



prato sustentável



**Pequenas mudanças que fazem grandes
diferenças na saúde dos mais jovens e
no planeta**



O que vais encontrar neste livrinho?



O Prato Sustentável

- » O que é o Prato Sustentável?
- » O que envolve?

A Super-Proteína Vegetal

- » Porque é que as plantas são fantásticas?
- » O que muda no prato?
- » Quatro razões para as crianças e jovens comerem mais leguminosas e vegetais

3 Razões para Consumir mais Super Proteínas Vegetais

- » Razão nº 1: Reduz a obesidade infantil
- » Razão nº 2: Promove padrões alimentares saudáveis e sustentáveis
- » Razão nº 3: Reduz o risco de doenças de origem alimentar

Mitos sobre as Refeições de Base Vegetal

- » Mito nº 1: Não são adequadas a crianças e adolescentes

» Mito nº 2: Usam muita soja, que prejudica o ambiente e a saúde

» Mito nº 3: Não são adequadas a quem pratica desporto

3 Razões para as Escolas Oferecerem mais Refeições Veggies

- » Mais amigas do ambiente!
- » Têm super benefícios para a saúde!
- » São super baratas!

Receitas Saborosas Para Fazer em Família

- » Truques para tornar refeições de carne e peixe em vegetarianas
- » Receita para experimentar já hoje

