SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALGARVE

UCC GENTES DE LOULÉ

2026

ANÁLISE QUALITATIVA DE EMENTAS 2025-2026

Agrupamento de Escolas Padre João Coelho Cabanita



Elaborado por: Lisa Cartaxo 0264N

Nutricionista Especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública

1.FUNDAMENTAÇÃO

Os refeitórios escolares constituem espaços privilegiados para a promoção da saúde e educação alimentar, assumindo um papel fundamental na adoção de estilos de vida saudáveis desde a infância e adolescência. Para além de assegurarem a disponibilização de refeições nutricionalmente equilibradas e adequadas às necessidades específicas dos alunos, estes espaços contribuem igualmente para o desenvolvimento de competências sociais, promovendo a convivência, a partilha e a aquisição de comportamentos alimentares adequados em contexto coletivo.

Nesta situação, a oferta alimentar em meio escolar insere-se numa estratégia mais ampla de promoção da saúde pública, devendo estar alinhada com as orientações das entidades competentes e com o quadro legislativo em vigor, que regula a qualidade nutricional, a segurança alimentar e a promoção de ambientes escolares saudáveis.

No âmbito mais abrangente da promoção de ambientes alimentares saudáveis, importa ainda referir que as orientações nacionais em meio escolar são desenvolvidas em articulação com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), reforçando a importância de padrões alimentares equilibrados, baseados no modelo mediterrânico e na valorização de alimentos de origem vegetal.

2. METODOLOGIA

A avaliação qualitativa das ementas constitui uma ferramenta essencial para monitorizar a adequação nutricional e a qualidade da oferta alimentar escolar, permitindo identificar eventuais desequilíbrios e oportunidades de melhoria. Esta análise foi realizada com base nas orientações da Direção-Geral da Educação, nomeadamente a **Circular n.º 3097/DGE/2018 – Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares**. Adicionalmente, foi considerado outro diploma relevante, incluindo a **Lei n.º 11/2017**, que determina a obrigatoriedade de disponibilização de uma opção vegetariana nas ementas. Como método de avaliação, foi utilizada uma grelha em Excel e a ferramenta SPARE. O SPARE, é uma ferramenta informática desenvolvida pela Direção Geral da Saúde (DGS), em parceria com a Direção Geral da Educação (DGE), e com o suporte técnico da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação (FCNAUP).

O presente relatório tem por base a análise de 45 ementas escolares disponibilizadas no Agrupamento de Escolas Padre João Coelho Cabanita, relativas ao mês de outubro e de novembro do ano letivo 2025/2026.

Foram considerados os seguintes parâmetros de avaliação:

- **Composição da sopa**, nomeadamente a presença e variedade de produtos hortícolas e/ou leguminosas;
- **Composição do prato principal**, avaliando-se:
    - A inclusão de hortícolas e/ou leguminosas;

- A presença de fontes proteicas (carne, pescado e/ou ovo)
- A incorporação de alimentos fornecedores de hidratos de carbono (farináceos)

- **Métodos de confeção**
- **Composição da sobremesa**
- **Itens gerais** (teor de sal, capitações, fichas técnicas, tipo de gordura, origem dos alimentos, presença de transgénicos, reaproveitamento de sobras e desperdício alimentar)

3.RESULTADOS e SUGESTÕES DE MELHORIA

3.1 SOPA

nº de dias com fornecimento de refeição	5	5	5	5	5	5	5	5	5
número de semana em cada mês	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1
Sopa diariamente	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Máximo de 2 cremes aveludados/semana	2	2	1	2	2	2	1	3	0
Máximo de 1 canja/mês	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Máximo de 1 sopa de peixe/mês	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mínimo de 1 sopa com leguminosas/semana	1	0	2	1	2	1	3	2	3

Página 1

Quadro 1- Resultados da grelha de avaliação de ementas – constituição da sopa

- A **sopa de hortícolas e/ ou leguminosas** deve ser **disponibilizada diariamente**, o que **se verifica** no conjunto de ementas analisado.
- A frequência de **sopas passadas ou trituradas** (cremes ou aveludados) devem ser limitadas a **duas no máximo por semana**, o que **se verifica**. Embora na semana de 17/11/26 a 21/11/26, houve 3 sopas passadas/trituradas.
- As sopas devem fornecer **leguminosas**, no **mínimo uma vez por semana**, o que **se verifica**, contudo na semana 06/10/26 a 10/10/26 não houve sopa com leguminosas.
- **Não se verifica** a presença de sopas sem produtos hortícolas /leguminosas, como a canja ou a sopa de peixe.

