



Perguntas Frequentes


Programa Escolar

- **O que é o Programa Prato Sustentável?**

O Programa Prato Sustentável propõe tornar as **refeições escolares em Portugal mais amigas do ambiente e educar sobre a alimentação em prol de hábitos alimentares mais sustentáveis e equilibrados**. Pretende, em particular, estimular um maior consumo de proteína de origem vegetal, como é o caso das leguminosas (grão-de-bico, feijão, fava, lentilhas, etc.), cuja pegada ecológica é reduzida pois a sua produção requer menos recursos, como de água e terra arável, e gera substancialmente menos emissões de gases com efeito de estufa. **Uma vez por semana, o refeitório escolar abrangido pelo Programa serve a todos os alunos uma refeição em que a proteína animal é substituída pela proteína vegetal**. As refeições são concebidas por uma equipa de nutricionistas para assegurar que são nutricionalmente equilibradas. Os cozinheiros dos refeitórios e funcionários das empresas gestoras das cantinas são capacitados para confeccionar refeições de base vegetal de qualidade, que sejam saborosas, apelativas e equilibradas. Adicionalmente, o Programa auxilia estas equipas para que saibam replicar para uma versão vegetariana os pratos típicos da gastronomia portuguesa. Website aqui: <https://pratosustentavel.pt/>

- **O nível proteico de soja no prato é equivalente ao de proteína animal (carne ou peixe), de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde?**

Sim, de acordo com as orientações da Direção-Geral de Saúde, a soja é uma excelente fonte de proteína vegetal e pode ser utilizada como uma alternativa equivalente à proteína animal. A soja contém um teor elevado de aminoácidos essenciais, tornando-a uma proteína de alto valor biológico, semelhante às proteínas encontradas na carne e no peixe [1.] Os **pratos**



foram cuidadosamente planejados por um nutricionista para garantir que satisfazem as necessidades nutricionais apropriadas para a idade das crianças. A quantidade de soja presente em cada prato, assim como de qualquer um dos Pratos do Programa (“Prato Sustentável”) que têm leguminosas como o feijão, grão, e similares, é escolhida de forma a proporcionar uma ingestão proteica adequada para a refeição servida. É importante salientar que a presença de proteína vegetal nos pratos pode variar entre soja (tofu, soja granulada), leguminosas (grão, feijão, ervilhas, lentilhas ou outras), e eventualmente seitan (derivado do trigo), proporcionando assim uma **dieta equilibrada, nutritiva e variada**.

- **Porque é que o meu filho é obrigado a comer o prato vegetariano?**

Compreendemos a sua preocupação com a refeição definida no menu escolar e reconhecemos a importância do direito à livre escolha. Acreditamos que a escola é um local de aprendizagem abrangente, incluindo no refeitório. Daí ser importante proporcionar experiências diferentes daquelas a que os alunos estão habituados, tanto em sala de aula quanto nas refeições no refeitório. Por falta de hábito, muitas pessoas podem não escolher a opção vegetariana, geralmente preferindo outras alternativas. Ao torná-la pré-definida num dia específico, os alunos têm a **oportunidade de experimentar e provar a diversidade de sabores e ingredientes**, incentivando uma maior aceitação e compreensão das opções alimentares disponíveis.

Gostaríamos de destacar que o projeto Prato Sustentável tem como objetivo promover escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, seguindo as **recomendações da Organização Mundial da Saúde [1] e da Direção Geral de Saúde [2]**. A inclusão de um prato vegetariano uma vez por semana é uma iniciativa pensada para aumentar o consumo de alimentos de base vegetal e contribuir para a redução da pegada de carbono, promovendo a sustentabilidade ambiental e a saúde das crianças, através da redução do consumo de produtos de origem animal. Assim, cabe à equipa do município, com as suas competências e responsabilidade do refeitório, seguir as indicações do que serão refeições variadas, saudáveis, sustentáveis e saborosas para os alunos. É fundamental salientar que essa inclusão se limita a uma refeição vegetariana entre as 21 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) realizadas por semana, nem sequer 5% desse total, e que estamos comprometidos em garantir que as refeições oferecidas sejam não apenas saudáveis e sustentáveis, mas também atrativas e saborosas para os alunos.