Ligações Úteis





Uma Pequena Nota Introdutória...

~~~~~

Nós, portugueses, estamos em dívida para com o planeta, pois gastamos mais do que a natureza nos dá. Seriam precisos pelo menos 2.3 planetas iguais à Terra se todos os habitantes do mundo se comportassem como os habitantes de Portugal!

E a alimentação é realmente um dos fatores que mais pesa nesta dívida para com o planeta, chamada a 'pegada ecológica', em todo o mundo e também em Portugal.

Cada ida às compras, cada ingrediente que tiramos da prateleira e cada garfada, podem ser momentos de reflexão sobre o nosso papel na proteção do ambiente. Porque aquilo que comemos não nos afeta apenas a nós, mas também ajuda a definir o futuro do planeta.

E se as nossas ações definem o nosso futuro, porque não começar já a variar aquilo que pomos no nosso prato?

**Nuno Alvim**

**Presidente da Associação Vegetariana Portuguesa**





É uma grande alegria poder dar a oportunidade a várias crianças e jovens em Portugal de experimentarem uma refeição diferente da habitual, pelo menos uma vez por semana, no seu refeitório escolar.

Este Prato Sustentável, que os alunos e alunas vão poder comer com mais regularidade, só é possível com a envolvência de toda a comunidade. Desde a equipa dedicada dos municípios parceiros, à equipa de cozinha e auxiliares que prepara os ingredientes com carinho, passando pelos professores que falam com entusiasmo de como podemos assim proteger o planeta, até aos pais atentos e aos alunos curiosos em aprender mais.

Porque nem só na sala de aula se aprende, mas também à mesa, em conjunto, em partilha.

## **Carolina Mesquita** **Gestora do projeto Prato Sustentável**









6

**António Raminhos** | Humorista

# António Raminhos

Humorista | Embaixador Prato Sustentável



"Ah, só comes alface!". Ou, "Não comes carne nem peixe, então comes o quê? Estas são quase sempre as primeiras abordagens de quem desconhece a alimentação vegetariana.

Como diria na televisão uma famosa cartomante dos anos 90 "não negue à partida uma ciência que desconhece". E, por isso, é que grande parte das pessoas que vai pela primeira vez a um restaurante vegetariano fica encantada com as cores, os aromas, os sabores, a variedade.

**Introduzir um prato vegetariano nas refeições semanais na escola, através do Programa Prato Sustentável, é dar oportunidade aos miúdos de explorarem este mundo.**

A maior parte das vezes é muito mais fácil um bife com batatas fritas, mas não é preciso ser cientista para saber o que faz melhor. E todos sabemos também o impacto negativo do consumo exagerado de carne e peixe na sustentabilidade.

Por outro lado, há um aspecto muito curioso. Sempre ouvi a expressão "peixe não puxa carroça", numa alusão de que para ter força é preciso comer carne! E um prato cheio! E mais carne! **Mas... o que comem os animais que puxam as carroças? Bifes não é de certeza, nem tão pouco sabem pescar!"**

# O Prato Sustentável



## O que é o Prato Sustentável?

É um programa para incentivar as crianças e jovens a terem uma alimentação mais sustentável, ou “verde”, como se costuma dizer, e que, apesar disso, será repleta de cores e sabores!

Com ele, queremos ‘abrir o apetite’ para refeições novas e interessantes, baseadas em verduras e leguminosas, tais como o grão-de-bico, lentilhas, feijões, favas, feijão-verde, entre tantas outros. E sempre cozinhadas de uma forma que temos a certeza que agradará tanto a crianças, jovens e adultos!



O objectivo do programa é contribuir para uma sociedade sustentável e com vantagens para todos (incluindo, nós, vocês e as gerações futuras), em equilíbrio com os ecossistemas e com os seus seres-vivos. **Acreditamos que podemos mudar o mundo, uma refeição de cada vez!**





## O que envolve?

O Prato Sustentável visa estabelecer um dia escolar em que a refeição servida a todos os alunos será uma refeição de base vegetal, ou seja, em que proteína animal é trocada pela proteína de origem vegetal, como aquela que pode ser encontrada em leguminosas (lentilhas, ervilhas, feijão, e muitas outras). Estas refeições foram pensadas por uma equipa de nutricionistas, para garantir que têm todos os nutrientes que os alunos precisam, e preparadas por uma equipa de cozinheiros que receberam formação prévia.



## É obrigatório para os alunos comerem a refeição de base vegetal?

Não, mas é a única opção disponibilizada nesse dia. Como acreditamos que a educação passa também pelo refeitório, e não só pela sala de aula, esta refeição será dirigida a todos os alunos; e é apenas uma das 14 refeições principais que os alunos fazem semanalmente (dentro e fora da escola). Ainda assim, os alunos podem trazer a sua própria comida, se os pais assim entenderem.

A refeição de base vegetal para todos os alunos é uma medida que tem sido adoptada por


