



MANUAL PARA BUFETES ESCOLARES

4ª EDIÇÃO

2019



Direção Regional da Educação

Secretaria Regional da Educação e Cultura

Direção Regional da Educação

Direção de Serviços Pedagógicos

Autores

Laura Lemos CP0634N

Catarina Carvalho CP2043N

Raquel Quental CP3705N

Revisão

Direção Regional da Saúde

4ª Edição: setembro 2019

Destinatários

Estabelecimentos do Sistema Educativo Regional

Contactos

dre.saudeescolar@azores.gov.pt | 295401100 | 296305300



Índice

ENQUADRAMENTO	2
OBJETIVOS.....	3
TIPOLOGIA E CARACTERÍSTICAS DOS ALIMENTOS E DAS BEBIDAS	4
1. GÉNEROS ALIMENTARES A PROMOVER	6
2. GÉNEROS ALIMENTARES A LIMITAR	12
3. GÉNEROS ALIMENTARES A NÃO DISPONIBILIZAR	16
5. FUNCIONAMENTO DO BUFETE ESCOLAR	21
1. Gestão e monitorização do Bufete	21
2. Disposição espacial dos alimentos	21
3. Publicidade.....	22
4. Margem de lucro.....	23
5. Horário de funcionamento do bufete escolar.....	23
6. Higiene e Segurança Alimentar	23
7. Fornecedores	24
8. Angariação de fundos, festas e outros eventos	25
6. MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA	26
7. GESTÃO DE RESÍDUOS	26
8. INFORMAÇÃO ADICIONAL.....	26
ANEXOS	31

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, deve promover hábitos alimentares saudáveis, quer seja através da oferta alimentar quer seja através de atividades de educação alimentar em contexto escolar.

*

Tornando-se necessário proceder à revisão da edição anterior do Manual, esta nova edição pretende ser um modelo de apoio e orientação prático e descodificado, destinado aos elementos envolvidos na gestão do *Bufete Escolar*, nomeadamente os Órgãos Executivos, os Técnicos dos SASE, os funcionários do Bufete Escolar e a Equipa de Saúde Escolar, para o adequado funcionamento do **Bufete Escolar destinado a alunos**.

Assim, a Direção Regional da Educação prevê que este manual seja uma ferramenta vantajosa no papel que a Escola representa na educação para a saúde, nomeadamente na contínua melhoria da qualidade da oferta alimentar e 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.

OBJETIVOS

O bufete escolar deve assumir-se pela diferença na disponibilidade dos produtos e não pela imitação dos estabelecimentos exteriores existentes nas proximidades.

A aquisição de hábitos alimentares saudáveis proporciona uma melhoria da concentração, das aprendizagens efetuados e, conseqüentemente, promove o sucesso educativo. Assim, é necessário que seja a escola a assumir este papel pedagógico na promoção do consumo alimentar saudável entre os alunos, facilitando o acesso a escolhas alimentares saudáveis. E

Como tal, as **orientações presentes neste documento visam:**

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

TIPOLOGIA E CARACTERÍSTICAS DOS ALIMENTOS E DAS BEBIDAS

A oferta alimentar em meio escolar, especificamente nos bufetes escolares, deverá ter em consideração as seguintes classificações dos géneros alimentares:

- 1. A promover em contexto escolar**
- 2. A limitar a oferta e o consumo em contexto escolar**
- 3. A não disponibilizar em contexto escolar**

As características tidas em conta para a classificação dos géneros alimentares nos três grupos considerados foram:

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

Outros critérios como o teor de fibras e de antioxidantes (a promover), bem como a existência de edulcorantes/adoçantes e conservantes e/ou corantes (a despromover), também foram consideradas.

Géneros alimentares a promover no bufete escolar

Baixo teor de açúcares, sobretudo os adicionados e de absorção rápida;

Nos alimentos líquidos, os açúcares não podem ser superiores a 7g por 100ml;

Excluem-se os açúcares contidos naturalmente nos alimentos como fruta, vegetais, produtos lácteos;

Reduzido teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas e *trans*;

Elevado teor de fibras e de antioxidantes;

Reduzido teor de sódio.

Géneros alimentares a limitar no bufete escolar

Reduzido teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas e *trans*;

Valor energético inferior ou igual a 250 Kcal por porção de género alimentar;

Máximo de 16 g de açúcares por 100 g de género alimentar;

Máximo de 15 g de gorduras (lípidos) por 100 g de género alimentar;

Máximo de 10% do valor energético proveniente de ácidos gordos saturados;

Máximo de 360 mg de sódio (0,9 g de sal) por 100 g de alimento/bebida.

