Orientações para Ementas e Refeitórios Escolares 2026

Resumo do documento do EduQA e da DGS (Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável), outubro de 2026

Porquê novas orientações?

Enquadramento

- Municípios gerem o fornecimento de refeições (DL 21/2019)
- EduQA define a composição das refeições (Despacho 8127/2021)
- Aplica-se a todas as escolas públicas do continente; as privadas são convidadas a aderir
- Oito anos após as orientações de 2018

O que muda face a 2018

- Recomendações nutricionais atualizadas (EFSA e OMS)
- Capitações revistas com metodologia sistematizada
- Menos sobremesas doces e confeções com mais gordura
- Limites a produtos salgados e transformados de carne e pescado
- Restrição de pescado com muito metilmercúrio

Finalidades das refeições escolares

O refeitório não é um restaurante: é um espaço educativo, de descoberta de novos sabores. Os almoços devem ser:

Equilibrados

Energia e macronutrientes ajustados à idade

Saborosos

Agradáveis ao paladar, sem excesso de sal ou gordura

Agradáveis

Empratamento cuidado e espaço acolhedor

Alinhados com os ODS

Saúde, educação, equidade e sustentabilidade

Amigos do ambiente

Alimentos sazonais, locais e de cadeia curta

Culturais

Preservam tradições e a identidade regional

Sociais

Convívio, regras e refeição gratuita ao escalão A

Equitativos

Mesma ementa para toda a comunidade escolar

Quem faz o quê

Municípios

- Integrar as orientações nos cadernos de encargos
- Ementas planeadas por nutricionistas
- Produtos locais e hortas escolares
- Monitorizar satisfação e desperdício
- Reorganizar espaços (mesas em ilhas)

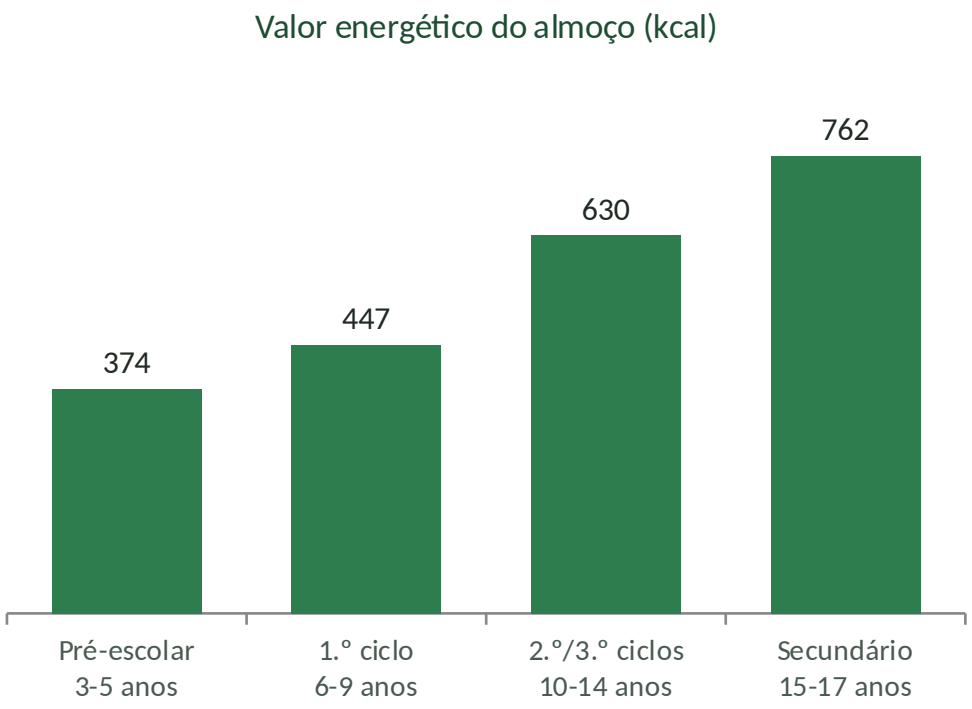
Escolas

- Garantir igualdade: a mesma refeição para todos
- Não permitir alimentos que contrariem as orientações
- Micro-ondas só com autorização da direção
- Adultos a almoçar com os alunos

Famílias

- Valorizar o refeitório como espaço educativo
- Pesar a autorização de saída ao almoço
- Participar na monitorização (Associações de Pais)
- Confirmar que as refeições marcadas são consumidas

Recomendações nutricionais



O almoço deve fornecer 30% da energia diária

15–17,5% proteína

30% lípidos

52,5–55% hidratos de carbono

Metas diárias (OMS/EFSA): açúcares livres <10% (idealmente <5%); gordura saturada <10%; sal até 3,4 g (4-6 anos), 4,3 g (7-10) e 5 g (11-17).