várias escolas e municípios espalhados pelo país, e também noutros países do mundo, com a missão de aumentar o número de refeições sustentáveis! São exemplos disto os municípios de Sintra, Palmela, Vila Nova de Gaia, Mafra, entre outros. E tanto as crianças como jovens têm aderido com bastante satisfação! Esse é o caso do município de Sintra, só para dar um exemplo, que já serve refeições de base vegetal semanalmente há 3 anos, e que considera a mudança positiva.





# Isabel Silva

Apresentadora | Embaixadora  
Prato Sustentável



“Tudo o que comemos tem um impacto direto na nossa alegria e vitalidade. O alimento é muito mais do que o sabor - tem o propósito de nutrir, proteger e energizar. E esse propósito está bem presente numa alimentação assente naquilo que a terra nos dá, respeitando os seus ciclos. **Os cereais, as leguminosas e os vegetais são armas simples mas poderosas para uma vida longa e plena.** O importante é entendermos como fazer as melhores combinações para o nosso prato ser completo e uma verdadeira

explosão de sabores. **Faço maioritariamente refeições vegetarianas, e sou muito consciente com aquilo que como, não apenas por uma questão de saúde, mas também porque todas as minhas escolhas impactam a saúde do Planeta.** Que é nosso. Assim, tenho orgulho em ser embaixadora do programa Prato Sustentável, para que esta consciência e vitalidade esteja incluída na vida dos alunos na escola e transborde para o seu presente e para o nosso futuro.”

# A Super-Proteína Vegetal



## Porque é que as plantas são fantásticas?

As plantas que nos servem de alimento (como os vegetais, as leguminosas e a fruta) são algo de incrível! Não só têm praticamente todos os nutrientes de que precisamos, como também benefícios enormes para nós e para a saúde do nosso planeta! E, no entanto, parece que ainda não damos o crédito que estas **heroínas do prato** merecem!





## Vejamos 5 razões para as admirar:



**1. São essenciais para o crescimento e para a nossa saúde** (quer para os miúdos como graúdos), e fundamentais para uma alimentação equilibrada.



**2. São nutritivas**, com um elevado teor em vitaminas, proteínas, minerais, fibra e água. Por serem ricas em fibra, por exemplo, ajudam a regular o sistema intestinal e a manter uma boa digestão.



**3. São deliciosas**, e existem em grande variedade de cores e texturas! Os seus pigmentos naturais, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias ajudam na prevenção de doenças, tal como o cancro e doenças do coração.



**4. São habitualmente pouco calóricas e têm poucas gorduras** que nos fazem mal (em vez disso, contêm gorduras saudáveis), pelo que quantas mais comermos, melhor!



**5. São amigas do ambiente**, pois a sua produção requer pouco gasto de solo, de água e de outros recursos, sobretudo quando são produtos frescos e locais!

Todos estes alimentos do reino das plantas fazem parte de uma alimentação à base vegetal. Esta alimentação, ao contrário da alimentação convencional da maioria dos Portugueses, que já se distancia bastante do que é recomendado por nutricionistas, está associada à redução de vários tipos de cancro, obesidade, doenças do coração, diabetes, assim como com o aumento da longevidade<sup>1</sup>. Tudo coisas muito boas!





## O que muda no prato?

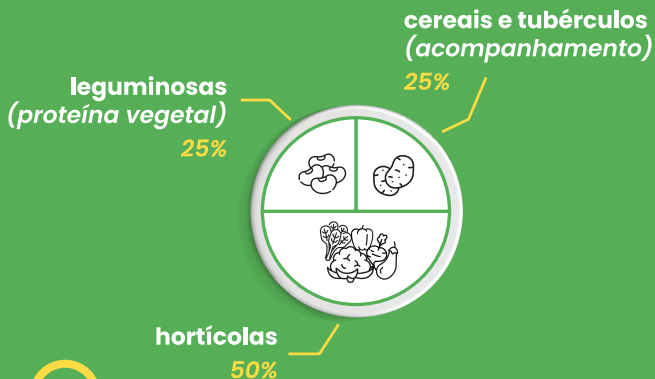
As refeições de base vegetal não são assim tão diferentes do que uma refeição dita convencional e, na verdade, são bastante próximas daquilo a que os médicos e nutricionistas chamam de dieta mediterrânea. Tudo aquilo que já deveria estar num prato equilibrado deve continuar a lá estar, e a principal mudança é a **troca de uma forma de proteína por outra**. Vejamos como!


### Um prato principal equilibrado é constituído por:

» **1 fonte de hidratos de carbono:** cereais ou derivados (por exemplo: arroz, massa, pão), de preferência integrais, ou tubérculos (batata, batata doce); não devem ocupar mais que 25% do prato;

» **1 ou mais hortícolas cruas ou cozinhadas** (por exemplo: couve, cenoura, brócolos, cebola, alface); devem ocupar cerca de 50% do prato;

» **1 fonte de proteína vegetal** (por exemplo: feijão, lentilhas, tofu, favas, ervilhas); estas devem ocupar cerca de 25% do prato.





Como vê, não é assim tão complicado, e basta convocar o poder das **fantásticas leguminosas**, que são ricas em proteína! Por exemplo:

» **100 gramas de feijão preto** (tal como as favas, o grão-de-bico e as lentilhas)



**8 gramas de proteína**

» **100 gramas de tofu** (um derivado do feijão de soja)



**12 gramas de proteína**

» **100 gramas de seitan** (um derivado do trigo)



**24 gramas de proteína**

praticamente tanto quanto o que encontras num bife!



O **sal** deve ser em muito pouca quantidade, usando-se em vez disso ervas aromáticas e temperos/especiarias.

**NOTA:** Como já repararam, não estão incluídos aqui laticínios nem outros derivados, como queijos ou manteiga, nem os ovos. Isto porque as refeições sem quaisquer produtos animais podem ser apreciadas pelos alunos que costumam carne e peixe, e também por aqueles que escolhem não comer produtos de origem animal. Para além disso, assim podem ser apreciadas por alunos com alergias a determinados alimentos ou alunos cujos pais seguem uma alimentação vegetariana. Garantir que essas opções são 100% de origem vegetal (isto é, sem produtos de origem animal, tais como laticínios ou ovos) aumenta ainda mais todos os benefícios das nossas **Fantásticas Plantas!**

Eis alguns exemplo de pratos maravilhosamente deliciosos que se consegue fazer usando as nossas Super Proteínas Vegetais:



