

## Quadro de Pontuação Diário

Uma forma divertida de melhorar a alimentação.  
Cozinhe melhor e ganhe pontos!

### Instruções

- 1 Planeie as ementas e as fichas técnicas de refeições de base vegetal em concordância com as boas práticas sugeridas abaixo.
- 2 Analise as refeições, assinale com "X" o que está em cumprimento e assinale a sua pontuação em cada secção.
- 3 Some a sua pontuação para obter um resultado final e assim avaliar o equilíbrio nutricional da sua ementa e refeições.
- 4 Discuta os resultados e avalie estratégias para melhorar as ementas e refeições, se necessário.



### Boas práticas de confeção

- Utilizou-se o azeite como gordura de eleição. (1 ponto)
- Na preparação e confeção das refeições, utilizaram-se os alimentos na sua forma integral, sempre que possível. (1 ponto)

Pontuação Total: \_\_\_\_ de 2 pontos

### sopa

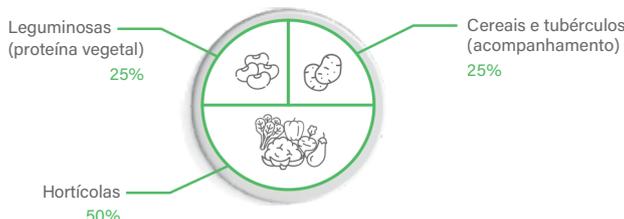
- A sopa apresentada não continha ingredientes de origem animal. (1 ponto)
- Foram incluídos, pelo menos, 3 hortícolas diferentes na sopa. (1 ponto)
- Optou-se pela utilização de hortícolas sazonais. (1 ponto)
- Foram incluídas leguminosas na sopa, quando estas não se encontravam no prato principal. (2 pontos)\*  
\* Este ponto apenas deve ser contabilizado se o prato principal não tiver leguminosas.

Pontuação Total: \_\_\_\_ de 3 pontos

Pontuação Extra: \_\_\_\_

### o prato equilibrado

- O prato principal era 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 crus ou confeccionados. (2 pontos)



Pontuação Total: \_\_\_\_ de 6 pontos

### e as proteínas?

- Incluiu-se uma leguminosa como principal constituinte proteico, ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja. (2 pontos)
- Utilizaram-se leguminosas frescas ou secas, previamente demolhadas. (2 pontos)

Pontuação Total: \_\_\_\_ de 4 pontos

## Quadro de Pontuação Diário

Uma forma divertida de melhorar a alimentação.  
Cozinhe melhor e ganhe pontos!



### hortícolas

- Disponibilizou-se hortícolas cozinhados 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)
- Disponibilizou-se azeite virgem extra como fonte de gordura para o tempero em cru de saladas e/ou hortícolas. (1 ponto)

Pontuação Total: \_\_\_\_ de 6 pontos



### sobremesa

- Oferta de, pelo menos, 2 opções de fruta ao natural. (1 ponto)
- Pelo menos uma das opções era rica em vitamina C – citrinos, kiwi, frutos vermelhos. (2 pontos)
- Optou-se por frutas da época. (1 ponto)

Pontuação Total: \_\_\_\_ de 4 pontos



### tempero

- Utilizou-se sal iodado em quantidades moderadas. (2 pontos)
- Utilizou-se ervas aromáticas (ex: coentros, salsa, hortelã, tomilho, manjeriço, cebolinho) e acrescentou-se com especiarias (exemplos: alho em pó, pimentas, pimentão doce, cominhos, açafrão-das-índias, gengibre em pó, caril, noz moscada, outros). (2 pontos)

Pontuação Total: \_\_\_\_ de 4 pontos

## PONTUAÇÃO DIÁRIA ATRIBUÍDA

SEGUNDA-FEIRA \_\_\_\_

TERÇA-FEIRA \_\_\_\_

QUARTA-FEIRA \_\_\_\_

QUINTA-FEIRA \_\_\_\_

SEXTA-FEIRA \_\_\_\_



## Considerações importantes

**Sazonalidade:** procure utilizar os frutos e hortícolas 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; Brócolos: 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 de Pontuação Semanal

Uma forma divertida de melhorar a alimentação.  
Cozinhe melhor e ganhe pontos!

### Descrição:

Nos pontos semanais, soma-se um ponto sempre que for cumprido um dos requisitos.

- A frequência da sopa passada ou triturada foi limitada, num máximo, a duas vezes por semana. **1 ponto**
- Evitou-se repetir o modo de confeção e apresentação dos legumes. **1 ponto**
- Adicionou-se hortícolas e/ou leguminosas ao acompanhamento da refeição, pelo menos duas vezes por semana. **1 ponto**
- Forneceu-se uma versão mais saudável de um prato típico português. **2 pontos**
- Evitou-se repetir o modo de apresentação/confeção do prato principal em duas refeições seguidas. **1 ponto**
- Procurou-se não utilizar a mesma leguminosa em duas confeções seguidas. **2 pontos**
- Pontualmente, incluiu-se produtos derivados de leguminosas (tofu, tempeh) ou derivados de cereais (seitan) no prato principal. **1 ponto**
- Pontualmente, inclui-se uma sobremesa doce sem laticínios nem ovo. **1 ponto**
- Incluiu-se uma porção de frutos oleaginosos ao natural (ex. nozes, avelãs, sementes de girassol, sementes de abóbora). **2 pontos**
- Disponibilizou-se água à refeição como única bebida. **2 pontos**
- Os produtos mais processados (ex: produtos pré-fritos, com vários aditivos, como hambúrgueres ou salsichas embaladas) não estiveram presentes mais do que uma vez por semana. **1 ponto**
- Os alimentos fritos não estiveram presentes mais do que uma vez por semana. **2 pontos**

### PONTUAÇÃO SEMANAL ATRIBUÍDA:

PONTUAÇÃO SEMANAL: \_\_\_\_\_



0-4: Ainda há coisas a melhorar



5-8: Está quase lá



9-12: Semana equilibrada



>13: Super Semana



**PRATO  
SUSTENTÁVEL**