- **As refeições vegetarianas são saborosas?**

Sim, as refeições vegetarianas que são servidas no dia do Prato Sustentável são planeadas para serem saborosas e atrativas para os alunos. Os cozinheiros dos refeitórios e os funcionários das empresas gestoras das cantinas recebem formação especificamente para saberem cozinhar estes pratos e outras refeições de base vegetal de alta qualidade. **A formação dos funcionários incluiu técnicas de culinária para garantir que os pratos sejam saborosos, apelativos e nutricionalmente equilibrados.** Alguns exemplos de pratos típicos da gastronomia portuguesa na sua versão com proteína vegetal incluem o empadão, o rancho, a jardineira, a feijoada, entre outros.

- **Como é que substituem a proteína animal?**

Através da substituição por alimentos vegetais ricos em proteína, principalmente **leguminosas e seus derivados, como o tofu e o seitan.** Estes alimentos são excelentes fornecedores de proteína e permitem obter uma quantidade adequada desse nutriente, além de oferecerem benefícios adicionais, como menor teor de gordura saturada e maior quantidade de fibras. Lembramos que cada prato do Programa (“Prato Sustentável”) **são cuidadosamente planeados por um nutricionista** para garantir que satisfazem as necessidades nutricionais apropriadas para a idade das crianças. Logo, a quantidade de leguminosas presente em cada prato é escolhida de forma a proporcionar uma ingestão proteica adequada para a refeição servida.


- **O meu filho não está habituado a pratos vegetarianos.**

Uma vez por semana, **serão replicados pratos mais conhecidos e com bastante adesão por parte das crianças, como, por exemplo, bolonhesa, feijoada, lasanha, chili, entre outros,** mas na sua versão com proteína vegetal. Com base na nossa experiência, sabemos que mesmo alunos não-vegetarianos gostam de tais refeições. Para comprovar a qualidade e sabor do Prato Sustentável, convidamos os pais a visitarem a escola, no dia em que é servido, e a experimentarem o prato. Acreditamos que essa experiência direta pode ajudar a dissipar quaisquer preocupações e proporcionar uma compreensão mais abrangente das escolhas alimentares oferecidas aos alunos.

- **Porque é que um prato vegetariano é mais sustentável?**

Os processos necessários para a produção de alimentos têm impactos ambientais negativos significativos, contribuindo para parte da Pegada





Ecológica de cada indivíduo. A desflorestação, o consumo de recursos hídricos, a perda de biodiversidade, o consumo de energia e a produção de gases de efeito de estufa. A produção de alimentos de origem animal requer um maior uso de recursos, como água e solo, e emite mais gases de efeito de estufa quando comparada com a produção de alimentos de origem vegetal.

O Programa Prato Sustentável propõe tornar as refeições escolares em Portugal mais amigas do ambiente e educar para hábitos alimentares mais sustentáveis, ao **estimular-se um maior consumo de proteína de origem vegetal, como é o caso das leguminosas** (grão-de-bico, feijão, fava, lentilhas, etc.), cuja pegada ecológica é reduzida, pois a sua produção requer menos recursos, como água fresca e terra arável, e tem menos emissões de gases com efeito de estufa [1, 2].


- **Os ingredientes vegetarianos são caros.**

Os ingredientes vegetarianos podem ser uma opção mais acessível economicamente, de acordo com um estudo realizado por investigadores da Universidade da Beira Interior [1]. Este estudo sugere que aqueles que adotam uma dieta de base vegetal, como o veganismo, tendem a gastar menos dinheiro em compras de alimentos. Mais de 60% dos consumidores veganos relatam gastar menos de 60 euros por semana em alimentação, em comparação com apenas 32% dos que incluem carne, peixe, ovos e outros produtos de origem animal em sua dieta. Além disso, as leguminosas e derivados de leguminosas, como o tofu, seitan e soja, são opções mais baratas do que a carne e o peixe. É importante notar que apenas os "produtos" vegetarianos processados, como hambúrgueres e alheiras, podem ser mais caros. Assim, considerando a variedade de opções vegetarianas disponíveis, é possível oferecer refeições nutritivas e acessíveis às crianças.