Jardineira primavera de feijão encarnado (com batata, cenoura e feijão-verde)



Bolonhesa de lentilhas (ou soja) com massa fusilli tricolor



Rancho da Horta à Portuguesa (com grão, massa e legumes)



Tofu no forno com espinafres, broa e batata a murro



Legumes à Brás (com batata cozida)



Risotto/Arroz de ervilhas e cogumelos



Seitan de cebolada com batata corada e brócolos



Empadão de lentilhas (ou soja ou feijão preto) e batata doce



Arroz doce



Crumble de maçã

# Três razões para comer mais Super Proteínas Vegetais!



Ainda não estás convencido? Abaixo partilhamos contigo quatro excelentes razões para introduzir mais Super Proteínas Vegetais no teu dia-a-dia:

## 1 Reduz a obesidade infantil

» A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a obesidade infantil como um dos maiores problemas de saúde pública do nosso século, alertando que as crianças são susceptíveis de se manterem obesas em idade adulta<sup>2</sup>, e são mais susceptíveis de desenvolver doenças e de ficarem em risco de vida como resultado da obesidade<sup>3</sup>.

» Em Portugal, 29,7% das crianças têm excesso de peso, e destas, pelo menos 11,9% apresentam índices de obesidade<sup>4</sup>.

» Uma alimentação de base vegetal é uma das melhores formas de evitar este problema, através do consumo regular de frutas e legumes, bem como leguminosas, grãos integrais e frutos secos, e também limitando o consumo de açúcares<sup>5</sup>. As refeições veggie são muito ricas em fibra, que promovem a saciedade e ajudam a prevenir a obesidade.



## 2

### **Promove padrões alimentares saudáveis e sustentáveis**

» Costuma-se dizer que “De pequenino é que se torce o pepino!” Pois bem, os hábitos saudáveis e sustentáveis na alimentação são mais fáceis de estabelecer desde o início da vida dos alunos, sendo a escola um local crucial para que tal aconteça, complementando estas orientações em casa.



## 3

### **Reduz o risco de doenças de origem alimentar**

- » A má alimentação é o factor que mais contribuiu para o desenvolvimento de doenças crónicas que roubam anos de vida saudável, particularmente devido ao consumo excessivo de carne e consumo baixo de fruta e legumes<sup>6</sup>.
- » Os perigos sanitários de origem alimentar (ex. parasitas, vírus, outros contaminantes) são maioritariamente derivados de alimentos origem animal, especialmente carne, peixe, leite e derivados e marisco<sup>7</sup>.
- » Assim, é fácil minimizar esse risco, através das refeições de origem vegetal!

# Mitos sobre as refeições de base vegetal

As nossas Super Plantas que fazem parte das refeições de base vegetal podem ter alguma má reputação em alguns círculos, mas garantimos-vos que são tudo boatos sem fundamento! Se lhes derem uma chance, vão ver que realmente são fantásticas! Abaixo desconstruímos alguns dos mitos (apenas alguns dos que existem).

## Mito nº 1: Não são adequadas a crianças e adolescentes

Sabemos que as necessidades nutricionais das crianças e jovens são diferentes das outras faixas etárias, e que de facto estas idades exigem mais cuidado e planeamento nutricional, por forma a garantir um desenvolvimento saudável e bom estado de nutrição e saúde. No entanto, sabemos também que uma alimentação vegetariana é possível e se adequa a qualquer fase do ciclo de vida, seja à infância e à adolescência, como também para uma mulher grávida ou uma pessoa idosa. Não somos nós que o dizemos, mas sim a própria **Direção-Geral de Saúde** portuguesa<sup>8</sup>, e inúmeras outras organizações científicas de todo o mundo. Quando bem concebidas, as refeições vegetarianas têm inúmeros benefícios, como já vimos antes, destacando-se a sua riqueza em fibras, antioxidantes, e reduzidos níveis de gorduras saturadas (colesterol).

Para assegurar que fornecem às crianças e jovens tudo aquilo que precisam, devem ser planeadas por profissionais de saúde, como nutricionistas, e é isso mesmo que o Programa Prato Sustentável garante, ou seja, que existe um planeamento e supervisão na preparação destas refeições.





## Mito nº 2: Usam muita soja, que prejudica o ambiente e a saúde.

A soja (texturizada, derivada do feijão de soja) é um dos alimentos tipicamente associado pela sociedade a refeições vegetarianas, embora seja completamente opcional, devendo aliás se privilegiar o uso de outras fontes proteicas (ex. lentilhas, feijões). É conhecida por ser utilizada nas bebidas vegetais (bebida de soja), e também por estar presente em alguns alimentos típicos da cozinha vegetal, como o tofu e o tempêh. Apesar de ser um alimento relativamente novo em Portugal, já é consumido há milhares de anos em países como a China e o Japão. E, em boa verdade, não há razões para ter medo desta leguminosa semi-desconhecida!