Sugestões de melhoria:

- Reduzir a frequência de sopas passadas ou trituradas a um máximo de duas vezes por semana.
- Promover a variedade dos produtos hortícolas/ leguminosas fornecidas de modo a aumentar o leque de texturas, sabores e cores da sopa.

3.2 SEGUNDO PRATO

3.2.1 HORTÍCOLAS, LEGUMINOSAS E FARINÁCEOS

	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1
Hortícolas diariamente	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Mínimo de 3 variedades de hortícolas diariamente (passíveis de serem servidos e temperados à parte)	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Mínimo 1 ementa/semana com leguminosas	1	1	1	2	2	2	1	2	1
Alternância de arroz, batata e massa	sim	sim	sim	sim	sim	sim	sim	sim	sim

Quadro 2- Resultados da grelha de avaliação de ementas – hortícolas, leguminosas e farináceos – 2º prato

- Devem ser **diariamente disponibilizados produtos hortícolas** cozinhados e /ou salada crua, num **mínimo de três variedades**, o que **se verifica** no conjunto de ementas analisado.
- As **leguminosas** devem ser incluídas no 2ºprato, no **mínimo uma vez por semana**, o que **se verifica**.
- Deve haver **alternância no acompanhamento farináceo** (arroz, massa, batata) o que **se verifica**.

Sugestões de melhoria:

- Garantir a melhor diversidade de sabores, texturas e cores de hortícolas e leguminosas incluídas no 2º prato.
- Garantir sempre a presença de três variedades de produtos hortícolas no 2º prato.
- Usar produtos hortícolas da época e de preferência de produção local**.**

3.2.2 FORNECEDORES PROTEICOS DE ORIGEM ANIMAL

	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1
Alternância de pescado e carne	sim	sim	sim	sim	sim	sim	sim	sim	sim
Mínimo de 1 ementa/semana com peixe à posta	1	1	0	2	0	1	0	2	0
Mínimo de 1 ementa/semana com carne em bife, costeleta, fatia, escalope	2	2	3	1	1	1	3	1	3
Máximo de 2 ementas/semana com carne ou peixe fracionado	2	2	2	2	4	3	2	2	2
1 ementa/semana com aves ou criação	0	1	1	1	1	1	1	0	2
Mínimo de 2 ementas/mês com ovo	0	0	1	0	1	1	1	2	1

Quadro 3 - Resultados da grelha de avaliação de ementas – carne, peixe ou ovo – 2º prato

- Deve haver uma **alternância diária entre carne e o pescado**, o que **se verifica** no conjunto de ementas analisado.
- No **mínimo, uma vez por semana**, deve ser fornecido **peixe à posta**, o que **não se verifica** em todas as semanas de ementas analisadas.
- No **mínimo, uma vez por semana**, a **carne** deve ser fornecida em **bife, costeleta, fatia, escalope**, o que **se verifica** em todas as semanas.
- No **máximo, duas vezes por semana**, a **carne e o peixe** podem ser fornecidos de **forma fracionada** (picado, lascado ou cortado em pequenas porções), o que **não se verifica** em todas as semanas analisadas.
- Pelo menos, **uma vez por semana**, deve ser fornecida como componente proteico um **prato de aves ou criação,** o que **se verifica** na quase totalidade de semanas analisadas.
- No **mínimo, duas ementas por mês** com **ovo** de forma quinzenal, o que **não se verifica** no conjunto de ementas analisado.

