Refeitórios escolares limitam doces e proíbem alimentos processados

Idioma
Undefined



As refeições deverão ter menos carne vermelha, menos açúcar e menos sal, incentivando o uso de produtos locais e sazonais. As escolas também devem oferecer diariamente uma opção vegetariana e reduzir o desperdício alimentar.

Os refeitórios escolares devem proibir produtos ultraprocessados como 'nuggets' ou delícias do mar e servir apenas uma sobremesa doce por mês, segundo as "Orientações para Refeições e Refeitórios Escolares de 2026" divulgadas esta sexta-feira.

Os serviços do ministério da Educação divulgaram as novas diretrizes para que as escolas ofereçam **refeições mais próximas da Dieta Mediterrânica**: Menos carne vermelha e ultraprocessados por um lado e mais peixe, mais leguminosas, mais fruta e hortícolas por outro.

Os responsáveis querem também **pratos com menos açúcar**. As sobremesas doces, que inclui "gelado de leite, sobremesa láctea e gelatina, devem ser limitadas a uma vez por mês", lê-se no documento elaborado pelo Instituto de Educação, Qualidade e Inovação (EDUQA) em colaboração com a Direção-Geral da Saúde.

- DGS publica orientações nacionais para alimentação saudável em creches [1]

A sobremesa passa a ser fruta fresca e as escolas devem ter três variedades disponíveis. A água deve ser a única bebida existente nos refeitórios.

Outra das grandes novidades é que as novas orientações proíbem produtos ultraprocessados de carne ou peixe com mais de 40% de redução da proteína animal, como **"barritas/filetes de peixe, 'nuggets', delícias do mar, patas de caranguejo e produtos similares"**.

As ementas escolares também "não devem incluir" produtos preparados à base de carne e

pescado, nomeadamente "os salgadinhos, como rissóis, bolinhos/pastéis de bacalhau, croquetes".

Os **enchidos, fiambre e outras carnes processadas passam a ter utilização** residual e apenas para dar sabor a preparações.

- Alimentação infantil: comer bem não exige perfeição nem tem de ser uma missão impossível [2]

Mais peixe e menos carne vermelha é outras das novas orientações que recomendam que o número de refeições de pescado seja igual ou superior às da carne.

Sobre a carne, diz que só devem ser servidas, no máximo, quatro refeições de carne vermelha por mês e que a opção devem ser as carnes brancas. Já os ovos, defendem, que só devem ser servidos uma vez por semana como única fonte proteica animal.

As leguminosas passam a estar presentes diariamente no tabuleiro dos alunos, podendo ser servidas como sopa ou prato principal. Também as hortícolas passam a ser diárias.

Mais comida integral, menos sal e menos fritos são outras das recomendações, sendo que o sal tem de ser sempre iodado. É também incentivado o uso de ervas aromáticas para reduzir o consumo de sal.

Já as **frituras ficam limitadas a duas vezes por mês**, segundo as novas orientações que reforçam o uso de produtos locais e sazonais e valorizam as receitas tradicionais portuguesas e dos métodos de confeção típicos da Dieta Mediterrânica.

O novo documento mantém a obrigatoriedade de as escolas terem todos os dias uma opção vegetariana, sendo que o tofu, o seitan, o tempeh e produtos semelhantes devem ser limitados a duas vezes por mês, devendo privilegiar-se as leguminosas.

- Hábitos alimentares inadequados são o quinto fator de risco para perda de anos de vida saudável em Portugal [3]

A equipa que elaborou as **novas orientações salientou ainda a importância do refeitório escolar como um espaço para promover hábitos alimentares saudáveis e reduzir o desperdício alimentar.**

As refeições devem durar, pelo menos, 30 minutos, sem contar com o tempo em que as crianças estão à espera na fila para entrar, que não deve ultrapassar os 10 a 15 minutos.

Quando entram no refeitório, os legumes devem ser os que aparecem primeiro na linha de serviço e a fruta deve estar "em local visível e apelativo".

As novas orientações foram divulgadas esta sexta-feira, **Dia Mundial da Alimentação**, e "preveem a revisão das porções alimentares em função dos diferentes grupos etários e promovem uma maior proteção das crianças e dos jovens através da restrição de espécies de pescado com elevado teor de metilmercúrio", acrescenta o EDUQA em comunicado.

A alimentação escolar desempenha um papel relevante na promoção da equidade, garantindo o acesso a refeições nutricionalmente adequadas a todos os alunos, independentemente do seu contexto socioeconómico, acrescenta o EDUQA.

Texto: Lusa

Source URL (modified on 19/10/2026 - 11:54): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-refei%C3%A7%C3%B5es-escolares/refeit%C3%B3rios-escolares-limitam-doces-e-pro%C3%ADbem-alimentos-processados

Links
[1] https://sicnoticias.pt/saude-e-bem-estar/alimentacao-e-nutricao/2026-09-28-dgs-publica-orientacoes-nacionais-para-alimentacao-saudavel-em-creches-d2030d0f
[2] https://sicnoticias.pt/saude-e-bem-estar/alimentacao-e-nutricao/2026-09-26-alimentacao-infantil-comer-bem-nao-exige-perfeicao-nem-tem-de-ser-uma-missao-impossivel-d3515b16
[3] https://sicnoticias.pt/saude-e-bem-estar/alimentacao-e-nutricao/2026-09-24-video-habitos-alimentares-inadequados-sao-o-quinto-fator-de-risco-para-perda-de-anos-de-vida-saudavel-em-portugal-b229049a