



Escolas Promotoras de Hábitos Alimentares Saudáveis

Orientações para Lancheiras Saudáveis

Publicação - setembro 2020 | Revisão - setembro 2025



**SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO**  
**DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA**

**Núcleo de Saúde e Desporto Escolar**

**Laura Lemos**

**Catarina Carvalho**

**1.ª Edição - 2020**

**Revisão - 2025**

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| A. Contextualização -----  | 5  |
| B. Fundamentação -----   | 6  |
| C. Lancheira Saudável -----                                      | 7  |
| C.1. Merenda e lanche Saudáveis -----                            | 7  |
| C.2. Almoço Saudável -----                                       | 10 |
| C.3. Estratégias para a promoção de uma lancheira saudável ----- | 12 |
| D. Promoção de um ambiente alimentar escolar saudável -----      | 13 |
| Anexos -----   | 15 |

## A. CONTEXTUALIZAÇÃO

*O refeitório escolar, enquanto espaço pedagógico, para além de fornecer refeições de qualidade, deve também assumir um papel positivo na educação para a saúde dos alunos. (Manual Orientador “Refeições Escolares Saudáveis”, 5.º edição).*

O fornecimento de refeições e de lanches pela escola exige o assegurar do cumprimento de um conjunto de orientações e recomendações, como medida de educação alimentar. No entanto, a promoção contínua e sustentabilidade desta medida de educação alimentar necessita englobar outros elementos, muitas vezes descuidados, com a elaboração de diretrizes e recomendações próprias.

A adoção de um ambiente alimentar saudável e adequado na escola só é possível quando todos os tipos de oferta alimentar, seja no bufete, máquinas de venda automática e nas lancheiras, estão em equilíbrio e adequados às necessidades da população alvo.

A Direção Regional da Educação e Administração Educativa, tem vindo a elaborar um conjunto de manuais com orientações e recomendações específicas para a oferta alimentar nos refeitórios, bufetes e máquinas de venda automáticas. As refeições externas ao refeitório escolar, também mencionadas nos referidos manuais, devem seguir determinados preceitos de forma a garantir que no espaço de refeições escolares apenas estejam presentes alimentos que vão ao encontro das orientações alimentares e nutricionais emanadas por esta Direção. Este documento pretende enumerar esses requisitos e apoiar toda a comunidade escolar na adoção de escolhas e, posteriormente, hábitos alimentares saudáveis.

Assim, a escola deve transmitir e sensibilizar os alunos, funcionários, encarregados de educação e família para comportamentos alimentares saudáveis e, simultaneamente, contribuir para a existência de uma oferta alimentar escolar completa, saudável e segura.

*Este documento destina-se a toda a comunidade do Sistema Educativo Regional, com orientações aplicáveis às lancheiras*

## B. FUNDAMENTAÇÃO

O COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative), promovido pela Organização Mundial da Saúde e implementado em Portugal pelo INSA, recolhe dados a cada três anos sobre o estado nutricional de crianças do 1.º ciclo (6-8 anos).

Na 6ª edição (2021-22), participaram cerca de 6205 crianças avaliadas em 226 escolas. O excesso de peso (pré-obesidade + obesidade) foi registado em cerca de 31,9 % das crianças e a obesidade em cerca de 13,5 %.

Comparativamente à edição anterior (2019), houve um aumento nestes números. Sendo que, entre 2019 e 2022, o excesso de peso subiu de cerca de 29,7 % para 31,9 %, e a obesidade de 11,9 % para 13,5 %.

### Resultados dos Açores

Os Açores têm-se destacado consistentemente como uma das regiões portuguesas com os piores indicadores no que respeita ao excesso de peso infantil. Alguns resultados específicos:

- I. Na edição de 2019, os Açores registaram uma prevalência de excesso de peso de 35,9 % e de obesidade de cerca de 18% entre crianças de 6-8 anos.
- II. Apesar de, em 2008, a prevalência de excesso de peso nos Açores ter sido de cerca de 46,6 %, verificando-se assim uma diminuição entre 2008 e 2019, os açores continuam a liderar pela negativa.
- III. Na edição mais recente (2022), os açores voltaram a ver a sua prevalência aumentada, com cerca de 43% das crianças com excesso de peso.

Este aumento indica que a tendência de melhoria anteriormente registada pode estar em risco ou a estagnar, e que persistem fatores que favorecem excesso de peso nessas crianças.

Tal indica uma necessidade contínua de reforço de políticas de promoção de alimentação saudável, e de educação para a saúde, e que todos os intervenientes – escolas, sociedade civil, famílias, – têm um papel predominante.

## C. LANCHEIRA SAUDÁVEL

A alimentação é um dos direitos fundamentais do ser humano, sendo que todo o indivíduo deve ter acesso facilitado a alimentos de qualidade nutricional.