Recomendações alimentares por grupo

Sopa

Sempre de hortícolas, com batata e/ou leguminosas; sem canja nem sopa de peixe

Cereais e tubérculos

Arroz, massa e batata alternados; preferir integrais; pão de mistura

Leguminosas

Todos os dias, na sopa ou no prato; preferir secas às enlatadas

Gorduras

Azeite virgem na confeção; azeite virgem extra para temperar

Hortícolas no prato

Mínimo 3 variedades por dia, crus e cozinhados em partes iguais

Carne, pescado, ovos

Alternar carne e pescado; preferir carnes brancas; ovo até 1×/semana

Fruta

Fruta da época como sobremesa, no mínimo 3 espécies por dia

Bebida

Só água da rede, em jarros ou dispensadores; nada de engarrafada

Constituição da refeição

	Ementa padrão	Ementa vegetariana (diária, Lei 11/2017)
Sopa	Hortícolas frescos, batata e/ou leguminosas	Igual; leguminosas obrigatórias se não estiverem no prato
Conduto	Carne ou pescado em dias alternados; ovo até 1×/semana; só proteína vegetal 2 a 4×/mês	Leguminosas como base, variando o tipo; tofu, seitan ou tempeh até 2×/mês
Guarnição	Cereais, tubérculos e/ou leguminosas; integrais sempre que possível	Pode ser comum às duas ementas, sem produtos de origem animal
Hortícolas	Mínimo 3 variedades, de preferência em prato separado	Igual
Pão	Pão de mistura do próprio dia	Igual
Sobremesa	Fruta (3 espécies); fruta cozida/assada 1×/mês; doce lácteo, gelatina ou gelado 1×/mês	Fruta (3 espécies); fruta cozida/assada 1×/mês; gelatina 1×/mês
Bebida	Água — a única bebida permitida no refeitório	Igual

Critérios de qualidade: fontes proteicas

≥

pescado

Refeições de pescado por mês em número igual ou superior às de carne

4×

por mês

Máximo de refeições com carne vermelha (carne branca sempre em maioria)

1×

por semana

Máximo de ovo como única fonte proteica animal; mínimo de 1 prato de carne não fracionada

2×

por mês

Máximo de hambúrgueres/almôndegas (≥80% carne) e de charcutaria (só para dar sabor, ≤25 g)

Não permitido

- Salgados de carne e pescado (rissóis, pastéis de bacalhau, croquetes)
- Ultraprocessados com menos 40% da fonte proteica (nuggets, douradinhos, delícias do mar)
- Pescado com muito metilmercúrio: atum fresco, cação, espadarte, maruca, pata-roxa, peixe-espada, tintureira

Critérios de qualidade: restantes grupos

Hortícolas

- Sopa todos os dias
- Sopa cremosa no máximo 2×/semana
- Mesmo hortícola até 3×/semana
- 3 variedades por dia

Cereais

- Pão de mistura todos os dias
- Arroz, massa e batata alternados
- Versões integrais em ≥25% das refeições por mês

Confeção

- Variar métodos de confeção
- Fritos no máximo 2×/mês
- Sal iodado, sempre
- Sal < 0,2 g por 100 g na sopa e no prato

Sobremesa

- Fruta em natureza, 3 espécies
- Repetir a mesma fruta só após 3 dias
- Doces e fruta cozinhada até 1×/mês

Leguminosas todos os dias · ementas rotativas pelos dias da semana · produtos sazonais e sustentáveis · prevenir o desperdício