Por um lado, esta não afeta a saúde negativamente, antes pelo contrário! Traz **inúmeros benefícios na proteção contra determinados tipos de cancro, contra o colesterol, pressão arterial, hipertensão, diabetes**, entre outros<sup>9</sup>. A preocupação em torno do consumo da soja advém do facto de fornecer uma quantidade abundante de isoflavonas (estrogénios vegetais), e a possibilidade de afetar o desenvolvimento dos mais jovens. Mas o que a ciência nos diz, sem dúvida, é que a soja não tem efeitos hormonais adversos nas crianças, nem afeta o desenvolvimento pubertário<sup>10</sup>.

Por outro lado, também não é a sua produção para a alimentação humana que prejudica o ambiente (causando desflorestação), pois apenas cerca de 7% de toda a soja produzida no mundo é canalizada para a nossa alimentação<sup>11</sup>. A **vasta maioria da soja (77%) é utilizada para alimentar gado** (inclusive de Portugal), o qual acaba no prato de muitas pessoas na forma de um bife, sendo esta a maior causa da desflorestação em florestas como a Amazônia.



### Mito nº 3: Não são adequadas a quem pratica desporto

Apesar de existirem milhares de desportistas e atletas que têm uma alimentação de base vegetal, este é um mito comum. Quer pratiques desporto amador ou sejas um atleta de alta competição, as refeições de base vegetal vão te dar a força e nutrientes que precisas para que te sintas no teu melhor, mesmo depois de esforços físicos intensos! Para isso **basta adequar o que se come à energia que se gasta**. Por exemplo, é importante a ingestão de hidratos de carbono e de fluidos, como em qualquer tipo de alimentação.

Quando é bem planeada, asseguramos que não causa perda de desempenho, nem falta energia e força, antes pelo contrário! Há vários livros que oferecem mais informação, por exemplo, um ebook gratuito sobre alimentação vegetariana e desporto que podes encontrar online<sup>2</sup>.







## Chiquinho

### Jogador de futebol



“A transição para uma alimentação de base vegetal/vegana começou em 2021, depois de ver vários documentários acerca do consumo da carne/peixe e outros produtos de origem animal.

Ao início não tinha muita noção e comecei com esta alimentação porque acredito que para a nossa saúde e vitalidade é muito importante reduzir o consumo de carne e peixe assim como termos uma alimentação mais consciente à base de vegetais, frutas, leguminosas, etc..

**Para mim, enquanto futebolista profissional, este tipo de alimentação ajudou-me a dormir**

**melhor, após as refeições não me sinto enfartado, recupero mais rápido de jogo para jogo, a inflamação no corpo diminuiu significativamente, assim como o colesterol.**

Para preservar o futuro do nosso planeta é muito importante reduzirmos significativamente o consumo de carne e peixe e optarmos por refeições vegetarianas igualmente deliciosas.

Acredito que os benefícios desta alimentação se estendem a todos nós, daí apoiar a refeição semanal de base vegetal nas escolas e o Programa Prato Sustentável.”



# 3 Razões para as Escolas Oferecerem Mais Refeições Veggie

Considerando os desafios que todos enfrentamos como sociedade nos dias de hoje, as escolas têm um papel extremamente importante ao nível de se cultivar novas formas de pensar e agir que têm grandes benefícios para todos, e para o nosso planeta. Vejamos 3 boas razões para as escolas incluírem mais refeições de base vegetal no seu cardápio:



## 1 Mais amigas do ambiente!

Cada vez mais a sustentabilidade está na ordem do dia, e o verde é o novo “cool”. E por boas razões (que estão para ficar), pois só poderemos manter um planeta e ecossistema saudável para as crianças e jovens desta geração, e das gerações seguintes, se começarmos a cuidar dele, agora mesmo, sem esperar mais. Já desde há muito tempo que se fala nas escolas de reciclagem e redução do uso de recursos, de se poupar água e eletricidade ou andar de transportes públicos, mas pouco se tem falado da forma como comemos.

Isto apesar de sabermos, segundo um estudo da Universidade de Aveiro e Associação ZERO, **que a alimentação representa 30% da nossa pegada ecológica** (mais do que todos os transportes, que representam entre 19 a 22%, apenas!) e que o consumo de carne e peixe são os

alimentos com mais impacto, contribuindo para mais de 50% desta pegada da alimentação.

Assim, mais refeições com a **Super Proteína Vegetal** significa fazermos um caminho importante na direcção da sustentabilidade, especialmente se os alimentos forem produzidos localmente, pelos nossos agricultores, e sazonais (ou seja, da época)!

### EIS UMA IDEIA...

Para além de experimentar estas refeições no refeitório, a família pode também se juntar em casa para **aprender e experimentar** mais sobre esta forma de alimentação sustentável, cozinhando em conjunto algumas destas deliciosas refeições que são mais amigas do ambiente. No fim deste livreto encontram algumas sugestões nossas de receitas!

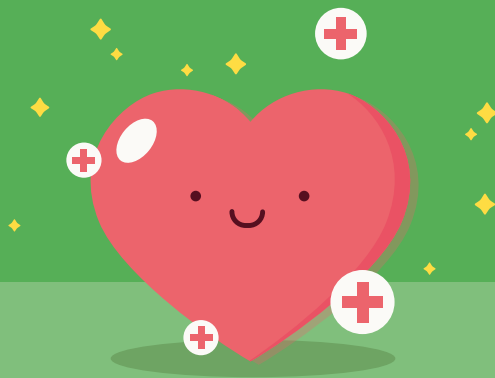