Sugestões de melhoria:

- Fornecer no mínimo, uma vez por semana, peixe à posta.
- Reduzir o fornecimento de carne ou peixe fracionado, para um máximo de duas vezes por semana.
- Fornecer o ovo de forma quinzenal.
- Redigir a ementa com o máximo de pormenor para que seja explicito o tipo de carne utilizado e o seu modo de confeção.

3.2.3 PREPARAÇÃO CULINÁRIA

	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1
Máximo de 1 ementa/15 dias com frito	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mínimo de 1 ementa/15 dias com ensopado, caldeirada, jardineira, açorda	0	0	0	1	0	0	0	1	0

Quadro 4 - Resultados da grelha de avaliação de ementas – preparação culinária – 2º prato

- As preparações culinárias devem ser pobres em gordura de adição, como cozidos, estufados e grelhados.
- No **máximo, uma vez em cada 15 dias**, pode haver uma confeção à base de fritos. Não se verifica a presença de fritos na ementa, pelo este critério é **cumprido** no conjunto de ementas analisado.
- No **mínimo, uma vez em cada 15 dias**, deve haver pratos tradicionais como ensopado, caldeirada, jardineira ou açorda, o que **não se verifica** no conjunto de ementas analisado. Contudo, verifica-se a presença de outros pratos típicos como cozido de grão, feijoada e pratos com bacalhau.

Sugestões de melhoria:

- Incluir de forma quinzenal pratos típicos da gastronomia portuguesa e da região do Algarve, de forma a preservar e promover a Dieta Mediterrânica.
- Continuar a preferir métodos de confeção pobres em gordura de adição como cozidos, estufados e grelhados.
- Redigir a ementa com o máximo de pormenor para que fique explicito o método de confeção utlizado.

3.3 SOBREMESA

	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1
Fruta em natureza diariamente	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Máximo de 1 vez/semana, fruta cozida ou assada e com fruta crua	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Máximo de 1 vez/semana, doce, gelatina, iogurte ou gelado de leite, e com fruta crua	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mínimo de 3 variedades de fruta	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Quadro 5 - Resultados da grelha de avaliação de ementas – composição da sobremesa

- A sobremesa deve ser constituída **diariamente por fruta fresca**, o que **se verifica** no conjunto de ementas analisado.

- Deve haver um **mínimo de 3 variedades de fruta fresca**, o que **não se conseguiu verificar** no conjunto de ementas analisado, pois não estava especificado na ementa.
- Não se verificou a presença de sobremesa doce ou de fruta cozida ou assada.

Sugestões de melhoria:

- Garantir diariamente o fornecimento de fruta fresca, no mínimo de três variedades.
- Especificar na ementa o tipo de fruta.
- Usar fruta da época e de preferência de produção local.

4. CLASSIFICAÇÃO GLOBAL DA EMENTA

	Total	Outubro	Novembro
Total de critérios (DGE) a cumprir	153	67	67
Total de critérios (DGE) com cumprimento	139	62	60
% de critérios com cumprimento	90,8	92,5	89,6
Classificação II	Muito Bom	Muito Bom	Bom

De acordo com a grelha de avaliação em Excel, elaborada para o efeito, verifica-se que o cumprimento dos critérios definidos na Circular n.º 3097/DGE/2018 apresenta uma classificação final de “Muito Bom”.

Não obstante este resultado global positivo, foram identificados alguns aspetos passíveis de melhoria, sobretudo ao nível da organização e equilíbrio global da ementa, os quais foram previamente analisados, sinalizados e acompanhados das respetivas recomendações de intervenção, com vista ao reforço da qualidade nutricional e ao cumprimento integral das orientações em vigor.