Géneros alimentares a não disponibilizar no bufete escolar

Valor energético superior a 250 kcal por porção de género alimentar;

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 (produtos com teor de sal superior a 0,9 g por 100 g de alimento);

Presença de edulcorantes e/ou corantes e conservantes em doses significativas.

1. GÉNEROS ALIMENTARES A PROMOVER

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

Devem igualmente estar em **proporcionalidade superior** aos alimentos a despromover, nomeadamente em quantidades de **3:1** (por cada 3 alimentos a promover apenas deve ser disponibilizado 1 alimento a limitar).

1. Água

- 1.1. **Sempre disponível**, de forma gratuita e de acesso fácil;
- 1.2. Preferencialmente da **rede pública**, de fonte segura, disponibilizada em jarros ou dispositivos próprios reutilizáveis;
- 1.3. Se engarrafada, natural ou com gás, disponibilizada em embalagens de 0.25 L, 0.33 L, 0.50 L e/ou 1,5 L.

2. Leite e Derivados

2.1. **LEITE MEIO-GORDO/MAGRO** simples UHT e/ou pasteurizado;

2.2. **LEITE MEIO-GORDO ACHOCOLATADO/AROMATIZADO**

Sem adição de açúcares, com um teor não superior a 0,6% de cacau por dose/unidade e com valores nutricionais máximos recomendados (por 100 ml de produto):

- **1,5 g de lípidos;**
- **7 g de açúcares.**

2.3. **IOGURTE E OUTROS LEITES FERMENTADOS**

Sem adição de açúcares, com valores nutricionais máximos recomendados (por 100 ml de produto):

- **14 g de hidratos de carbono;**
- **7 g de açúcares;**
- **2 g de lípidos.**

2.4. QUEIJOS DERIVADOS, curados ou frescos, em monodoses ou à fatia, com teor de matéria gorda inferior a 45%.

2.5. BATIDOS DE LEITE OU DE IOGURTE com hortícolas ou fruta, fresca ou congelada, sem adição de açúcar e/ou adoçantes.

2.6. 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 seu bufete escolar.

3. Fruta (incluindo derivados)

3.1. FRUTA FRESCA

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

3.2. SUMOS DE FRUTA NATURAIS, preparados no próprio dia (preferencialmente “na hora”), em copos reutilizáveis de 200 ml.

3.3. 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*).

3.4. 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.

4. Pão

4.1. Pelo menos **3 VARIEDADES DE PÃO**, dando preferência aos elaborados com farinhas pouco refinadas (integrais, semi-integrais, simples), com um **peso médio de 50 g**.

Exemplos:

- Pão caseiro;
- Pão de mistura;
- Pão tipo *papo-seco*;
- Pão integral;
- Pão de centeio;

- Pão de milho;
- Pão de leite;
- Tortilhas de milho ou trigo.

4.2. O **pão/massa de pão** deve ser oferecido **simples ou em sandes** com a adição de:

- Queijo (curado ou fresco), com teor de matéria gorda inferior a 45%;
- Fiambre (preferencialmente de peru ou frango), preferindo-se aqueles com baixo teor em lípidos e sem gordura visível;
- Ovo cozido (em natureza) ou mexido (pasteurizado);
- Carne de aves e/ou mamíferos cozida, grelhada ou assada;
- Atum ou outros peixes de conserva, ao natural, em água ou em azeite.

NOTA

Em contexto de almoço, sempre que exista condições para tal, as **sandes** devem ser **enriquecidas com produtos hortícolas**.

As mesmas não devem incluir molhos ricos em gordura, açúcar e/ou sal, tais como maionese e mostarda. O uso de *ketchup* deve ser limitado a 12 g por sandes.

Ver **anexo 1**. – *Sugestões de receitas para pastas de sandes e quiches*

5. Produtos hortícolas

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

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

6. Sopa

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).

7. Chás e infusões

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

8. Oleaginosas, Leguminosas ou Cereais

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

8.1. Oleaginosas (ao natural, sem adição de sal ou açúcar)

- Amendoins;
- Nozes;
- Amêndoas;
- Avelãs;
- Cajus;
- Castanhas;
- Outros.

8.2. Leguminosas (sem adição de sal ou açúcar)

- Favas;
- Grão de bico.

8.3. 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.