## 2 Têm super benefícios para a saúde!



Como já vimos antes, as refeições que trocam a proteína animal pela vegetal podem ter bastantes benéficas ao nível da saúde, ao mesmo tempo que garantem toda a energia e vitalidade que os alunos precisam. Não somos nós que o dizemos apenas, mas sim os especialistas, como a Direção-Geral da Saúde<sup>13</sup>.

Estas refeições de base vegetal ajudam a:

1. Ampliar a diversidade da alimentação dos alunos, dando assim a conhecer melhor as nossas Super Proteínas Vegetais!
2. Reduzir o consumo de proteína animal, que atualmente é excessivo (conforme afirmam várias entidades ligadas com a saúde).<sup>14,15</sup>
3. Aumentar o consumo de hortícolas e leguminosas frescas, produzidas em Portugal, apoiando assim também os agricultores locais.



“Sabemos hoje que um a alimentação exclusivamente de base vegetal, preenche todas as necessidades nutricionais de um indivíduo e pode ser adaptada a todas as fases do ciclo de vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência e em idosos ou até atletas”.<sup>16</sup>

**Pedro Graça**

ex-diretor do programa Promoção Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da Direção-Geral de Saúde



3

## São super baratas!

Apesar da produção das proteínas vegetais (como as leguminosas<sup>17</sup>) terem poucos apoios do Estado, o seu custo de produção (em termos da terra arável necessária, água gasta na produção, etc.) é frequentemente bem inferior à proteína de origem animal (como a carne ou o leite).

Assim, é apenas natural que uma refeição 100% de origem vegetal, baseada em alimentos simples e integrais, seja bastante económica e, em boa verdade, estas refeições **têm frequentemente um custo inferior** às refeições com carne ou peixe.

Nos refeitórios escolares é possível **confeccionar refeições vegetarianas mais baratas do que as convencionais**. Por exemplo, uma Jardineira de Frango custa em média 1,28€ por aluno, enquanto que uma Jardineira de Legumes (c/ ervilhas e feijão verde) custa só 0,77€. E o custo médio por refeição vegetariana (sopa+pão+prato+sobremesa) é de cerca de 0,88€ por refeição<sup>18</sup>.

Para os pais curiosos, deixamos a dica: o que se aplica aos refeitórios também se pode aplicar às vossas compras. Experimentem fazer estas comparações em família da próxima vez que forem ao supermercado e de certeza que vão ficar rendidos!



# Receitas Saborosas Para Fazer em Família



Para que não falte inspiração na cozinha, abaixo incluímos alguns exemplos de refeições de base vegetal aprovadas pelas crianças e alunos nas escolas de todo o país, e que podem também ser facilmente cozinhadas em casa. Tudo isto usando maioritariamente produtos tipicamente Portugueses e, sempre que possível, produtos da época e produzidos localmente. Mas antes disso, começamos por partilhar algumas dicas úteis!



## Truques para tornar refeições de carne e peixe em vegetarianas

Trocar a carne e peixe, habitualmente são usados em pratos típicos da nossa gastronomia, é mais fácil do que parece! E com vários benefícios! Para que seja fácil fazer refeições de base vegetal em família, pegamos nelas e sugerimos estes pequenos truques para veganizá-las! Garantimos que serão uma delícia para toda a família!

- 1 Empadão de carne (com espinafres, alho francês e cenoura)**  
» Trocar a carne por lentilhas ou soja; manter os restantes alimentos.
- 2 Bolonhesa de carne picada**  
» Trocar a carne por lentilhas vermelhas (e/ou soja texturizada)  
» Trocar o queijo de origem animal por um queijo de base vegetal (idealmente feito à base frutos secos, como a amêndoa)
- 3 Rancho à Portuguesa com carne e enchidos**  
» No lugar da carne, usar mais grão-de-bico; no lugar dos enchidos tradicionais, usar chouriço de soja, por exemplo; manter os outros vegetais.
- 4 Feijoada à brasileira (frango, porco, feijão preto, lombardo) com farofa (mandioca)**  
» Trocar a carne de aves e de porco por feijão preto e feijão manteiga e/ou seitan; manter os outros vegetais e a farofa.
- 5 Lasanha de carne picada**  
» Trocar a carne por lentilhas castanhas ou vermelhas (em alternativa, usar soja texturizada)

## Receitas para experimentar já hoje

Considerando os desafios que todos enfrentamos como sociedade nos dias de hoje, as escolas têm um papel extremamente importante ao nível de se cultivar novas formas de pensar e agir que têm grandes benefícios para todos, e para o nosso planeta. Vejamos 3 boas razões para as escolas incluírem mais refeições de base vegetal no seu cardápio:



### Empadão de lentilhas e batata doce

Receita adaptada, criada por **Vânia Ribeiro da Made by Choices**

**Serve:** 4 pessoas

**Tempo preparação:** 15 mins

**Tempo cozedura:** 20 mins

**Tempo total:** 35 mins

#### Ingredientes

##### **Puré de batata-doce:**

- » 600 a 800g batata doce
- » 2 a 3 c. sopa bebida vegetal
- » 1 c.café pimenta preta moída
- » 1 c.café noz-moscada
- » 1 c.chá alho em pó- opcional
- pitada sal

##### **Recheio:**

- » 1 chávena lentilhas verdes cozidas
- » 4 tomates maduros
- » 6 a 8 cogumelos frescos