5. RESULTADOS DO SPARE

O SPARE avalia **se a ementa escolar é nutricionalmente equilibrada, variada, adequada e conforme às recomendações**, sendo uma ferramenta essencial para promover ambientes alimentares escolares mais saudáveis. Avalia a ementa nos seguintes aspectos:

- Estrutura da ementa
- Frequência dos grupos alimentares
- Equilíbrio nutricional

- Métodos de confeção
- Variedade
- Cumprimento das recomendações alimentares
- Cumprimento das capitações

Também avalia se os alimentos são:

- Locais
- Sazonais
- Biológicos
- De produção sustentável

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE EMENTAS - SPARE		
ITENS GERAIS		
IG 1	Oferta de sopa com hortícolas diariamente.	**SIM**
IG 2	Oferta semanal de pescado em proporção idêntica à de carne.	**SIM**
IG 3	Carne como principal fonte proteica 1 a 2 vezes por semana.	**SIM**
IG 4	Pescado como principal fonte proteica 1 a 2 vezes por semana.	**SIM**
IG 5	Ovo como principal fonte proteica, no mínimo, 1 vez por semana.	**NÃO**
IG 6	Presença de leguminosas no prato, pelo menos, 1 vez por semana.	**SIM**
IG 7	Presença de leguminosas nas refeições, como fonte proteica principal, pelo menos, 1 vez por mês.	**NÃO**
IG 8	Presença diária de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono.	**SIM**
IG 9	Presença diária de pão, privilegiando a variedade.	**SIM**
IG 10	O pão não contém mais de 1g de sal por 100g de pão.	**NÃO**
IG 11	Acompanhamento diário de hortícolas.	**SIM**
IG 12	Fruta em natureza diariamente.	**SIM**
IG 13	Oferta equitativa de técnicas de confeção (excluindo a fritura).	**SIM**
IG 14	Alimento frito no prato até 1 vez por mês.	**SIM**
IG 15	Pratos com alimentos fornecedores de gorduras trans, no máximo, 2 vezes por mês.	**N/A**
IG 16	Disponibilização de água da rede pública à refeição como única bebida.	**SIM**
IG 17	Ausência de pratos repetidos num mês.	**NÃO**
IG 18	Ausência de pratos com textura semelhante dos seus componentes.	**SIM**
IG 19	Ausência de pratos monocromáticos.	**SIM**
IG 20	Existência de fichas técnicas com a composição da refeição, matérias-primas utilizadas, com respetivas capitações, e descrição de métodos de confeção.	**SIM**
IG 21	Existência de Fichas técnicas com indicação de substâncias ou produtos suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias (descritas no Anexo II do Regulamento (UE) nº1169/2011).	**SIM**
IG 22	Existência de fichas técnicas com informação nutricional por 100g da refeição.	**SIM**

IG 23	Existência de fichas técnicas com informação nutricional por dose/porção de refeição.	**SIM**
IG 24	Existência de fichas técnicas com identificação do fornecedor dos alimentos que a compõe.	**SIM**
IG 25	Existência de fichas técnicas com informação da origem dos alimentos que a compõe.	**SIM**
IG 26	Existência de fichas técnicas com informação se os alimentos que a compõe são ou não biológicos.	**NÃO**
IG 27	Cumprimento da ementa (planeada igual à executada).	**NÃO**
IG 28	Cumprimento da ficha técnica (planeada igual à executada).	**SIM**
IG 29	Privilegiar a utilização de alimentos de produção local/regional/nacional (em pelo menos 30% dos alimentos da ementa mensal).	**SIM**
IG 30	Privilegiar a Presença de produtos atendendo à sua sazonalidade (em pelo menos 50% da globalidade dos produtos presentes na ementa mensal, nomeadamente, hortícolas, frutos e pescado).	**SIM**
IG 31	Preferência por produtos in natura e produtos minimamente processados (maior proporção de uso destes em relação aos ultraprocessados).	**SIM**
IG 32	Utilização de alimentos transgénicos, no máximo, 1 vez por quinzena.	**SIM**
IG 33	O óleo utilizado não é derivado de produtos geneticamente modificados.	**N/A**
IG 34	Azeite virgem como fonte de gordura de confeção (exceto na fritura).	**SIM**
IG 35	Ocupação de ¾ do prato com alimentos de origem vegetal.	**SIM**
IG 36	Na preparação e confeção das refeições, utilização do alimento na sua forma integral, sempre que possível.	**SIM**
IG 37	Existência de utensílios que auxiliam à padronização do empratamento.	**SIM**
IG 38	Reaproveitamento das sobras, de acordo com o Despacho n.º 5296/2017.	**SIM**
IG 39	Elaboração e disponibilização do plano de ementas mensal, pelos menos, com 15 dias de antecedência.	**SIM**
IG 40	Cumprimento das capitações gerais dos ingredientes que integram a refeição do almoço (conduto, acompanhamento e hortícolas/saladas) (descritas no Anexo 2 da Circular nº3097/DGE/2018).	**SIM**
IG 41	Recurso a ensopados, caldeiras, jardineiras ou açordas, pelo menos, 1 vez por mês.	**SIM**
IG 42	Utilização de sal iodado, com um teor de iodização de 30-60mg/kg de sal.	**SIM**
IG 43	O sal adicionado não ultrapassa 0,2g por constituinte da ementa (sopa e prato).	**NÃO**
IG 44	Existência de opção vegetariana.	**SIM**
IG 45	Avaliação regular da satisfação da oferta alimentar, monitorizando o desperdício e/ou aplicando inquéritos.	**NÃO**
IG 46	Estratégias de minimização do desperdício alimentar.	**SIM**