2. GÊNEROS ALIMENTARES A LIMITAR

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

1. 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);
2. A oferta de cada um destes géneros alimentares deve de ser limitada a um máximo de **três variedades**;
3. Estes produtos devem estar em **proporcionalidade inferior** aos alimentos a promover, nomeadamente de **1:3** - *por cada alimento a limitar devem ser disponibilizados 3 alimentos a promover* (ex.: por cada 10 chocolates, devem disponibilizar 30 produtos do grupo das frutas (incluindo derivados));
4. Estes produtos nunca devem ser disponibilizados nas vitrinas/expositores junto aos alunos (**ver ponto 2. do capítulo 5.** Disposição espacial dos alimentos).

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 nutricionais de referência abaixo indicados (por 100 g de produto):

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

Exemplos:

- Bolachas tipo “Maria”/”torrada”;
- Bolachas tipo “água e sal”/”cream craker”;
- Outras.

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 ingredientes como chocolate, caramelo ou mel**, não devendo ultrapassar pelo menos um dos valores nutricionais de referência abaixo indicados (*por 100 g de produto*):

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

3. **Bolos "caseiros"** (*ver nota)

Em **porções máximas de 100 g por fatia**, devendo preferir-se os confeccionados na própria escola, enriquecidos com legumes, fruta, frutos secos e/ou iogurte.

Exemplos:

- Bolos caseiros de legumes e/ou fruta (cenoura, laranja, maçã, ananás...);
- Bolo-rei;
- Pão de ló;
- Bolo tipo inglês;
- Tarte de maçã (de massa não folhada);
- Bolo de iogurte;
- Outros.

4. **Pastelaria diversa** (*ver nota)

Em **porções máximas de 80 g por dose/unidade**, 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 (exclusivamente de queijo e/ou fiambre);
- Queijadas de queijo fresco ou legumes;
- Quiches de legumes.

Doces

- Pão de deus;
- Doce de maçã;
- Bolo de arroz;
- Queques / Muffins;
- Caracóis de fruta (massa pão);
- Queijadas de leite, feijão ou amêndoa;
- Outros.

5. 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).

6. Chocolates (*ver nota)

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

7. Gelados de leite e/ou fruta e sorvetes (*ver nota)

Em **porções máximas de 120 ml**, com valor energético **igual ou inferior a 190 kcal por unidade**.

Apenas devem ser **disponibilizados durante os meses de maio e junho**, e, em quantidades inferiores a 10% da média de alunos que frequentam o bufete escolar (tal como indicado para todos os géneros alimentares a limitar).

8. Gorduras de adição – Manteiga e cremes de barrar

Em **porções máximas de 5 g** por sandes, preferindo aquelas ricas em ácidos gordos polinsaturados.

9. 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.

10. Compotas e marmeladas (≥50% fruta)

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

*** NOTA**

Os produtos identificados nos números **3, 4, 6 e 7** só devem ser disponibilizados a partir da hora de almoço, preferencialmente no lanche da tarde e no máximo 3 vezes por semana.

3. GÉNEROS ALIMENTARES A NÃO DISPONIBILIZAR

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

1. Salgados

Todos os géneros alimentares fritos, ricos em gordura e/ou de massa folhada; cujo 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.

2. Pastelaria

Todos os géneros alimentares com massa folhada e/ou creme e/ou cobertura; cujo teor em lípidos seja superior a **15 g por 100 g de produto** e o 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*.

3. Charcutaria

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

4. Leite e derivados

Todos os géneros alimentares, derivados de leite, com mais de **14 g de hidratos de carbono** e **2 g de lípidos**, por 100 g de produto, e/ou que na sua composição contenham recheios, chocolates e caramelo, incluindo iogurtes do tipo grego e sobremesas láteas variadas.

5. Refeições rápidas (fast food)

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

6. Molhos de adição

Maionese e condimentos de mostarda, entre outros molhos. **Ver anexo 1.** – *Receitas para pastas de sandes e quiches.*

7. Bebidas refrigerantes e preparados de refrigerantes

De acordo com o descrito na Portaria n.º 703/96, de 6 de dezembro, a bebidas refrigerantes são - *líquidos constituídos por água contendo em solução, emulsão ou suspensão os seguintes ingredientes: sumo, sumo concentrado, sumo desidratado, polme, polme concentrado, polme desidratado, néctar, xarope de sumo, extrato vegetal e água potável, açúcar e mel.*

Como tal, todas as bebidas refrigerantes, com e sem gás, **com teores de fruta inferiores a 30% não devem ser disponibilizadas.**

Exemplos:

- *Bebidas com extrato de chá;*
- *Néctares ≤ 30% fruta;*
- *Refrigerantes de fruta sem e/ou com gás;*
- *Bebidas à base de cola;*

- Preparados/concentrados de refrigerante (líquidos e em pó);
- Águas aromatizadas;
- Bebidas isotónicas (desportivas);
- Bebidas energéticas;
- Cerveja sem álcool.