As leguminosas e derivados de leguminosas, como o tofu, seitan e soja (apenas estes últimos não são amplamente utilizados na cozinha Portuguesa), são mais baratos que a carne e peixe. Apenas os "produtos" vegetarianos processados, como os hambúrgueres, alheiras, etc., são mais caros. Ainda, segundo a Direção Geral de Saúde, uma alimentação vegetariana que recorra fundamentalmente a produtos sazonais e minimamente processados poderá ser mais económica do que o padrão alimentar tradicional [2].

- **Os pratos vegetarianos não são equilibrados nutricionalmente.**

Assim como os pratos não vegetarianos, os vegetarianos, quando mal planeados, podem ser facilmente desequilibrados do ponto de vista nutricional. Segundo a Direção Geral de Saúde [1], um prato vegetariano



equilibrado deverá ser constituído por: uma fonte proteica de origem vegetal, como as **leguminosas**; acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, como os **cereais ou derivados** (arroz, massa, cuscuz, mandioca, ou outros...), de preferência integrais, ou **tubérculos** (batata, batata-doce...) e por **produtos hortícolas** (crus ou cozinhados). **Os pratos inseridos no Programa Prato Sustentável, foram cuidadosamente elaborados por nutricionistas, levando em consideração a diversidade nutricional e as recomendações da DGS [1].** Essa diversidade visa proporcionar pratos completos e equilibrados.

- **Em Portugal, a dieta deve ser mediterrânea.**

O conceito de dieta mediterrânea é conhecido por incluir uma variedade de alimentos, enfatizando principalmente alimentos frescos e locais. Esta dieta destaca o **consumo de leguminosas, vegetais, frutas, cereais integrais, frutos gordos, sementes e azeite, enquanto a ingestão de carne e peixe é moderada.** A base do padrão alimentar vegetariano, são os hortícolas, fruta, leguminosas, cereais e frutos gordos. Logo, é possível e relativamente simples, adotar pratos típicos da gastronomia portuguesa à alimentação vegetariana, visto que os produtos de origem vegetal são a base da nossa tradição gastronómica [2]. Portanto, a inclusão de pratos vegetarianos no âmbito do projeto Prato Sustentável está alinhada com os princípios da dieta mediterrânea, promovendo uma maior diversidade de alimentos, incluindo leguminosas e outros ingredientes de origem vegetal. Esta abordagem não só beneficia a saúde, mas também o meio ambiente.

- **Não vai haver muito mais desperdício de comida neste dia? Isso não é sustentável.**

Entendemos a sua preocupação em relação ao desperdício de comida e à aceitação dos alunos em relação ao Prato Sustentável. No entanto, é importante destacar que o menu do Prato Sustentável é desenvolvido cuidadosamente por **nutricionistas que consideram as preferências alimentares dos alunos, criando assim refeições vegetarianas atrativas e saborosas.** As porções também são cuidadosamente planeadas para atender às necessidades dos alunos. Estamos comprometidos em monitorizar de perto a aceitação dos pratos vegetarianos pelos alunos e em realizar ajustes necessários, para garantir a satisfação dos alunos que vamos conhecendo e o mínimo desperdício possível. Por exemplo, já medimos o desperdício noutros municípios e constatamos que não é superior ao registado num dia de peixe.





- **Porque é que os alunos vão comer soja e tofu se isso não é nada sustentável?**

É importante destacar que a preocupação ambiental não está diretamente relacionada com a produção de soja destinada ao consumo humano, mas sim com a soja produzida para alimentação animal, que contribui para a desflorestação. De acordo com a Food and Agriculture Organization, a produção de soja para alimentação animal é responsável por cerca de 50% da desflorestação global. A maior parte da soja produzida no mundo destina-se à alimentação dos animais de pecuária, enquanto menos de 20% é transformada em produtos à base de soja para consumo humano, como tofu e outros produtos. Estes **produtos à base de soja são, por si só, menos poluentes do que os alimentos de origem animal, contribuindo para uma alimentação mais sustentável e com menos impacto no ambiente** [1, 2]. Portanto, o consumo de soja e tofu pelos alunos não apenas está associado a opções alimentares saudáveis, mas também contribui para reduzir o impacto ambiental associado à produção de alimentos de origem animal. Assim, é importante reconhecer que a soja, quando consumida diretamente por pessoas, é uma alternativa alimentar ecológica e mais eficiente em termos de uso de recursos naturais do que a produção de produtos de origem animal.