- » 1 alho francês
- » 1 courgette
- » 2 cenouras
- » 1 cebola média
- » 6 folhas acelgas
- » 1 c.sopa azeite
- » água
- » 1 c.chá pimenta preta moída
- » 1 c.chá noz-moscada
- » 1 c.sobremesa alho em pó - opcional
- » 1 c.sopa tomilho seco - opcional
- » pitada sal

#### Como fazer:

1. Demolhar previamente as lentilhas em água durante algumas horas ou durante a noite.
2. Num tacho colocar 2 chávenas de água e deixar ferver.
3. Escorrer a água das lentilhas, lavar bem e cozer por 5 a 10 minutos (não cozer demasiado). Quando as lentilhas estiverem quase cozinhadas juntar uma pitada de sal marinho.
4. Escorrer as lentilhas e reservar.
5. Lavar muito bem a batata-doce, descascar e cortar em cubos.
6. Cozer as batatas a vapor ou em água por 15 minutos (depende do tipo de batata e do tamanho).
7. Quando a batata estiver cozinha, desligar o fogão e reservar.
8. Numa caçarola ou tacho, juntar a cebola picada e o azeite. Deixar refoegar até a cebola estar translúcida.



9. Juntar o alho francês cortado em rodelas e refogar por 1min.
10. Cortar os tomates em cubos e juntar ao refogado, mexer.
11. Cortar os cogumelos em tiras e juntar ao tomate, mexer bem, tapar o tacho e deixar cozer por alguns minutos (até os cogumelos reduzirem o seu tamanho).
12. Cortar a curgete em cubos pequenos e ralar a cenoura.
13. Juntar aos cogumelos a curgete a cenoura e as lentilhas, mexer bem e se achar necessário juntar um pouco de água para criar mais molho.
14. Tapar a panela e deixar cozer alguns minutos.
15. Passado esse tempo juntar todas as especiarias (pimenta, noz-moscada, sementes de mostarda e sal), envolver tudo muito bem. Tapar o tacho e deixar apurar mais alguns minutos.
16. Enquanto isso cortar as acelgas em tiras.
17. Rectificar os temperos e apagar o lume.
18. Com o lume já desligado juntar as acelgas e envolver muito bem com todos os legumes e as lentilhas (as acelgas vão cozer com o calor residual).
19. Colocar as batatas num processador de alimentos, juntamente com a pimenta, noz-moscada, alho em pó e o sal. Triturar tudo muito bem. À medida que as batatas vão sendo trituradas juntar 2 a 3 colheres de leite vegetal (aqui a consistência é a gosto).
20. Numa travessa de ir ao forno dispor no fundo o recheio (os legumes e as lentilhas) e com uma colher colocar o puré de batata-doce por cima do recheio, cobrir toda a travessa e espalhar com a ajuda de um garfo.
21. Levar ao forno 10 a 15 minutos para tostar.





## Legumes à Brás

Receita e fotografia de **Cocoon Cooks'**

**Serve:** 1 pessoa

**Tempo preparação:** 20 mins

**Tempo cozedura:** 20 mins

**Tempo total:** 40 mins

### Ingredientes

- » 2ml de azeite
- » Meia folha de louro
- » 25g de cebola
- » 80g de alho-francês (apenas a parte branca)
- » 40g de cenoura
- » 20g couve (verde)
- » 20g de couve roxa
- » 2g de de alho
- » 40g de batata cozida
- » 25g de farinha de grão-de-bico
- » 45ml de água
- » Pimenta preta q.b.
- » 1g de cúrcuma / açafraão-da-índia
- » 1g de sal marinho
- » 3 azeitonas pretas
- » Salsa picada a gosto

### Como fazer:

1. Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Começar por cozer as batatas em água e sal.
2. Separadamente, juntar a farinha de grão, a pimenta preta, o sal e a cúrcuma numa tigela.
3. Juntar a água, pouco a pouco, e misturar vigorosamente com um garfo para garantir que não ficam quaisquer grumos na mistura. Pôr de parte.
4. Descascar a cebola, as cenouras e os dentes de alho e lavar os alhos franceses e as couves.
5. Cortar os dentes de alho ao meio, retirar o gérmen e esmagar os alhos com um esmagador.
6. Ralar as cenouras e fatiar a cebola, os alhos franceses e as couves o mais finamente possível, de preferência com um robot de cozinha.
7. Aquecer o azeite numa frigideira anti-aderente bem larga, sobre lume médio.
8. Juntar o louro, o alho esmagado e os vegetais fatiados/ralados.
9. Saltear durante 4-5 minutos ou até os vegetais ficarem bem tenros.
10. Juntar a batata cozida, uma chávena de cada vez.
11. Verter a mistura de grão sobre os vegetais e misturar gentilmente, apenas o suficiente para garantir que tudo fica bem envolvido.
12. Espalhar bem os vegetais na frigideira e deixar fritar até a mistura secar, misturando a cada minuto (os vegetais irão caramelizar no fundo, dependendo do tempo de intervalo entre mexidelas).
13. Quando ficar pronto, guarnecer com azeitonas e salsa picada e servir de imediato.





## Arroz doce

Receita e fotografia de **Gabriela Oliveira**

**Serve:** 1 pessoa

**Tempo preparação:** 10 mins

**Tempo cozedura:** 20 mins

**Tempo total:** 30 mins

### Ingredientes

- » 20g de arroz carolino
- » 60ml de água quente
- » 1g de casca de limão
- » 1 pitada de sal
- » ¼ de pau de canela
- » 85ml de bebida de soja (à temperatura ambiente ou quente)
- » Canela em pó

### Como fazer:

1. Lavar bem o arroz e colocar num tacho com a água, o sal, o pau de canela e a casca de limão.
2. Cozer em lume médio até a água evaporar.
3. Adicionar a bebida vegetal e mexer bem. Reduzir o lume e deixar ferver, mexendo com alguma frequência.
