

OPÇÃO VEGETARIANA

FORMAÇÃO E CONSULTORIA NA RESTAURAÇÃO COLETIVA



ASSOCIAÇÃO
VEGETARIANA
PORTUGUESA

SERVIÇOS DE FORMAÇÃO E CONSULTORIA PARA IMPLEMENTAÇÃO DA OPÇÃO VEGETARIANA NA CANTINA

Os profissionais da área da restauração coletiva poderão nunca ter sido confrontados com o desafio de confeccionar refeições vegetarianas, pelo que a aplicação da nova lei pode afigurar-se também em si um desafio. Deste modo, a Associação Vegetariana Portuguesa disponibiliza a informação e serviços necessários à formação dos serviços de cantina e às empresas subcontratadas para fornecimento de refeições.



1 - PORQUÊ A FORMAÇÃO?

A LEI Nº 11/2017

A lei nº 11/2017, promulgada a 31 de março de 2017, e que veio a entrar em vigor a 1 de junho, estabelece a obrigatoriedade da existência de uma opção vegetariana – que não contenha quaisquer ingredientes de origem animal – nas ementas das cantinas e refeitórios públicos, o que inclui:

- Unidades Integradas no Sistema Nacional de Saúde;
- Lares e Centros de dia;
- Estabelecimentos de Ensino Básico e Secundário;
- Estabelecimentos de Ensino Superior;
- Estabelecimentos Prisionais e tutelares educativos;
- Serviços Sociais.



1 - PORQUÊ A FORMAÇÃO?

O EQUILÍBRIO E ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL DA EMENTA VEGETARIANA

A implementação desta lei poderá ainda constituir um desafio para algumas entidades gestoras da restauração coletiva ou para empresas sub-contratadas para fornecimento de refeições.

A lei estabelece que as ementas vegetarianas devem ser programadas sob a orientação de técnicos habilitados, tendo em consideração a composição da refeição e por modo a garantir a diversidade e disponibilidade de todos os nutrientes essenciais. Por forma a garantir a adequação nutricional, é importante formular capitações, fichas técnicas e ementas, assim assegurando o fornecimento adequado de refeições vegetarianas.



2 - EM QUE CONSISTE A FORMAÇÃO E CONSULTORIA?

Para que a aplicação da lei nº 11/2017 seja eficiente e sustentável, é necessário que os processos de planeamento das unidades de restauração coletiva ou unidades de produção de refeições sejam adaptados, o que requer qualificação formativa dos recursos humanos.

É por isso necessário traçar um plano de consultoria e formação na área da alimentação vegetariana, desenhado e adaptado às necessidades de cada unidade de restauração coletiva.

PARA QUE SERVE?

- Traçar diagnóstico de necessidades em cada unidade;
- Introduzir o tema da opção vegetariana e as suas especificidades;
- Executar um plano de criação de competências de confeção de refeições;
- Operacionalização das refeições vegetarianas.

PÚBLICO-ALVO

- Cozinheiros em cantinas ou empresas de catering;
- Profissionais de saúde;
- Entidades públicas (ex: autarquias, serviços sociais, escolas, universidades, etc.)