Uma das formas de ir ao encontro dos princípios de uma alimentação equilibrada, completa e variada é a utilização da Roda dos Alimentos Portuguesa como ferramenta orientadora da qualidade e quantidade a ingerir. A Roda dos Alimentos é constituída por 7 grupos de alimentos e a água, agrupados segundo semelhanças nutricionais e que devem estar nas 5 a 6 refeições diárias, nas quantidades adequadas.

A concretização do objetivo de promoção de hábitos e comportamentos alimentares saudáveis dependerá da oferta de refeições completas, saudáveis e seguras. Assim, cabe a esta Direção Regional, através da Escola, **sensibilizar encarregados de educação e alunos**, com vista à criação de um **ambiente escolar saudável**, em particular, uma oferta alimentar saudável. De uma forma geral, para a elaboração de uma lancheira saudável, é necessário garantir o cumprimento dos seguintes pontos:

- ✓ Integração do consumo diário de hortícolas e frutas
- ✓ Elegger como bebida prioritária a água
- ✓ Eliminar o consumo de fritos e de alimentos pré-confecionados
- ✓ Dar preferência ao peixe, carnes brancas, ovo e leguminosas como principal fonte proteica
- ✓ Preferir alimentos frescos e da época
- ✓ Garantir um acondicionamento adequado da lancheira
- ✓ Promover a utilização de utensílios reutilizáveis e sem plástico na sua composição

### C.1. Merenda e Lanche saudáveis

O fracionamento de refeições ao longo dia, entre 5 a 6 refeições, é crucial para evitar longos períodos de jejum e posteriores consequências da privação alimentar. Assim, com a introdução das merendas/lanches, o intervalo entre refeições deverá variar entre as 2 e as 3 horas. Nos alunos, esta rotina será essencial para compreenderem a importância de cada refeição e obter os benefícios a nível físico e cognitivo.

A merenda e o lanche representam uma refeição intermédia, logo devem ser práticos, simples e bem distribuídos, contudo imprescindíveis ao longo do dia. As quantidades devem ser adequadas às necessidades nutricionais e energéticas, bem como à rotina alimentar da criança.

Considerando a Roda dos Alimentos Portuguesa, tanto a merenda como o lanche, devem ser, essencialmente, constituídos por 3 grupos alimentares, os Lacticínios, os Cereais e derivados e a Fruta.

O Quadro 1 demonstra como devem ser constituídos tanto a merenda da manhã como o lanche da tarde.

Quadro 1 – Exemplos de alimentos a incluir na merenda / lanche

| Lacticínios   | Cereais e derivados   | Fruta   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leite simples</li> <li>✓ Iogurte sólido ou líquido natural ou de aromas sem açúcares e edulcorantes adicionados</li> <li>✓ Queijo (com um teor de gordura não superior a 45%)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pão com cereais integrais (p. ex. mistura, centeio, caseiro, <i>papo-seco</i>, milho)</li> <li>✓ Bolachas/<i>galletes</i> de arroz ou milho</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fruta da época e ao natural</li> <li>✓ Deve estar sempre na lancheira</li> </ul> |

Na MERENDA (manhã), o aluno deve escolher 2 alimentos dos 3 grupos apresentados, dando sempre preferência a incluir pelo menos 1 alimento do grupo dos lacticínios.

Como exemplo » Leite simples + *galletes* de arroz ou iogurte + 1 peça de fruta

No LANCHE (tarde), o aluno pode optar por 2 alimentos dos 3 grupos apresentados, variando ao longo da semana, ou optar por um lanche composto por um alimento de cada grupo.

Como exemplo » iogurte + bolachas *de água e sal* + peça de fruta

Dentro de cada grupo alimentar, a escolha do alimento deve ser o mais variada possível, ao longo da semana e nas devidas quantidades.

A **água** deve estar sempre presente na lancheira. E deve ser consumida, não só às refeições, como ao longo do dia. As crianças são particularmente suscetíveis à desidratação, que pode influenciar adversamente a função cognitiva, aumentar o cansaço e reduzir a capacidade de alerta e dos níveis de concentração. Logo, há necessidade de incentivar, frequentemente, a ingestão de água ao longo do dia, através da disponibilização da bebida na lancheira.

No **Quadro 2** são representados os valores de referência para a ingestão diária de água, por crianças e adolescentes, segundo a idade e género.

| Quadro 2 – Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (Litro/dia) |                 |                  |
|---|-----------------|------------------|
| Fases do ciclo de vida  | Género feminino | Género masculino |
| Crianças (2 a 3 anos)   | 1,0             | 1,0              |
| Crianças (4 a 8 anos)   | 1,2             | 1,2              |
| Crianças (9 a 13 anos)  | 1,4             | 1,6              |
| Adolescente e adultos   | 1,5             | 1,9              |

\* Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários fatores (atividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros).  
Fonte: Padrão P, Teixeira PJ, Padez C, Medina, JL. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. *Semana médica* 2012; 655, 1-4.



