bebidas energéticas e cerveja sem álcool.

4.7. Guloseimas

Guloseimas e produtos afins, tais como: rebuçados, caramelos, pastilhas elásticas, chupas, e gomas, bem como todos os produtos afins que não apresentem valor nutricional significativo, compostos essencialmente por açúcar.

4.8. Snacks doces ou salgados, incluindo produtos fritos empacotados

Snacks e produtos afins, tais como: tiras de milho, batatas de saco, aperitivos salgados, pipocas com adição de açúcar, sal ou gorduras saturadas, entre outros.

4.9. Sobremesas doces

Designadamente mousse de chocolate, leite-creme ou arroz doce.

4.10. Barritas de cereais e monodoses de cereais de pequeno-almoço (com mel, chocolate e caramelo)

Todas as barritas cuja composição ultrapasse os 12 g de lípidos e 35 g de açúcares por 100 gr de produto e com valor energético superior a 100 kcal por unidade.

4.11. Refeições rápidas (*fast-food*)

Ricas em gordura e açúcares adicionados, tais como batatas fritas, hambúrgueres, cachorros-quentes, bifanas, de carne frita, pizza, entre outros.

4.12. Chocolates

Todos os chocolates com recheio bem como aqueles que se apresentam em embalagens superiores a 50 g.

4.13. Bebidas com álcool

4.14. Cremes de barrar à base de chocolate ou cacau e outros com adições de açúcares

4.15. Gelados

E.5. Géneros Alimentares sem Glúten e sem Lactose

Alimentos sem glúten

Aquando da identificação de alunos com doença celíaca, a Escola deve disponibilizar alternativas para os alimentos a promover, sem glúten, nomeadamente a oferta de pão/sandes sem glúten (sem derivados de trigo, centeio, aveia e cevada)

Alimentos sem lactose

Aquando da identificação de alunos com intolerância à lactose, a Escola deve disponibilizar alternativas para os alimentos a promover, sem lactose, nomeadamente a oferta de leite e/ou iogurtes sem lactose na sua composição. Estes devem corresponder aos mesmos valores recomendados que os alimentos a promover.

F. FUNCIONAMENTO DO BUFETE ESCOLAR

F.1. Gestão e Monitorização do Bufete

A gestão do Bufete Escolar é da responsabilidade dos Órgão Executivo da Escola, e como tal este deverá adotar bem como garantir a aplicação do previsto neste Referencial.

Os funcionários da Escola, nomeadamente os manipuladores de alimentos têm igualmente um papel fundamental na promoção da alimentação saudável junto dos alunos, na medida em que deverão, também, estar bem informados e sensibilizados para aplicação deste Referencial.

Quanto à monitorização do Bufete Escolar, para além do papel desempenhado pelo Órgão Executivo da Escola, é importante que os alunos e restante comunidade escolar desempenhem um papel ativo na aplicação das recomendações definidas.

Cabe à Direção Regional da Educação e Administração Educativa, através dos seus técnicos especializados exercer funções de apoio, supervisão, monitorização e controlo do funcionamento do Bufete Escolar destinado a alunos. Como tal, esta Direção Regional, a qualquer momento e mediante a disponibilidade dos respetivos técnicos, pode proceder a visitas às escolas, no sentido de avaliar o cumprimento do presente Referencial. Após estas visitas será realizado um relatório de avaliação com propostas de melhoria (quando necessário), devendo as as Escolas (caso se aplique) proceder às devidas adaptações com a maior brevidade possível.

F.2. Disposição Espacial dos Alimentos

A disposição dos géneros alimentares no bufete deve obedecer ao princípio de primeira visualização nos géneros alimentares a promover, pelo que estes devem ser colocados bem à vista, na linha da frente das vitrinas e/ou expositores.

A escola deve evitar expor os géneros alimentares a limitar, mas se expostos estes devem encontrar-se na última linha de visualização, podendo apenas estar referidos na tabela de preços.

A tabela de preços deve ser clara e estar afixada no bufete escolar de forma bem visível e, sempre que possível, disponível na página da internet da escola.

F.3. Publicidade

No espaço do bufete não pode haver publicidade implícita ou explícita, de qualquer tipo, incluindo em equipamentos, a marcas ou produtos de géneros alimentares a não disponibilizar, tal como previsto na Lei n.º 30/2019, de 23 de abril, que introduz restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos de géneros alimentares e bebidas que contenham elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos transformados.

