

# PERGUNTAS E RESPOSTAS

## REFEIÇÕES VEGETARIANAS NOS REFEITÓRIOS ESCOLARES



**PARA O ENCARREGADO  
DE EDUCAÇÃO**



# PERGUNTAS E RESPOSTAS



## As refeições vegetarianas são saborosas?

Sim, as refeições vegetarianas servidas no âmbito 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 refeições de base vegetal de forma equilibrada e saborosa.



## Como substituem a proteína animal?

Através da substituição por alimentos vegetais ricos em proteína, principalmente leguminosas e seus derivados, como o tofu, mas também seitan, todos estes boas fontes de proteína. Fornecem também benefícios adicionais, como menor teor de gordura saturada e maior quantidade de fibras. Cada prato do Programa Prato Sustentável é cuidadosamente planeado por um nutricionista para garantir que satisfaz as necessidades nutricionais apropriadas para a idade dos mais jovens. A quantidade de proteína vegetal presente em cada prato é determinada de forma a proporcionar uma ingestão proteica adequada à idade do jovem, para uma refeição.



# PERGUNTAS E RESPOSTAS



## Os ingredientes vegetarianos são caros.

A alimentação vegetariana pode ser uma opção mais económica, de acordo com um estudo realizado por investigadores da Universidade da Beira Interior. Este estudo sugere que aqueles que adotam uma dieta de base vegetal tendem a gastar menos dinheiro em compras de alimentos. Leguminosas e derivados, incluindo o tofu, seitan e soja, cereais e legumes tendem a ser mais económicos que carne e peixe. É importante notar que apenas os "produtos" vegetarianos ultraprocessados, como hambúrgueres e salsichas, podem ser mais caros. Assim, considerando a variedade de opções vegetarianas disponíveis, é possível obter refeições nutritivas e acessíveis.



## Os pratos vegetarianos não são equilibrados nutricionalmente.

Assim como os pratos não vegetarianos, os vegetarianos, quando mal planeados, podem ser desequilibrados do ponto de vista nutricional. Segundo a Direção Geral de Saúde, um prato vegetariano equilibrado deverá ser constituído por proteína vegetal, como leguminosas, hidratos de carbono, como os cereais, de preferência integrais, produtos hortícolas (crus ou cozinhados). Os pratos inseridos no Programa Prato Sustentável, foram cuidadosamente elaborados por nutricionistas.



# PERGUNTAS E RESPOSTAS



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

A maior parte da produção de soja, no mundo, destina-se à alimentação animal (mais de 75%), nomeadamente para obtenção de ração para a pecuária. Apenas 20% tem como fim o consumo humano, por exemplo, para produção de tofu e bebida de soja.

A desflorestação tropical associada à produção de soja deve-se ao elevado nível de uso da mesma pela pecuária. Assim, a maior parte da soja consumida pela sociedade ocorre indiretamente, por via do consumo de animais.



## Em Portugal, a dieta deve ser mediterrânea.

O conceito de dieta mediterrânea é conhecido por incluir uma variedade de alimentos, enfatizando principalmente alimentos de origem vegetal. Esta dieta destaca o consumo de leguminosas, hortícolas, frutas, cereais integrais, frutos gordos e sementes, enquanto a ingestão de carne e peixe é moderada. A inclusão periódica de pratos vegetarianos na dieta, no âmbito do projeto Prato Sustentável, está mais alinhada com os princípios da dieta mediterrânea do que está a alimentação atualmente praticada, caracterizada por um consumo excessivo de carne (quatro vezes mais que o recomendado). Tanto o programa Prato Sustentável como a dieta mediterrânea promovem uma maior diversidade na alimentação, com mais leguminosas e outros ingredientes de origem vegetal.



## O meu filho não está habituado a pratos vegetarianos.

No âmbito do Prato Sustentável, são confeccionados pratos 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.

*“Na Escola Básica e Secundária de Santa Maria da Feira foi fornecido Chili de feijão com arroz, composto por feijão vermelho, milho, soja, cenoura, cebola e pimento. Fico feliz em mencionar que foi um sucesso, superando as expectativas de toda a equipa envolvida.” Nutricionista, CM Sta. Maria da Feira*



# IMPACTO DA ADOÇÃO DE 1 REFEIÇÃO DE BASE VEGETAL



**-9 a -13%**  
PEGADA ECOLÓGICA



O EQUIVALENTE A:

**MAIS DE 5000 CAMPOS DE FUTEBOL POUPADOS\* NO**



\*TENDO EM CONTA O NÚMERO DE ALUNOS MATRICULADOS NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO PÚBLICOS, EM PORTUGAL, NO ANO DE 2021



ASSOCIAÇÃO  
VEGETARIANA  
PORTUGUESA

proveg  
international