

3 mil ementas, 200 cantinas  
escolas abusam dos fritos e doces

# Mais legumes e menos fritos à refeição



## A maioria das refeições é equilibrada, mas algumas escolas abusam da carne de vaca, de porco, fritos e doces. Impõe-se uma mudança urgente nas escolas e na educação alimentar em casa

“Bah! Sopa todos os dias!”, queixa-se o Manuel ao chegar à frente da fila na cantina da escola. Com 10 anos apenas, este aluno do 1.º ano do ensino Básico ainda tentou esquivar-se à sopa, mas a funcionária, atenta, colocou ela própria uma tigela no tabuleiro. O que o Manuel não sabe é que as boas notas também dependem de uma alimentação saudável e equilibrada. Este é um motivo mais do que suficiente para averiguarmos se o cardápio das cantinas respeita os requisitos mínimos nutricionais. Trata-se de um direito previsto na lei: “as refeições (escolares) devem contribuir para a melhoria dos níveis alimentar e de saúde dos alunos, considerando os hábitos alimentares das regiões”.

As escolas têm um papel essencial na educação alimentar. Os temas da nutrição e da obesidade estão na ordem do dia. Para promover uma alimentação saudável, deve privilegiar-se o equilíbrio e a variedade nas refeições. A sopa, a alternância entre peixe, carne de aves ou de vaca e de porco e ovos, a confecção e a diversidade de acompanhamentos, com destaque para os legumes, são aspectos a ter em conta.

Actualmente, os pais têm menos tempo para se dedicar à preparação de alimentos caseiros e ao acompanhamento das escolhas dos filhos. Não é de estranhar que as refeições fora de casa se façam cada vez mais cedo. Vive-se uma espécie de autonomia prematura das crianças.

### É possível fazer melhor

› A sopa está sempre presente nas ementas das cantinas que analisámos. Os legumes são a sua principal componente (77%), embora, por vezes, em pouca quantidade. As leguminosas (grão, feijão, favas e lentilhas) não fazem parte da grande maioria das sopas.

Pouco mais de 40% das escolas que integraram o estudo serviu este tipo de sopa três vezes ou mais em três semanas. Com destaque na roda dos alimentos, as leguminosas são ricas em proteína vegetal, amido e grandes fornecedoras de fibra alimentar. Felizmente, dado que não têm fibras nem legumes, os caldos (canja de galinha, sopa

de peixe ou de cozido) são a opção menos frequente (6%).

› Peixe e carne vermelha (de vaca e porco) são constantes nos menus analisados. Na maioria das vezes, o peixe é frito e a diversidade reduzida. Os pratos de peixe mais frequentes são o bacalhau à Brás, à Gomes de Sá ou com natas, empadão de peixe (com atum), arroz de polvo, caldeirada (com choco e lula), peixe assado no forno, peixe-espada grelhado e filetes fritos. As escolas recorrem com frequência às carnes de vaca e de porco. Como, por semana, é recomendável menos de uma vez, o seu consumo deveria ser moderado, dado que a gordura mais saturada presente nesta carne é pouco saudável em comparação, por exemplo, com a de aves (frango ou peru). Por cada 100 gramas, em média, a carne vermelha tem 15 gramas de gordura, enquanto que a branca não ultrapassa os 8 gramas. Entre os pratos mais comuns, encontram-se o empadão, a carne à bolonhesa e o arroz à valenciana.

»