No espaço do bufete escolar, no âmbito da educação para a saúde, a alusão aos géneros alimentares obrigatórios e a disponibilizar/facultativos, pode ser efetuada, através da elaboração de cartazes, posters e outros materiais (sugestões nos **Anexos**)

No âmbito da educação para a saúde, e como medida promotora de um ambiente alimentar escolar saudável, deve ser privilegiada a fixação de publicidade ou mensagens alimentares saudáveis, envolvendo os alunos na sua conceção.

F.4. Margem de Lucro

A margem de lucro estipulada deve ter em conta os princípios fundamentais de um bufete saudável, de modo a garantir uma maior procura dos géneros alimentares obrigatórios e a disponibilizar/facultativos, dissuadindo a compra dos géneros alimentares a limitar. Assim, os géneros alimentares obrigatórios, a disponibilizar/facultativos deverão ter uma menor margem de lucro (abaixo dos 5%) podendo a mesma ser superior nos géneros alimentares a limitar (entre 15 a 20%).

De modo a rentabilizar os lucros do bufete, e sempre que possível, parte dos lucros deve reverter a favor do seguinte:

- Fornecimento de pequenos-almoços e refeições intercalares a alunos carenciados, devidamente sinalizados pelas escolas;
- Melhoria das práticas alimentares dos alunos, nomeadamente através da aquisição de equipamentos (p. ex. vitrinas e máquinas de sumo e/ou batidos) que viabilizem uma melhor e mais diversificada oferta alimentar saudável;
- Animação e decoração do espaço do bufete e do refeitório.

F.5. Horário de Funcionamento do Bufete Escolar

Tendo em conta as necessidades específicas da população escolar, principalmente dos alunos que possam chegar à escola muito cedo, e sempre que as condições o permitam, o bufete escolar deve dispor de um horário de atendimento que vá ao encontro destas necessidades.

Assim, a abertura do bufete deve ocorrer pelo menos 15 minutos antes do toque de entrada para o 1.º tempo letivo do período da manhã.

Quanto ao encerramento do bufete escolar, este deve ser simultâneo ao toque de entrada para o último tempo letivo do período da tarde.

De forma a garantir hábitos alimentares saudáveis junto dos alunos, ao longo do dia, o bufete escolar apenas se deve manter aberto durante o período de almoço se usufruir de condições para servir refeições, alimentar e nutricionalmente equivalentes/semelhantes às servidas no refeitório escolar.

F.6. Higiene e Segurança Alimentar

Os bufetes escolares, tal como qualquer espaço onde haja preparação, manipulação, exposição e consumo de géneros alimentares, terão de obrigatoriamente reunir todas as condições que garantam os princípios de higiene e segurança alimentar, através da implementação de um Sistema de Análise de Perigos e Controlo de Pontos Crítico (*HACCP*) – Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de abril de 2004.

Não obstante o referenciado deste Regulamento, a manipulação de géneros alimentares requer a tomada de um conjunto de Boas Práticas que visam evitar a contaminação dos mesmos, pelo que deverão ser cumpridas as seguintes medidas:

- Resguardo adequado e organizado da matéria-prima;
- Lavagem frequente e correta das mãos;
- Utilização de touca e luvas, quando necessário;
- Manutenção adequada dos alimentos nos equipamentos de frio;
- Higienização adequada das infraestruturas e equipamentos (pe.: bancadas);
- Garantia da manutenção dos equipamentos;
- Existência de um plano de controlo de pragas (incluindo o controlo de roedores) adequado e atualizado.

No que concerne a formação específica dos manipuladores de alimentos, esta deve estar devidamente atualizada, e periodicamente deve ser efetuado um levantamento de dificuldades que surjam no âmbito da aplicação de medidas de controlo de higiene e segurança alimentar.

F.7. Fornecedores

Compete à escola verificar se os fornecedores, ou empresas a quem sejam adquiridos os géneros alimentares, cumprem com o Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de abril de 2004 e restantes requisitos legais.

É importante que seja igualmente garantido o cumprimento das medidas definidas neste Regulamento aquando da aquisição e/ou confeção de géneros alimentares a disponibilizar no Bufete Escolar, nomeadamente sandes, quiches, bolos caseiros, entre outros. De salientar que produtos frescos e perecíveis, como p.e. atum, ovo, frango, carne assada, devem ser confeccionados no próprio dia e não devem ser disponibilizados no dia seguinte.