8. **Compotas, Marmeladas e Gelelas**

Produtos açucarados de adição às sandes, com **teores de fruta inferiores a 50%**.

9. **Gelados/Gelados de água**

Todos os gelados e sorvetes com **porções maiores do que 120 ml** e com valor energético superior a **190 kcal por unidade**.

10. **Guloseimas**

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

11. **Snacks**

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

12. **Bolachas e biscoitos**

Todos aqueles que se apresentarem em doses individuais com porções superiores a 50 g, e/ou que contenham cremes e/ou recheios, bem como valores nutricionais de referência superiores aos abaixo indicados (por 100g):

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

Exemplo de bolachas a não disponibilizar:

- Bolachas tipo belga;
- Biscoitos de manteiga;
- Bolachas com cobertura;
- Bolachas recheadas com cremes;
- Bolachas de chocolate e/ou com pepitas de chocolate.

13. **Barritas**

Todas as barritas cuja composição ultrapasse os **15 g de lípidos** e/ou **16 g de açúcares** por 100 gr de produto e com valor energético superior a 100 kcal por unidade.

Incluem-se igualmente todas as barritas **que contenham chocolate, caramelo e/ou mel**.

14. **Chocolates**

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

15. **Cereais tipo pequeno-almoço**

Todos os cereais *tipo* pequeno-almoço que sejam **achocolatados** e/ou que possuam elevados **teores de açúcares** (adição de mel e/ou caramelo).

16. **Sobremesas**

Sobremesas doces, designadamente mousse de chocolate, leite-creme ou arroz doce.

4. GÉNEROS ALIMENTARES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

1. 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).

Por iniciativa da Associação Portuguesa de Celíacos, existem produtos no mercado que por estarem isentos de glúten apresentam um dos seguintes símbolos:



Importa referir que o aluno com doença celíaca pode consumir muitos mais produtos do que os que estão identificados com o símbolo, tais como os alimentos naturalmente isentos de glúten (fruta, legumes, carne, peixe, leite, etc).

2. Alimentos sem lactose

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

5. FUNCIONAMENTO DO BUFETE ESCOLAR

1. Gestão e monitorização do Bufete

A gestão do Bufete Escolar é da responsabilidade do Órgão Executivo da escola e, como tal, este deverá adotar e garantir a aplicação do previsto neste Manual.

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 também deverão estar bem informados e sensibilizados para aplicação deste Manual.

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

Cabe à Direção Regional da Educação, através dos seus técnicos especializados exercer funções de apoio, supervisão 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 a este espaço, no sentido de avaliar o cumprimento do presente Manual.

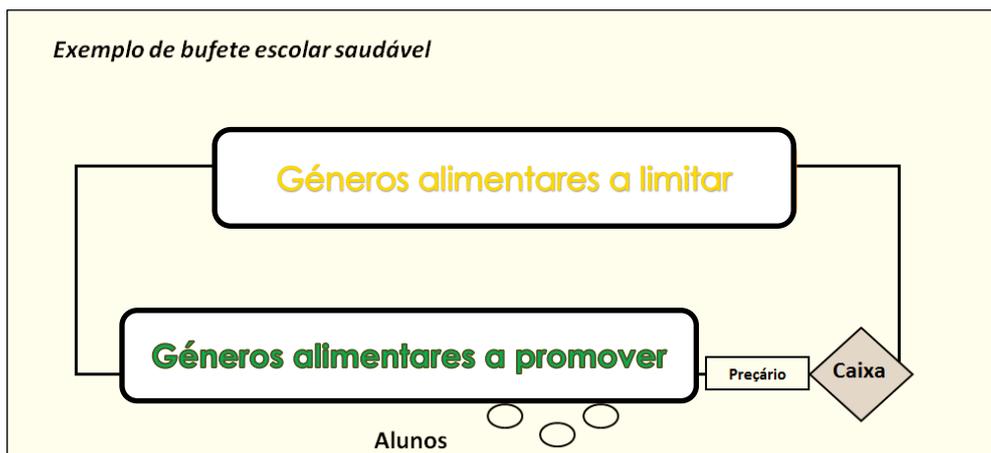
Destas visitas será realizada monitorização e efetuado relatório de avaliação com propostas de melhoria (quando necessário), nos quais a Escola deve efetuar as devidas alterações com a maior brevidade possível.