- **Como é que posso excluir os meus filhos de participarem neste Programa?**

Para excluir os seus filhos de participarem no Programa Prato Sustentável, os encarregados de educação podem efetuar uma Requisição de Refeição Alternativa junto da escola ou da equipa do município. Esta requisição permitirá que os filhos recebam uma refeição diferente daquela oferecida no âmbito do Programa. É importante comunicar esta decisão à escola com antecedência, para que possam ser feitos os devidos ajustes no fornecimento das refeições. No entanto, convidamos todos a experimentarem o Prato Sustentável, assegurando o equilíbrio nutricional do mesmo (e todo o sabor que as crianças gostam).

- **Existe um plano de educação alimentar para os alunos em conjunto com o Programa?**

Sim, existe um plano de educação alimentar para os alunos em conjunto com o Programa Prato Sustentável. São realizados **workshops** onde os alunos terão a oportunidade de experimentar e preparar comida vegetariana. Durante esses workshops, também são informados sobre os benefícios de aderir ao Programa Prato Sustentável, destacando os aspetos relacionados com a saúde, sustentabilidade ambiental e diversidade





alimentar. Essas **atividades visam educar e consciencializar os alunos** sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis.

- **Quais são os critérios para selecionar os pratos servidos no Programa?**


Os pratos servidos no Programa Prato Sustentável são elaborados para i) serem **nutricionalmente equilibrados**, de forma a atender às necessidades nutricionais dos alunos; ii) incluir uma **variedade de ingredientes vegetais**, como hortícolas, leguminosas e cereais, garantindo assim uma oferta diversificada de nutrientes e sabores; e iii) serem **saborosos e apelativos** para os alunos, de forma a incentivar a sua aceitação e consumo. É relevante destacar que as refeições do Programa são semelhantes às que constam no menu escolar, havendo uma preferência por receitas já testadas com outros alunos e que foram bem-recebidas. Também apoiamos o município na escolha de ingredientes locais e sazonais sempre que possível, promovendo assim práticas alimentares ainda mais sustentáveis e contribuindo para a economia local. Este compromisso com a qualidade, variedade, aceitação dos alunos e sustentabilidade orienta todas as etapas do Programa Prato Sustentável.

- **Como são os encarregados de educação envolvidos no processo de implementação e no decorrer do Programa?**

O Programa Prato Sustentável reconhece a importância da participação dos encarregados de educação no processo de implementação e acompanhamento. Para envolvê-los ativamente neste Programa, são adotadas várias iniciativas específicas:

i) **Eventos Informativos:** São organizados eventos, como reuniões e workshops, tanto presenciais como *online*, pós-laboral e durante o período de aulas, para poderem caber no horário e conveniência de todos. Nestes, alunos e encarregados de educação são informados sobre os objetivos, benefícios e detalhes do Programa Prato Sustentável. Nestes eventos, são abordados temas como a importância da alimentação saudável e sustentável, os benefícios do consumo de alimentos de origem vegetal e as estratégias para promover hábitos alimentares mais saudáveis em casa. São, igualmente, um momento para esclarecer dúvidas, preocupações e questões. Nos workshops, existe também oportunidade de provar alguns pratos do Programa, que serão implementados nos refeitórios escolares em questão.





ii) **Materiais Educativos:** São disponibilizados materiais educativos, como o e-book [Prato Sustentável](#) e o e-book [Plantar o Futuro](#), que os Encarregados de Educação podem consultar para obter mais informações sobre o Programa Prato Sustentável e aprender a incorporar práticas alimentares saudáveis e sustentáveis na rotina familiar.

iii) **Canais de Comunicação:** Os encarregados de educação podem partilhar experiências, colocar questões e fornecer feedback através do seguinte endereço de e-mail: info@avp.org.pt