F.8. Angariação de Fundos, Festas e Outros Eventos

No âmbito de eventos com intenção de angariar fundos (p.e. viagens de finalistas), festas temáticas ou outros tipos de eventos, que visam a disponibilidade de géneros alimentares, todo e qualquer género alimentar que seja disponibilizado no recinto escolar, deverá seguir as orientações emanadas no presente Manual e demais orientações emanadas pela Direção Regional.

F.9. Sustentabilidade Alimentar

Uma alimentação sustentável é aquela que, sendo culturalmente aceite e acessível, permitirá satisfazer todas as necessidades fisiológicas da população mundial com alimentos seguros, ao mesmo tempo que assegura o respeito pela biodiversidade e ecossistemas, sendo economicamente justa e viável, e faça um ótimo aproveitamento dos recursos humanos e naturais combatendo o desperdício.

De acordo com a bibliografia e o e-book “Sustentabilidade Alimentar nas Escolas da Região Autónoma dos Açores”, para uma oferta alimentar mais sustentável e saudável, devem, sempre que possível, cumprir com os seguintes requisitos:

- Privilegiar alimentos produzidos, cultivados ou adquiridos localmente

- Privilegiar alimentos frescos, sazonais, biológicos e de origem vegetal
- Seguir os princípios da alimentação mediterrânica
- Limitar a produção de resíduos plásticos
- Utilizar a política dos 4R's (Reduzir, Reutilizar, Restaurar e Reciclar)

A Resolução do Conselho do Governo n.º 145/2018, de 21 de dezembro de 2018, aprova linhas de orientação e respetivas medidas com vista à redução da produção de resíduos, especialmente de plásticos, e à promoção da reutilização e da reciclagem, em serviços públicos na Região Autónoma dos Açores. Como tal, deve ser cumprido o que se encontra definido no ofício n.º MAIL-S-DRE/2019/4161, de 30 de julho, referente às medidas para a redução de produção de resíduos plásticos e promoção da reutilização e reciclagem nas Escolas.

F.10. Máquinas de Venda Automática

No caso de existirem no espaço escolar máquinas de venda automática de géneros alimentares, a seleção destes deve obedecer exclusivamente às características dos géneros alimentares obrigatórios e os a disponibilizar/facultativos.

F.11. Educação Alimentar

O Bufete Escolar assume-se como um local privilegiado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, e como tal deve seguir os princípios de uma alimentação saudável. Além da adequação da oferta alimentar, devem ser promovidas ações e atividades de educação alimentar, como decoração alusiva, marketing dos produtos, preparação e confeção, entre outros. Esta Direção Regional irá promover ações e atividades neste âmbito.

F.12. Informação Adicional

Toda e qualquer informação que não conste do referido Manual, incluindo a referente a géneros alimentares, deve ser questionada à Direção Regional de Educação e Administração Educativa, que, através dos seus técnicos especializados, encontrarão a forma mais adequada de introduzir a mesma.

G. ANEXOS

G.1. Semáforo Alimentar



*sem massa folhada e recheio de chocolate ou outros cremes ou charcutaria

Fonte: Manual de Bufetes Escolares Saudáveis, DREAE

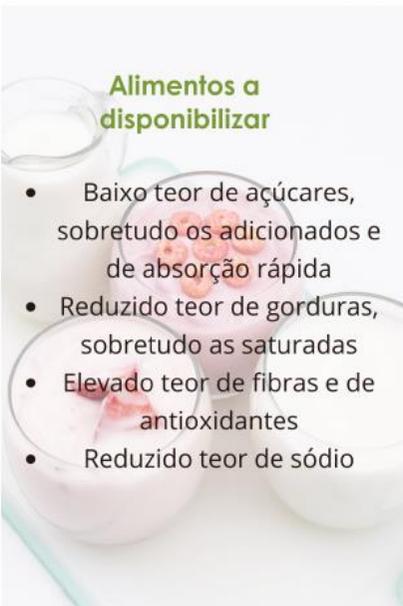
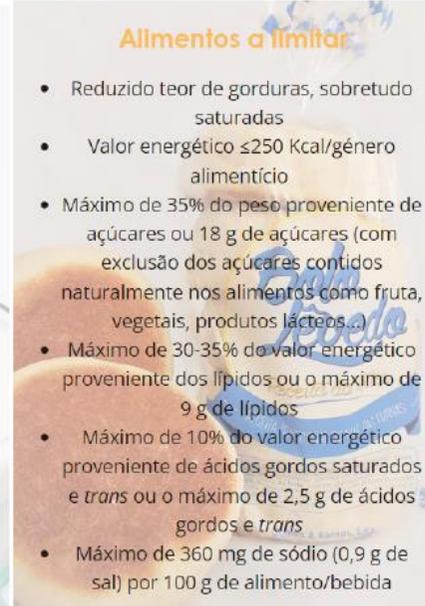
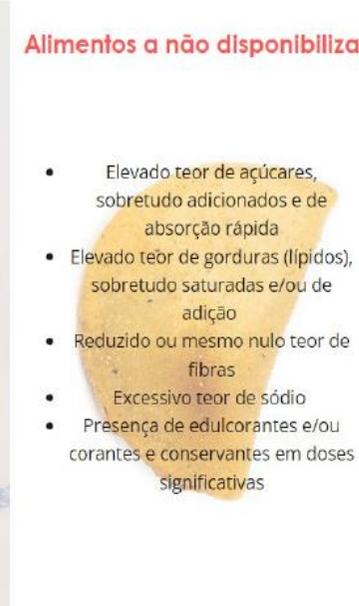
G.2. Critérios de Seleção