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.



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 as 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 a promover** pode ser efetuada através da elaboração de cartazes, posters e outros materiais.

Neste sentido, esta Direção Regional elaborou um **cartaz** (semáforo alimentar do bufete-ver **anexo 2.**), que visa informar os alunos sobre os produtos disponíveis, bem como promover e reforçar mensagens apreendidas ao longo do seu percurso pedagógico sobre alimentação saudável, de modo a efetuar escolhas informadas e adequadas. O semáforo alimentar **deve estar presente em local acessível e visível a todos os alunos.**

Para além do referido, pode igualmente aludir-se, no espaço do bufete escolar, aos géneros alimentares a promover, através de uma publicidade alimentar “positiva”.

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.

Em **anexo 3.**, são remetidas propostas de cartazes alusivos a este tipo de publicidade.

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 a promover**, dissuadindo a compra dos **géneros alimentares a limitar**. Assim, os **géneros alimentares a promover** deverão ter uma menor margem de lucro (**abaixo dos 10%**), devendo a mesma ser superior nos **géneros alimentares a limitar** (**entre 10 a 25%**).

De modo a rentabilizar os lucros do bufete, e sempre que possível, parte destes 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.

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, o bufete escolar apenas deve manter-se **aberto durante o período de almoço** se usufruir de **condições para servir refeições**, alimentar e nutricionalmente equivalentes/semelhantes às servidas no refeitório escolar.

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 Críticos (HACCP) – Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril de 2004.

Não obstante o referenciado no **Regulamento anterior**, a manipulação de géneros alimentares requer a tomada de um conjunto de medidas que visam evitar a sua contaminação, pelo que deverá ser cumprido o seguinte:

- Utilização de vestuário e calçado apropriado pelos manipuladores de alimentos;
- Cumprimento de todos os requisitos de higiene pessoal, incluindo a lavagem frequente e correta das mãos;
- Utilização de touca e luvas, quando necessário;
- Resguardo adequado e organizado da matéria-prima;
- Manutenção adequada dos alimentos nos equipamentos de frio;
- Higienização adequada das infraestruturas e equipamentos (p.ex.: bancadas);
- Garantia da manutenção dos equipamentos;
- Existência de um plano de controlo de pragas adequado e atualizado (incluindo o controlo de roedores).

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

Não obstante o **Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril de 2004**, os **manipuladores de alimentos afetos ao serviço no bufete escolar** devem apresentar aptidão física e mental para o exercício da atividade profissional e não serem detentores de qualquer doença que possa afetar ou condicionar aquele exercício.

7. Fornecedores

Compete à escola verificar se os fornecedores ou as 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 atum, ovo, frango, carne assada, devem ser confeccionados no próprio dia e não devem ser disponibilizados no dia seguinte.

8. Angariação de fundos, festas e outros eventos

No âmbito de eventos com intenção de angariar fundos (p.ex.: 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.**

6. MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA

No caso de existirem no espaço escolar **máquinas de venda automática de géneros alimentares**, a sua seleção deve obedecer exclusivamente às características dos **géneros alimentares a promover**.

7. GESTÃO DE RESÍDUOS

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.

8. INFORMAÇÃO ADICIONAL

Toda e qualquer informação que não conste deste Manual, incluindo a referente a géneros alimentares, deve ser questionada à Direção Regional de Educação, que, através dos seus técnicos especializados, encontrará a forma mais adequada de a introduzir no manual.

ANEXOS

Anexo 1. Receitas de pastas para sandes e quiches

SANDES DE ATUM E OVO SEM MAIONESE

INGREDIENTES PARA 1 SANDES MÉDIA

- 1 lata de atum**
- Meia cebola picada**
- 2 ovos cozidos picados**
- Iogurte natural q.b.**
- Salsa picada q.b.**

PREPARAÇÃO

Escorrer bem o atum e misturar todos os ingredientes. Pode ser usada a varinha mágica para ficar um paté mais ralado.

