

# prato sustentável

## QUADRO DE PONTUAÇÃO



### instruções

- 1 Reveja o Quadro de Pontuação antes de começar.
- 2 Planeie os menus de refeição vegetariana em concordância com as boas práticas sugeridas.
- 3 Analise as refeições, assinale com "X" o que está em cumprimento e assinale a sua pontuação em cada secção.
- 4 Some a sua pontuação para obter um resultado final e assim avaliar o equilíbrio nutricional do seu menu e refeições.
- 5 Discuta os resultados e avalie estratégias para melhorar as refeições, se necessário.

### boas práticas de confeção

- Utilizou-se o azeite como gordura de eleição. (1 ponto)
- Utilizou-se a produtos frescos na confeção. (2 pontos)
- Evitou-se a fritura dos alimentos. (2 pontos)
- Evitou-se utilizar produtos que sejam muito processados (ex. produtos pré-feitos, com vários aditivos, como hambúrgueres ou salsichas embaladas). (1 ponto)
- Reutilizou-se as "sobras" de refeições anteriores, quando foi possível. (2 pontos)
- Guardou-se a água de cozedura das hortícolas e utilizou-se para outra confeção (ex. sopa). (1 ponto)

**Pontuação Total:** \_\_\_\_ de 9 pontos

### sopa

- Disponibilizou-se uma sopa adequada para vegetarianos, quando a ementa incluiu uma sopa com alimentos de origem animal (ex: canja, sopa da pedra). (1 ponto)
  - Foram incluídas hortícolas frescas, tendo por base batata, legumes ou leguminosas. (1 ponto)
  - Foram incluídas leguminosas na sopa, quando estas não se encontravam no prato principal. (2 pontos) \*
- \* Este ponto apenas deve ser contabilizado se o prato principal não tiver leguminosas.

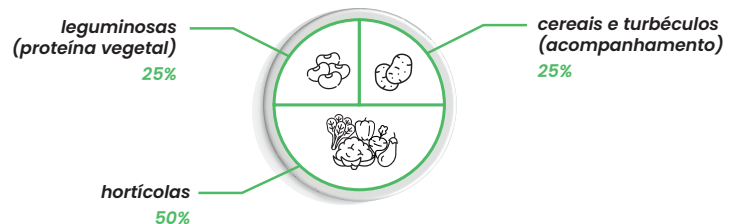
**Pontuação Total:** \_\_\_\_ de 2 pontos

**\* Pontuação Extra:** \_\_\_\_

### o prato equilibrado

O prato principal é constituído por:

- 1 fonte de proteína vegetal (ex: leguminosas, tofu). (2 pontos)
- 1 acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono: cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, quinoa, outros...), de preferência integrais, ou tubérculos (batata, batata doce). (2 pontos)
- 1 ou mais hortícolas cruas ou confeccionadas. (2 pontos)



**Pontuação Total:** \_\_\_\_ de 6 pontos

### e a proteínas?

- Inclui-se pelo menos 1 leguminosa no prato principal – feijão, grão, lentilhas, ervilhas, favas. (2 pontos)
- Utilizou-se leguminosas frescas, previamente demolidadas (de preferência, no dia anterior à sua confeção). (2 pontos)

**Pontuação Total:** \_\_\_\_ de 4 pontos





## dar cor aos vegetais (hortícolas)

- Disponibilizou-se hortícolas cozinhadas e/ou salada crua, num mínimo de três variedades. (2 pontos)
- Optou-se pelo fornecimento de hortícolas sazonais. (2 pontos)
- Optou-se por hortícolas de cores diferentes. (1 ponto)

Pontuação Total: \_\_\_\_ de 5 pontos



## momento doce (sobremesa)

- Ofereceu-se, pelo menos, 2 opções de fruta por dia. (1 ponto)
- Uma das opções era rica em vitamina C – citrinos, kiwi, frutos vermelhos. (2 pontos)
- Optou-se por frutos da época. (1 ponto)