Confeção, empratamento e ementas

Confeção

- Reforçar a “cozinha de panela”: cozidos, ensopados, caldeiradas, jardineiras, guisados, açordas
- Pouco sal, mais ervas aromáticas; medir o sal com colheres

Empratamento

- Servir todos os componentes a todos os alunos
- Incentivar a provar, mesmo em pequena quantidade
- Repetir só sem desperdiçar (incluindo a sopa)
- Apresentação apelativa

Ementas

- Afixadas e publicadas online com 10 dias úteis de antecedência
- Feitas por nutricionista (ou com parecer da ELSE)
- Ficha técnica com capitações, energia e alergénios
- Rotação de 4 a 5 semanas; apoio do SPARE+

Outros tipos de ementa



Alternativas

Dietas por prescrição médica, mantendo se possível a matéria-prima do dia. Alergias e doenças crónicas no Plano de Saúde Individual. Dieta ligeira em caso de indisposição. Motivos religiosos podem usar a opção vegetariana.



Vegetarianas

Obrigatórias por lei. Fonte proteica vegetal (de preferência leguminosas), cereais integrais, tubérculos e hortícolas. Bem planeadas para evitar carências e com monitorização da aceitação.



Mediterrânicas

Prioritárias: padrão saudável, sustentável e parte da cultura portuguesa. Incluir receitas e produtos locais da época, seguindo a Roda da Alimentação Mediterrânica.

Monitorização e função pedagógica

Monitorizar

- Equipas de fiscalização com técnicos e pais (Despacho 10919/2017)
- Indicadores: satisfação, adesão, aceitação de cada componente e desperdício
- Ouvir alunos, famílias e profissionais
- Apoio das Equipas Locais de Saúde Escolar
- Grelha de observação no Anexo 6

Educar à mesa

- Equidade para alunos com alergias ou doenças crónicas
- Promover os hábitos alimentares portugueses e a Dieta Mediterrânica
- Adultos a almoçar com os alunos, como modelo
- Horários com pausa adequada entre manhã e tarde

Combate ao desperdício alimentar

Responsabilidade partilhada por escolas, famílias, empresas, municípios, docentes e não docentes.

Marcação responsável

Encarregados de educação marcam as refeições e avisam a tempo se não forem consumidas

Doação regular

Refeições não servidas doadas a instituições locais, com participação dos alunos

Medir para agir

Diagnosticar o desperdício em cada escola para definir estratégias locais

Regulamentar

Inscrever a prevenção no Regulamento Interno ou do Refeitório

Refeições apelativas

Comida saborosa aumenta a adesão e reduz restos no prato

Sensibilizar

Campanhas e atividades a 29 de setembro (Dia Internacional da FAO)

Organização, espaço e ambiente da refeição

30 min

duração mínima da refeição, sem contar deslocação e fila

10–15 min

tempo máximo de espera na fila; turnos se necessário

Linha de serviço

Hortícolas no início da linha, fruta apelativa e acessível, água sempre disponível

Espaço físico

Boa luz, ventilação e acústica; mobiliário adequado à idade; pontos de lavagem das mãos; sem televisões nem ecrãs

Ambiente

Adultos que supervisionam e dão o exemplo; reforço positivo; experimentar sem pressão, respeitando fome e saciedade

Envolver os alunos

Decorar o refeitório, campanhas de degustação, valorizar quem cozinha e serve

O que cabe à direção da escola

- Publicar ementas na página da escola e afixá-las com 10 dias úteis de antecedência
- Garantir que a água é a única bebida no refeitório
- Impedir a entrada de alimentos e entregas que contrariem as orientações
- Autorizar (ou não) micro-ondas, assegurando higiene e segurança
- Promover adultos à mesa com os alunos e horários com pausa adequada
- Inscrever o combate ao desperdício no regulamento e organizar a doação

Legislação e anexos de apoio

Principais normativos: DL 21/2019, Despacho 8127/2021, Lei 11/2017 (opção vegetariana), Despacho 10919/2017 (controlo de qualidade), Despacho 5296/2017, Lei 34/2019 (produção local), Reg. (UE) 1169/2011 (alergénios).

Anexos: lista de alimentos autorizados, capitações, nota metodológica, sazonalidade, sustentabilidade do pescado e grelha de verificação.