SANDES DE FRANGO E IOGURTE

INGREDIENTES PARA 3 SANDES MÉDIAS

- 200g de peito de frango**
- 1 cenoura**
- 3 colheres de sopa de iogurte natural**
- 1 cebola pequena (OPCIONAL)**
- Salsa (OPCIONAL)**
- Cebolinho (OPCIONAL)**
- Sal q.b. (pouco)**
- Noz-moscada q.b. (opcional)**

PREPARAÇÃO

Cozinhar o frango juntamente com o sal e com a noz-moscada. Desfiar a carne. Depois, misturar com as cebolas picadas, a cenoura ralada e o iogurte. Por fim, picar o cebolinho e a salsa, e misturar na pasta.

QUICHE DE ATUM

INGREDIENTES

1 base de massa quebrada
3 latas de atum
1 cebola
1 pimento verde
1 lata pequena de milho cozido
4 ovos
2 dl leite magro
orégãos q.b.
Pimenta preta q.b.

PREPARAÇÃO

Bater ligeiramente os ovos numa tigela grande. Juntar o leite, a cebola previamente picada, o pimento em cubinhos e o milho bem escorrido. Temperar com um pouco de sal, pimenta e orégãos. Forrar uma tarteira com a massa e picar o fundo com um garfo. Verter a mistura no interior. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C, durante cerca de 40 minutos.

QUICHE DE FRANGO

INGREDIENTES

1 base de massa quebrada
1 peito de frango assado
1 cebola
1 cenoura
salsa q.b.
2 c. sopa de queijo flamengo ralado
4 ovos
2 dl leite magro

PREPARAÇÃO

Desfiar o peito de frango. Descascar e cortar a cebola em rodelas e ralar a cenoura. Colocar uma frigideira ao lume com o azeite, juntar a cebola e a cenoura e deixar alourar. Adicionar depois o frango desfiado e a salsa picada grosseiramente.

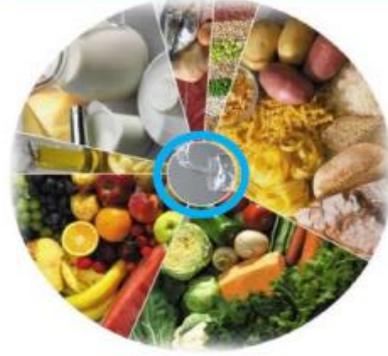
Envolver bem e acertar o sal e pimenta a gosto. Forrar uma tarteira com a massa e picar o fundo com um garfo. Adicionar os legumes e o frango no interior. Numa tigela, bater os ovos com o leite, verter dentro da tarte, salpicar com o queijo ralado e levar ao forno pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 40 minutos.

(ver página siguiente.)

Anexo 3. Proposta de cartazes alusivos à publicidade positiva

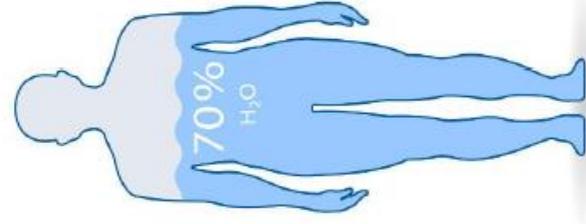
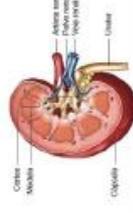
(ver página seguinte.)

IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ÁGUA



Benefícios de uma hidratação adequada:

- Regula o apetite e o peso corporal;
- Regula o funcionamento intestinal;
- Melhora o funcionamento renal;
- Controla a temperatura corporal;
- Ajuda a lubrificar as articulações;
- Ajuda a proteger órgãos e tecidos sensíveis;
- previne o envelhecimento da pele.



Conselhos úteis:



Podes aromatizar a tua ÁGUA com gotas de



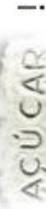
!

Não adiciones



!

Podes também optar por CHÁS e INFUSÕES, SEM



!



Não bebas ÁGUA só quando tens SEDE!

CRIA UMA ROTINA: BEBE 8 COPOS DE ÁGUA POR DIA!

RODA DOS ALIMENTOS



Preferir alimentos locais, frescos e da época.



Não esquecer de consumir frutos gordos.



Preferir gastronomia saudável.



Fazer atividade física.
Evitar o sedentarismo.



Preferir o convívio às refeições.



Adultos
Beber bebidas alcoólicas com moderação.



Utilizar ervas aromáticas.

É fundamental adotar uma **ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, VARIADA** e um **ESTILO DE VIDA ATIVO!**