## DECO PROTESTE ANALISA MENUS

- › Em Fevereiro último, pedimos a 511 escolas, entre privadas e públicas do 2.º e 3.º ciclos do ensino Básico e Secundário, as ementas servidas nos refeitórios. Responderam-nos 244 escolas. Destas, excluímos 46 por não apresentarem ementas relativas ao período pretendido, ou por terem diariamente um prato de carne e outro de peixe, o que nos impediria de saber a opção do aluno. Assim, analisámos 198: 179 públicas e 19 privadas. No total, contabilizámos 2936 ementas. Agradecemos a todas as escolas que colaboraram neste estudo e aceitaram as regras do jogo, mesmo correndo o risco de obter um mau resultado.
- › Avaliámos a qualidade dos menus de três semanas, com destaque para o equilíbrio, a variedade e a adequação aos grupos etários a que se destinam (entre os 10 e os 18 anos).
- › A composição de uma refeição completa é importante: sopa (legumes e leguminosas como feijão, grão, favas, etc., ou caldo), prato principal (carne, peixe, ovos ou outros), acompanhamento (arroz simples ou de legumes, batata, massa, feijão ou grão, etc.) e sobremesa (fruta crua ou cozinhada, iogurte ou doce). Apreciámos também o modo de confecção (cozido, grelhado, frito, estufado, guisado ou assado).

## O MELHOR NO PRATO DOS ESTUDANTES

### Sopa

A canja e outros caldos (no máximo, uma vez por semana) são menos nutritivos do que uma sopa rica em legumes. É uma boa oportunidade para as crianças comerem legumes ou leguminosas (pelo menos, uma a duas vezes por semana), o que, muitas vezes, não o fariam de outra forma

### Pão

Metade de um pão, de preferência de mistura, é mais do que suficiente

### Acompanhamento

A batata pode ser alternada com massa ou arroz. O segredo passa por outras formas de confecção: assada, cozida, estufada ou em purê

Podem ser substituídos por meio prato com salada

### Legumes

### Água

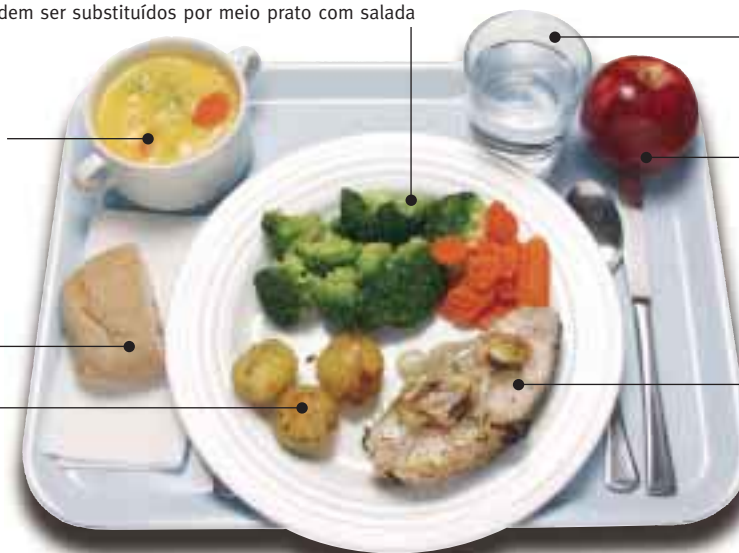
Bebida rima com água. Refrigerantes e sumos são de evitar à refeição

### Sobremesa

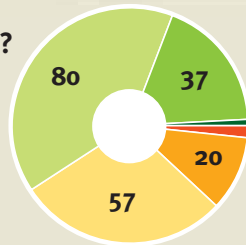
Uma vez por semana, a fruta pode ser substituída por um iogurte ou doce

### Peixe ou carne

O peixe deve ter maior peso nas ementas: entre duas a três vezes por semana, alternando com carne ou ovos e várias formas de confecção



### Quantas escolas com refeições equilibradas?



### A melhor

› Camilo Castelo Branco, Vila Real

### As 3 piores

› 3.º CEB Prof. Dr. Flávio Pinto Resende, Cinfães

› Miranda do Douro, Miranda do Douro

› Colégio S. José, Mães Dominicanas Portuguesas, Sintra

»

Os ovos ocupam um lugar secundário nas refeições das escolas: em cerca de 80% nunca foi servida uma única refeição com ovos. Quando fazem parte da ementa, são acompanhados por salsichas, fiambre e atum. Mas, por serem ricos em proteínas, podem ser uma alternativa ao peixe ou à carne (sobretudo a de vaca e de porco, em excesso nas ementas). O importante é não

### A qualidade da alimentação deve ser prioritária na política das escolas. As boas notas também dependem de uma refeição saudável

exagerar, pois não convém comer mais de cinco ovos por semana. Quanto a pizzas, salgadinhos e afins, não estão contemplados (e bem) em mais de 60% das escolas.