SOPA		
Sp 1	Diariamente, um mínimo de 3 hortícolas diferentes em cada sopa.	**SIM**
Sp 2	Hortícolas aos pedaços na sopa, pelo menos, 3 vezes por semana.	**SIM**
Sp 3	Leguminosas, como base, 2 a 3 vezes por semana.	**NÃO**
Sp 4	Ausência de outras sopas sem base de hortícolas, como, canja ou sopa de peixe.	**SIM**

Sp 5	Privilegiar hortícolas, atendendo à sua sazonalidade (em pelo menos 50% dos hortícolas presentes na ementa mensal).	**SIM**

CONDUTO (CARNE, PESCADO OU OVO)		
C 1	Carne branca, no mínimo, 1 vez por semana.	**SIM**
C 2	Carne vermelha, no máximo, 1 vez por semana.	**NÃO**
C 3	Prato de carne não fracionado, pelo menos, 1 vez por semana.	**NÃO**
C 4	Peixe gordo, no mínimo, 1 vez por semana.	**NÃO**
C 5	Prato de pescado não fracionado, pelo menos, 1 vez por semana.	**NÃO**
C 6	Pratos com carne ou peixe fracionados, no máximo, 2 vezes por semana.	**NÃO**
C 7	Ovo, no mínimo, 1 vez por semana (como principal fonte proteica).	**NÃO**
C 8	Pratos que incluam produtos de salsicharia, no máximo, 1 vez por mês.	**SIM**
C 9	Carne e peixe livre de peles e gorduras visíveis.	**SIM**
C 10	Cumprimento das capitações pré-estabelecidas.	**SIM**
C 11	Presença de pescado sustentável, pelo menos, 1 vez por semana (elencados no Anexo 5 da Circular nº3097/DGE/2018).	**SIM**
C 12	Privilegiar pescado, atendendo à sua sazonalidade.	**SIM**

OPÇÃO VEGETARIANA		
OV 1	Oferta de leguminosas como principal constituinte proteico, preferencialmente ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja.	**SIM**
OV 2	Alternância do tipo de leguminosa entre os diferentes dias da semana.	**SIM**
OV 3	Oferta de tofu, seitan, tempeh ou soja como constituinte proteico, no máximo, 1 vez por mês.	**NÃO**
OV 4	Leguminosas na sopa, caso não estejam presentes no prato/conduto.	**NÃO**
OV 5	Cumprimento das capitações pré-estabelecidas para as fontes proteicas de origem não animal.	**SIM**

ACOMPANHAMENTO (CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS E LEGUMINOSAS)		
A 1	Cumprimento das capitações pré-estabelecidas.	**SIM**
A 2	Distribuição equitativa entre arroz, massa, batata ou outros fornecedores de hidratos de carbono.	**SIM**
A 3	Adição de hortícolas e/ou leguminosas ao acompanhamento, no mínimo, 2 vezes por semana.	**SIM**
A 4	Privilégio na utilização de cereais transformados pouco refinados.	**SIM**
A 5	Leguminosas como acompanhamento no prato/conduto, no mínimo, 1 vez por semana.	**SIM**

