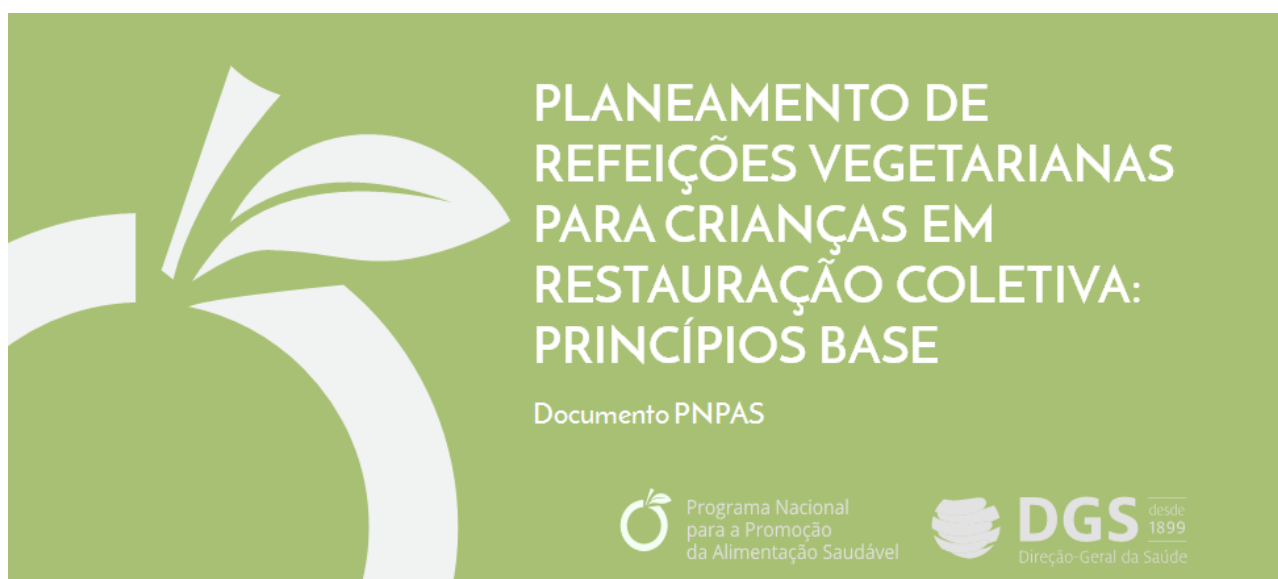


# nutrimento



## Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: Princípios Base

O nosso sistema alimentar, em particular, o sistema da restauração coletiva tem adiado a introdução de refeições com mais vegetais e em particular de refeições vegetarianas. Muitas vezes, por recear as dificuldades de gestão ou os eventuais aumentos de custo com este tipo de refeições.

É esta falta de informação que este documento técnico vem preencher. Dando resposta a um dos objetivos do PNPAS, reunimos profissionais de saúde com experiência técnica e de gestão, e lançamos o repto de produzir conhecimento, capaz de ajudar à tomada de decisão, desmistificando a ideia de que comer vegetariano é mais caro e difícil do que produzir refeições convencionais com carne ou peixe. A DGS e o PNPAS promovem um modelo de consumo alimentar tendo por base a Roda dos Alimentos, com a presença maioritária de vegetais como hortícolas, frutos, cereais e leguminosas no dia-a-dia. Neste modelo incluem-se também os ovos, carne e peixe, embora em pequenas quantidades, tal como é apanágio do consumo tradicional do mediterrâneo.

Apresentam-se [neste documento](#) soluções que podem contribuir para uma gestão local mais autónoma e participada dos espaços coletivos de alimentação, onde a presença de vegetais de produção local pode contribuir para a melhoria da qualidade nutricional e ambiental das refeições servidas.

Consulte o documento [aqui](#).

**BOAS LEITURAS !**

Link do artigo:

<http://nutrimento.pt/noticias/planeamento-de-refeicoes-vegetarianas-para-criancas-em-restauracao-coletiva-principios-base/>

**Direção-Geral da Saúde**

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)