› Além da composição dos pratos, a forma de confecção joga um papel importante. Grelhados, cozidos, assados no forno ou estufados são formas salutares de cozinhar

os alimentos. Mas não é recomendável que se privilegiem os fritos.

› O acompanhamento do prato principal é uma questão importante. Entre o arroz, a massa, os legumes e as batatas, estas últimas predominam de forma clara (43%). Apesar das muitas possibilidades de confecção, há uma grande incidência de batata frita. Na maioria das cantinas, esta opção é utilizada entre duas a cinco vezes em três semanas, quando o mais conveniente é, no máximo, uma vez no mesmo período.

Muitas vezes, a batata cozida é incluída, por exemplo, em saladas russas, em vez de servida isoladamente. As massas, que poderiam ser consumidas mais de uma vez por semana, não são uma prioridade na maioria das cantinas.

As leguminosas estão em último lugar. Poucas ementas contemplam acompanhamentos como o feijão ou grão cozidos.

› Diariamente, os legumes devem fazer parte da refeição. Mas tal só aconteceu em 9% das escolas. A nota dominante é a presença de legumes crus. Entre os legu-

mes cozidos, incluem-se os utilizados nas jardineiras, saladas russas e arroz à valenciana. A acompanhar o prato principal, o feijão verde, os brócolos, a cenoura ou outros legumes cozidos estão presentes em menos ementas do que o desejável (recomendáveis mais de uma vez por semana).

› À sobremesa, mais de 60% das ementas apresentam fruta crua (maçã, pêra, banana, etc.), o que é positivo. Hoje em dia, é pouco consumida por crianças e jovens. Logo a seguir, aparecem os doces como alternativa na globalidade das ementas. O iogurte está presente em cerca de 9%, o que não se justifica em termos nutricionais. A ingestão de produtos lácteos está mais indicada para o pequeno-almoço ou lanche.

› Muitas escolas não identificaram o tipo de bebida disponível. Das que o fizeram, a água é a opção mais generalizada. Outras escolas referiram servir sumo ou assinalaram a existência na cantina de máquinas onde os alunos podem comprar refrigerantes. Mas estes têm açúcar a mais, pelo que são perfeitamente dispensáveis.



## Regionalismos e preço

› As ementas das escolas, de Norte a Sul do país, deixam transparecer alguns regionalismos. Por exemplo, os menus elaborados nas escolas da região Norte incluem rojões com alguma regularidade, o que coincide com o facto de os refeitórios dessa zona servirem mais pratos com carne de vaca e de porco. Mais: os “repastos” são frequentemente acompanhados com batata e arroz, o que constitui uma dose excessiva de hidratos de carbono.

Nos refeitórios abrangidos pela Direcção

Regional de Educação do Algarve, é frequente a utilização de bifés de atum, enquanto que o rancho é uma presença marcante nas escolas do centro do país.

› Quanto ao preço, nas escolas da rede pública os alunos pagam sempre € 1,30. Mas existem excepções: os alunos subsidiados do escalão B pagam metade (€ 0,65), ao passo que os do escalão A estão isentos. Nas escolas privadas que integraram o estudo, o preço varia entre € 4 e € 6 (na maioria dos casos, este valor está incluído na mensalidade).

## CONSUMIDORES EXIGEM

› A maioria das ementas escolares passou no teste, mas ressaltam alguns problemas: excesso de carne de vaca e porco, de fritos e de doces. Além disso, são raras as cantinas que incluem legumes todos os dias. Tal verificou-se nas escolas públicas e privadas que integraram o nosso estudo.

Não é a primeira vez que visitámos cantinas. Na PRO TESTE n.º 229, de Outubro de 2002, publicámos um estudo a 20 universidades: a maioria das refeições continha proteínas, gordura e sal em excesso.