Pontuação Total: \_\_\_\_ de 4 pontos



## menos sal, mais sabor (sal/tempero)

- Utilizou-se sal iodado em quantidades moderadas. (2 pontos)
- Utilizou-se ervas aromáticas (ex: coentros, salsa, hortelã, tomilho, manjeriço, cebolinho). Temperou-se a comida com especiarias (exemplos: alho em pó, pimentas, pimentão doce, cominhos, açafraão-das-índias, gengibre em pó, caril, noz moscada, outros). (2 pontos)
- Disponibilizaram-se ervas aromáticas e/ou especiarias em regime de "self-service". (1 ponto)

Pontuação Total: \_\_\_\_ de 5 pontos

## PONTUAÇÃO DIÁRIA ATRIBUÍDA

SEGUNDA-FEIRA \_\_\_\_\_

TERÇA-FEIRA \_\_\_\_\_

QUARTA-FEIRA \_\_\_\_\_

QUINTA-FEIRA \_\_\_\_\_

SEXTA-FEIRA \_\_\_\_\_



0-9: Prato Pouco Equilibrado



10-18: Está quase lá!



19-29: Prato Equilibrado



30-37: Super Prato

## considerações importantes

**Sazonalidade:** procure utilizar as frutas e legumes da época. Damos alguns exemplos abaixo:

**Maçã:** jan-ago; **Pera:** out-mar, jul-ago; **Laranja:** out-jul; **Banana:** jan-jun; **Clementina:** jan-fev, set; **Melão:** jun-ago; **Alho francês:** jul-fev; **Cenoura e espinafre:** jan-dez; **Nabo:** dez-fev; **Cogumelo:** jul-mai; **Batata:** nov-mai; **Brócolo:** mar-dez; **Espargo:** mai-jun; **Abóbora:** set-dez.

**Porções de Sal:** Utilizar sal iodado em quantidades moderadas. Utilize uma colher de sopa de sal por cada 100 refeições. **Uma colher de sopa equivale a 20 g de sal.**





## QUADRO SEMANAL

**Descrição:** Nos pontos semanais, **soma-se um ponto sempre que for cumprido um dos requisitos**, não havendo limite para o cumprimento de cada requisito (i.e., o mesmo requisito pode ser cumprido mais do que uma vez na semana).

- A **frequência da sopa passada ou triturada** (ex: cremes) foi limitada, num máximo, a **duas vezes por semana**, de modo a promover a mastigação. **1 ponto**
- **Evitou-se repetir o modo de confeção e apresentação dos legumes/vegetais** (ex: salteados em quadrados, grelhados em fatias). **1 ponto**
- Forneceu-se uma **versão saudável de prato típico português** (ex: feijoada, cozido à portuguesa, caldo verde, massa à bolonhesa / bolonhesa de lentilhas com esparguete, bacalhau à brás / alho francês à brás, migas de broa / migas de couve com quinoa, rancho à portuguesa / rancho de legumes e tofu). **2 pontos**
- **Evitou-se repetir o modo de apresentação/confeção do prato principal em duas refeições seguidas** (ex: (1) estufado – feijoada/caril/bolonhesa, forno e (2) – empadão/hambúrgueres/legumes recheados, etc.) **1 ponto**
- Procurou-se **não utilizar a mesma leguminosa em duas confeções seguidas** (ex: Segunda-feira: almôndegas de lentilhas, Terça-feira: empadão de lentilhas.) **2 pontos**
- Pontualmente, **incluiu-se produtos derivados de leguminosas** (tofu, tempeh) ou derivados de cereais (seitan) no prato principal. **1 ponto**
- Pontualmente, incluir uma **sobremesa doce sem laticínios e ovos**. **1 ponto**
- Incluiu-se uma **porção de frutos oleaginosos ao natural** (ex. nozes, avelãs, sementes de girassol, sementes de abóbora), de modo a **enriquecer nutricionalmente o prato principal e aumentar a variabilidade dos alimentos fornecidos**. **2 pontos**

### PONTUAÇÃO SEMANAL ATRIBUÍDA:

PONTUAÇÃO SEMANAL: \_\_\_\_\_

-  **0-3: Ainda há coisas a melhorar**
-  **4-6: Está quase lá**
-  **7-9: Semana equilibrada**
-  **>9: Super Semana**