4. Quando o arroz aparentar estar cremoso, apagar o lume e deixar arrefecer.
5. Polvilhar com canela a gosto e servir.







# Ligações Úteis



**Prato Sustentável**  
o website do nosso programa:  
[www.pratosustentavel.pt](http://www.pratosustentavel.pt)



**VeggieKit**  
um guia para quem quer experimentar  
mais vezes uma alimentação  
vegetariana: [www.veggiekit.pt](http://www.veggiekit.pt)



**Ebooks gratuitos de receitas  
e orientações**  
disponíveis em:  
<https://www.avp.org.pt/e-books/>



# Bibliografia



1. [alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/#Linhas-de-Orienta%C3%A7%C3%A3o-para-uma-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-Saud%C3%A1vel.pdf](http://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/#Linhas-de-Orienta%C3%A7%C3%A3o-para-uma-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-Saud%C3%A1vel.pdf)
2. [www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/en/](http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/en/)
3. [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)
4. [www.insa.min-saude.pt/infografico-insa-obesidade-infantil/](http://www.insa.min-saude.pt/infografico-insa-obesidade-infantil/)
5. [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)
6. [www.publico.pt/2015/07/07/sociedade/noticia/ma-alimentacao-e-o-factor-que-rouba-mais-anos-de-vida-saudavel-aos-portugueses-1701295](http://www.publico.pt/2015/07/07/sociedade/noticia/ma-alimentacao-e-o-factor-que-rouba-mais-anos-de-vida-saudavel-aos-portugueses-1701295)
7. [www.asae.gov.pt/cientifico-laboratorial/area-tecnico-cientifica/perigos-de-origem-alimentar.aspx](http://www.asae.gov.pt/cientifico-laboratorial/area-tecnico-cientifica/perigos-de-origem-alimentar.aspx)
8. [nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/04/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-em-Idade-Escolar-.pdf](http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/04/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-em-Idade-Escolar-.pdf)
9. [ovegetariano.pt/soja-evidencia-mitos-e-controversias/](http://ovegetariano.pt/soja-evidencia-mitos-e-controversias/)
10. [www.avp.org.pt/ebook-alimentacao-vegetariana-para-gravidas-bebes-e-criancas/](http://www.avp.org.pt/ebook-alimentacao-vegetariana-para-gravidas-bebes-e-criancas/)
11. [ourworldindata.org/soy](http://ourworldindata.org/soy)
12. [www.avp.org.pt/alimentacao-vegetariana-desporto-ebook/](http://www.avp.org.pt/alimentacao-vegetariana-desporto-ebook/)
- 13,14. [alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-em-numeros/consumo-alimentar/](http://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-em-numeros/consumo-alimentar/)
15. [nutrimento.pt/noticias/balanca-alimentar-portuguese-2016-2020/](http://nutrimento.pt/noticias/balanca-alimentar-portuguese-2016-2020/)
16. [nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orienta%C3%A7%C3%A3o-para-uma-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-Saud%C3%A1vel.pdf](http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orienta%C3%A7%C3%A3o-para-uma-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-Saud%C3%A1vel.pdf)
17. Há vários mitos que circundam a soja mas que, tal como todos os mitos, não são verdadeiros. Por exemplo: 1. Que o seu consumo por vegetarianos desbasta as florestas mundiais (falso, é sim por ser usada como ração para animais que vão ser abatidos para alimentação); 2. Afecta a testosterona nos homens (falso); 3. Causa cancro (falso, antes pelo contrário). **Para mais informações, ver referências** [rainforests.mongabay.com/kids/elementary/soy.html](http://rainforests.mongabay.com/kids/elementary/soy.html) e [www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/87559120801926351?casa\\_token=ma7SKQe-gwoAAAAA%3Axp1Gh2-eM1OxcojU2sUWXe9CTgbkn6lSCNdpYsXkSBALXlqhPSCtytY2asWZ25HiX6toW2KtDFS8](http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/87559120801926351?casa_token=ma7SKQe-gwoAAAAA%3Axp1Gh2-eM1OxcojU2sUWXe9CTgbkn6lSCNdpYsXkSBALXlqhPSCtytY2asWZ25HiX6toW2KtDFS8)
18. [nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/11/Planeamento-de-refei%C3%A7%C3%B5es-vegetarianas-para-crian%C3%A7as-em-restaura%C3%A7%C3%A3o-coletiva\\_principios-base.pdf](http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/11/Planeamento-de-refei%C3%A7%C3%B5es-vegetarianas-para-crian%C3%A7as-em-restaura%C3%A7%C3%A3o-coletiva_principios-base.pdf)



## Quem é que está por trás deste programa?

**O vosso município e a vossa escola!** Em conjunto com a **Associação Vegetariana Portuguesa**, uma organização sem fins lucrativos. O programa foi inspirado em programas que já estão implementados noutros municípios e cidades, como Sintra e Palmela, e noutros países, como o Reino Unido e na Bélgica.



## Com quem é que posso falar para fazer outras perguntas?

Podem contactar diretamente a Associação Portuguesa Vegetariana, para o seguinte e-mail:  
**[info@pratosustentavel.pt](mailto:info@pratosustentavel.pt)**



ASSOCIAÇÃO  
VEGETARIANA  
PORTUGUESA



ANIMAL CHARITY  
EVALUATORS