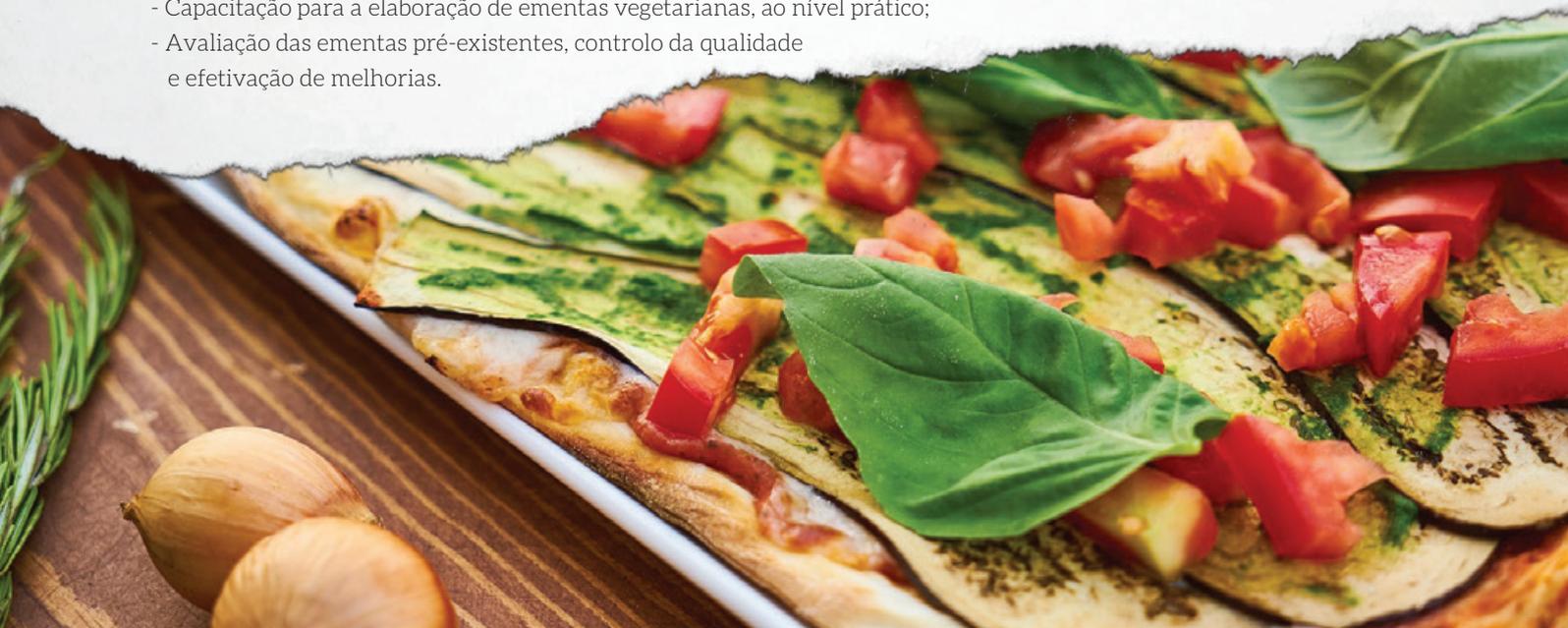
2 - EM QUE CONSISTE A FORMAÇÃO E CONSULTORIA?

A FORMAÇÃO

- Conceitos básicos sobre a alimentação vegetariana, de um ponto de vista teórico e científico;
- Conceptualização das ementas vegetarianas e exemplos práticos de confeção.

A CONSULTORIA

- Elaboração de ementas vegetarianas e respectivas fichas técnicas adaptadas ao público-alvo e faixa etária;
- Capacitação para a elaboração de ementas vegetarianas, ao nível prático;
- Avaliação das ementas pré-existentes, controlo da qualidade e efetivação de melhorias.



Sandra Gomes Silva

nutricionista e formadora

- Co-autora dos manuais sobre alimentação vegetariana editados pela Direção-Geral da Saúde.
- Responsável pela formação de manipuladores de alimentos e pela elaboração de ementas e fichas técnicas para o município de Aljezur.
- Autora do site www.ovegetariano.pt

FORNECE SERVIÇOS DE:

FORMAÇÃO:

Sessões de formação sobre a alimentação vegetariana, com exemplos de refeições. Sessões práticas com confeção de refeições e lanches vegetarianos (showcooking). Destinadas a manipuladores de alimentos, profissionais de saúde e à comunidade escolar.

CONSULTORIA:

Elaboração de ementas vegetarianas, adaptadas ao público-alvo, incluindo as respetivas fichas técnicas (receitas); avaliação de ementas pré-existentes e criação de menus.

Ambos os serviços são destinados a entidades públicas ou privadas que pretendam fornecer refeições vegetarianas, assim como a empresas de catering que são sub-contratadas.



ComMedida

Associação de doentes do comportamento alimentar



Associação de
Apoio a Doentes do
Comportamento Alimentar

A Commedida é uma IPSS portuguesa que visa promover as boas práticas alimentares. No âmbito da iniciativa “Segundas sem Carne”, foi responsável pela implementação de refeições vegetarianas no Refeitório da Assembleia da República.

PLANO DE FORMAÇÃO DESAFIO VERDE:

Visa dotar as equipas de cozinha das diversas entidades (públicas ou privadas) de competências teóricas e práticas na seleção, preparação e confeção de ementas e refeições vegetarianas equilibradas. É composto de dois módulos, um teórico, esclarecendo conceitos ligados com o vegetarianismo, os seus benefícios e exequibilidade, e outro prático, de familiarização dos formandos com os produtos, as suas características e a sua confeção.



ASSOCIAÇÃO
VEGETARIANA
PORTUGUESA

PELA SUA SAÚDE, PELOS ANIMAIS, PELO AMBIENTE...
POR UM MUNDO MELHOR!

Contacte-nos através de: opcaovegetariana@avp.org.pt