HORTÍCOLAS (CRUS OU COZINHADOS)		
H 1	Cumprimento das capitações pré-estabelecidas.	**SIM**
H 2	Acompanhamento diário de, no mínimo, três variedades de hortícolas (cozinhados e/ou crus).	**SIM**
H 3	Variedade entre os diversos hortícolas.	**SIM**
H 4	Variedade entre a oferta de hortícolas crus e confecionados.	**SIM**

H 5	Privilegiar hortícolas, atendendo à sua sazonalidade (em pelos menos 50% dos hortícolas presentes na ementa mensal).	**SIM**
H 6	Azeite virgem extra como fonte de gordura para o tempero em cru de saladas e/ou hortícolas.	**SIM**

SOBREMESA		
Sb 1	Oferta diária de fruta em natureza.	**SIM**
Sb 2	Existência de, pelo menos, 3 variedades de fruta diferentes semanalmente.	**SIM**
Sb 3	Oferta de fruta confecionada sem adição de açúcar, no máximo, 2 vezes por mês.	**SIM**
Sb 4	Oferta de sobremesas doces, no mêximo, 2 vezes por mês.	**SIM**
Sb 5	Oferta semanal de fruta rica em vitamina C.	**SIM**
Sb 6	Privilegiar fruta, atendendo à sua sazonalidade (em pelo menos 50% da fruta presentes na ementa mensal).	**SIM**
Sb 7	Privilegiar fruta de proximidade, nomeadamente, local/regional/nacional.	**SIM**
Sb 8	Na opção vegetariana, oferta de sobremesas doces sem laticínios ou alternativas vegetais.	**N/A**
Sb 9	Cumprimento das capitações pré-estabelecidas.	**SIM**

Medidas corretoras de acordo com o instrumento SPARE

- Redução do teor de sal na confeção da sopa e do 2º prato
- Reforço da diversidade proteica (ovos e leguminosas)
- Redução da frequência de carne vermelha
- Fornecer carne branca com maior frequência que carne vermelha
- Inclusão semanal de peixe gordo
- Equilíbrio entre pratos fracionados e não fracionados
- Reduzir a frequência de tofu, seitan, tempeh e soja para o limite recomendado (≤1x/mês)
- Reforçar a valorização das leguminosas na ementa vegetariana como base da proteína vegetal, privilegiando preparações simples e tradicionais
- Garantir a presença de leguminosas na sopa sempre que estas não integrem o prato principal na opção vegetariana
- Existência de fichas técnicas com informação se os alimentos que a compõe são ou não biológicos
- Melhoria do controlo e cumprimento da ementa
- Implementação de mecanismos de avaliação e monitorização do desperdício alimentar

6. CONCLUSÃO

A análise do conjunto de ementas disponibilizado evidencia uma evolução positiva e consistente relativamente aos parâmetros avaliados, refletindo um esforço contínuo de melhoria na qualidade da oferta alimentar.

As ementas analisadas demonstram um elevado grau de conformidade com os critérios estabelecidos para a sua elaboração, podendo, de forma global, ser consideradas nutricionalmente equilibradas, variadas e ajustadas ao contexto alimentar a que se destinam. Verificam-se alguns aspetos passíveis de otimização, sobretudo ao nível da organização e planeamento global da ementa, os quais foram previamente identificados.

Para qualquer esclarecimento adicional ou apoio técnico complementar, deverá ser contactada a nutricionista do Gabinete de Nutrição do Centro de Saúde de Loulé, que se encontra disponível para prestar acompanhamento especializado e colaborar na implementação de estratégias de melhoria.

7. BIBLIOGRAFIA

1. Direção-Geral da Educação (DGE). (2018). Circular n.º 3097/DGE/2018 – Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. Lisboa: DGE
2. Direção-Geral da Educação (DGE). (2018). Anexos da Circular n.º 3097/DGE/2018 (capitações, listas de pescado sustentável e orientações técnicas)
3. Direção-Geral da Saúde (DGS). (2015). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – Linhas de Orientação para uma Alimentação Saudável. Lisboa: DGS