

BUFETE ESCOLAR

GÉNEROS ALIMENTÍCIOS A LIMITAR

Género	Alimentos/bebida	Observações
Bolachas/Biscoitos	Bolacha maria	
	Bolacha torrada	
	Bolacha de água e sal	
	Bolachas "cream craker"	
	Biscoitos de milho	
Cereais	Barritas de cereais	A porção de referência deverá ser de 28 a 56 g
	Barritas de cereais	A porção de referência deverá ser até 45 g
Bolos	Bolos à fatia	A porção de referência (fatia) deverá ser de 84 a 112 g
	Bolo-rei	A porção de referência deverá ser inferior a 60 g
	Bolo Inglês	A porção de referência deverá ser inferior a 65 g
	Tarte de Maçã	A porção de referência deverá ser inferior a 100 g
	Pão-de-ló	A porção de referência deverá ser inferior a 65 g
Pastelaria	Bolo de arroz	A porção de referência deverá ser inferior a 60 g
	Queque	A porção de referência deverá ser inferior a 60 g
Pastelaria	Croissant (tipo massa de pão)	A porção de referência deverá ser inferior a 70 g
	Lanche/Merenda (exclusivamente com fiambre e/ou queijo)	A porção de referência deverá ser inferior a 90 g
	Pastel de nata	A porção de referência deverá ser inferior a 80 g
	Bom bocado	A porção de referência deverá ser inferior a 80 g
	Pastel de feijão	A porção de referência deverá ser inferior a 75 g
	Bolo Ferradura	A porção de referência deverá ser inferior a 65 g
	Caracol	A porção de referência deverá ser inferior a 70 g
	Queijada de queijo fresco	A porção de referência deverá ser inferior a 80 g
	Éclair	A porção de referência deverá ser inferior a 80 g
Gorduras de adição	Manteiga	
	Cremes de barrar com baixo teor de lípidos e isentos de ácidos gordos trans	

Produtos açucarados	Marmelada com teor de fruta não inferior a 50% Compotas com teor de fruta não inferior a 50%	
Gelados	Gelados de leite e/ou fruta Sorvete	
sumos de fruta	Néctares de fruta com: fruta entre os 25% e os 50% Sem adição de edulcorantes	A porção de referência deverá ser até 250 ml
Chocolate	Preferindo aqueles com maior teor em cacau, sem recheios e em embalagens até 50 g e num máximo de 3 variedades	Porção máxima de 50 g Máximo de 3 variedades