› As escolas secundárias Professor Flávio Pinto Resende, em Cinfães, Miranda do Douro, na localidade com o mesmo nome, e o Colégio São José – Mães Dominicanas Portuguesas, em Sintra, apresentaram as maiores falhas, sobretudo ao nível dos acompanhamentos (muitas vezes, batata frita e arroz) e da confecção dos alimentos (abuso de fritos).

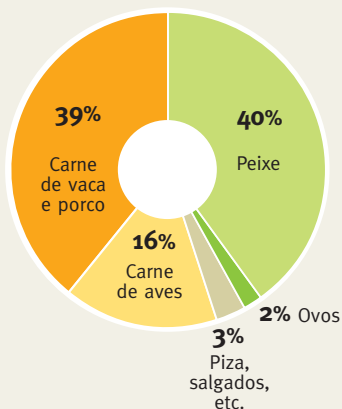
› Quer os refeitórios sejam de gestão própria, quer entregues a uma empresa privada, as ementas são da responsabilidade do Conselho Executivo da escola. Sabendo que muitos dos estudantes fazem do almoço na cantina uma das suas refeições principais, este órgão deve empenhar-se mais na qualidade. Matéria a estudar: combinar e alternar os alimentos mais saudáveis e privilegiar as melhores formas de os confeccionar. É, pois, preciso apostar na formação dos funcionários das cantinas, para melhorarem o valor nutricional das ementas e aconselharem os estudantes a seguir uma alimentação mais saudável.

› Os encarregados de educação também têm um papel importante, pressionando o Conselho Executivo da escola a tomar medidas, através da associação de pais, e promovendo em casa a educação alimentar dos filhos.

› Apesar de tudo, é mais saudável e barato comer nas cantinas do que nos bares e cafés das escolas, onde proliferam alimentos como batatas fritas de pacote ou refrigerantes. 🚫

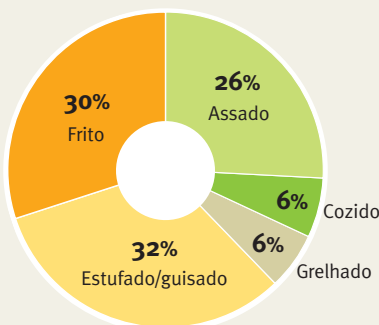
### Carne de vaca e porco a mais

Os bifés de vaca predominam nas ementas, logo a seguir ao peixe. Mas esta carne é mais cara do que o frango ou o peru e tem uma gordura mais prejudicial



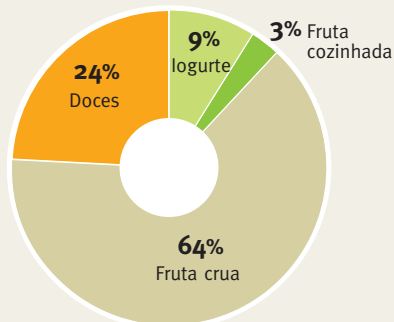
### Fritos imperam na ementa

Embora assados, guisados e estufados sejam os preferidos para confeccionar alimentos, os fritos têm um peso excessivo nas ementas



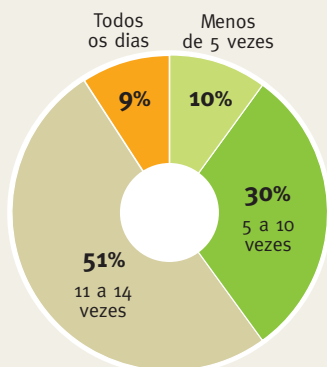
### Doces em exagero

São de evitar as sobremesas com alto teor de açúcares (leite-creme, arroz doce, mousse ou gelatina). Contudo, são a opção mais comum a seguir à fruta crua



### Mais legumes é preciso

Crus ou cozidos, os legumes são essenciais. Mas poucas escolas os servem de segunda a sexta-feira



(frequência em 3 semanas)