Critérios de Seleção

Direção Regional da Educação e Administração Educativa

Diariamente	Ocasionalmente	Nunca
<ul style="list-style-type: none"> • Obrigatórios • A disponibilizar 	<ul style="list-style-type: none"> • A limitar 	<ul style="list-style-type: none"> • Proibidos

Classificação segundo:

 <p>Alimentos obrigatórios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baixo teor de açúcares, sobretudo os adicionados e de absorção rápida • Reduzido teor de gorduras, sobretudo as saturadas • Elevado teor de fibras e de antioxidantes • Reduzido teor de sódio 	 <p>Alimentos a disponibilizar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baixo teor de açúcares, sobretudo os adicionados e de absorção rápida • Reduzido teor de gorduras, sobretudo as saturadas • Elevado teor de fibras e de antioxidantes • Reduzido teor de sódio 	 <p>Alimentos a limitar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduzido teor de gorduras, sobretudo saturadas • Valor energético ≤ 250 Kcal/género alimentício • Máximo de 35% do peso proveniente de açúcares ou 18 g de açúcares (com exclusão dos açúcares contidos naturalmente nos alimentos como fruta, vegetais, produtos lácteos...) • Máximo de 30-35% do valor energético proveniente dos lípidos ou o máximo de 9 g de lípidos • Máximo de 10% do valor energético proveniente de ácidos gordos saturados e <i>trans</i> ou o máximo de 2,5 g de ácidos gordos e <i>trans</i> • Máximo de 360 mg de sódio (0,9 g de sal) por 100 g de alimento/bebida 	 <p>Alimentos a não disponibilizar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevado teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida • Elevado teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas e/ou de adição • Reduzido ou mesmo nulo teor de fibras • Excessivo teor de sódio • Presença de edulcorantes e/ou corantes e conservantes em doses significativas
---	--	---	---

Fonte: Manual de Bufetes Escolares Saudáveis, DREAE

G.3. Merendas e Lanches Saudáveis



Merendas e Lanches Saudáveis



Juntos vamos construir uma escola saudável!

“De pequenino se torce o pepino!”

A adoção de hábitos saudáveis desde cedo permitirá uma maior probabilidade de estes perdurarem pela vida fora.

Alimentação saudável em crianças e jovens permite:

- ♦ Um crescimento e desenvolvimento adequado
- ♦ Fortalece a função cognitiva, com resultados no desempenho escolar
- ♦ Prevenção de doenças associadas, como a obesidade
- ♦ O bem-estar mental e social

Merenda e Lanche saudável

A merenda e o lanche são refeições intermédias, para repor energias ao longo dia.

As quantidades a servir devem ser equilibradas à faixa etária e apetite da criança.

Preferia alimentos com qualidade nutricional, como os apresentados na Roda dos Alimentos.

Para as merendas e lanches, combina 2 alimentos destes 3 grupos:

Lacticínios

- ✓ Leite simples
- ✓ Iogurte sólido ou líquido natural ou de aromas sem açúcares adicionados
- ✓ Queijo (teor de gordura < 45%)

Cereais e derivados

- ✓ Pão com cereais integrais
- ✓ Bolachas/galletes de arroz ou milho

Fruta

- ✓ Fruta da época e ao natural
- ✓ Deve estar sempre na lancheira