Não esquecer: preferir a utilização de **garrafas reutilizáveis**, para reduzir a produção de resíduos plásticos, tendo em atenção à sua higiene e resguardo na lancheira

Nota: No *Anexo 1* deste documento são apresentadas sugestões detalhadas de merenda da manhã/lanche

## C.2. Almoço Saudável

O refeitório escolar é um espaço educativo, com vista à promoção da saúde e bem-estar, através do incentivo à adoção de comportamentos e hábitos saudáveis pelos alunos. Assim, as refeições provenientes das lancheiras dos alunos devem seguir as recomendações descritas.

O *almoço* é considerado uma das principais refeições consumidas ao longo do dia, como tal, deve incluir alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos Portuguesa, nas devidas porções, e deve ser dividido em 3 componentes, a sopa, o prato principal e sobremesa.

De acordo com os grupos alimentares da Roda dos Alimentos Portuguesa e as necessidades nutricionais da faixa etária alvo, a constituição de um **almoço adequado** deve seguir o preconizado no **Quadro 3**.

Quadro 3 - Constituição do almoço saudável



Nota: Quando não é possível transportar em lancheiras os constituintes comuns do prato principal, no *Anexo 2* deste documento são apresentadas dicas para tornar uma sandes num “prato” saudável e adequado ao almoço

### C.2.1. Quantidades do almoço em lancheira

As quantidades a servir ao almoço dependem da faixa etária alvo e do fracionamento de refeições ao longo dia.

Mas, de uma forma prática, podemos considerar:

- Sopa: entre os 200-220 ml, aproximadamente 2 conchas médias;
- Prato Principal:
  - Cerca de 50% (metade) do prato principal deve ser constituído por cereais ou derivados (massas, arroz, pão, etc.) ou tubérculos e/ou leguminosas;
  - Pelo menos 25% do prato composto por hortícolas (entre 60g a 80g) que podem ser em salada, cozidos e/ou incorporados nos restantes ingredientes;
  - Entre 15 a 25% do prato composto por carne ou peixe ou ovos e/ou leguminosas;
- A quantidade de sal a utilizar deve ser mínima, privilegiando a utilização de ervas aromáticas;
- A sobremesa deve ser constituída por uma peça de fruta;
- A principal e única bebida a servir deve ser água.

NOTA: A distribuição das percentagens dos alimentos no Prato principal vai de encontro à maior aceitação dos alunos, no intuito de, gradualmente se promover o consumo de hortícolas.

### C.3. Estratégias para a promoção de uma lancheira saudável

Além do tipo de alimentos a promover na refeição, existem outros elementos a ter em consideração na preparação da lancheira, entre os quais:

- ✓ Envolver as crianças na preparação da lancheira, desde a ida às compras até organização da lancheira;
- ✓ Ter em casa, frutas e hortícolas frescos, sazonais e em quantidades adequadas;
- ✓ Usar recipientes reutilizáveis em detrimento de películas e outros produtos de plástico e descartáveis, de forma a reduzir a produção de resíduos plásticos;
- ✓ Diversificar nos géneros alimentares e na preparação destes;
- ✓ Ter uma garrafa reutilizável para colocação de água;
- ✓ Utilizar lancheiras ou marmitas térmicas, para que a temperatura dos alimentos refrigerados/quentes se mantenha por mais tempo (ter cuidado com carnes de frango, fiambres, peixe e ovos);
- ✓ Manter os alimentos bem acondicionados e refrigerados, até ao momento de embalar a lancheira;
- ✓ Lavar bem a fruta e, para facilitar o seu consumo, cortá-la em pequenos pedaços e colocá-la numa caixa de transporte, se necessário;
- ✓ Colocar junto com a merenda guardanapos e talheres;
- ✓ Lavar a lancheira frequentemente

## D. PROMOÇÃO DE UM AMBIENTE ALIMENTAR ESCOLAR SAUDÁVEL

- Critérios para a seleção de alimentos a **promover** e alimentos a **não disponibilizar**

A escola deve promover e privilegiar alimentos/produtos alimentares que, pela sua composição nutricional, constituem uma mais valia para a saúde e bem-estar das crianças.

Considerando que a escola deve ser um exemplo de pedagogia alimentar, **recomenda-se que**, pela sua composição nutricional, **não deverão ser disponibilizados** pelos encarregados de educação/pais aos seus educandos, sob pena de comprometerem o processo de aprendizagem que nesta área tem vindo a ser desenvolvido, os seguintes alimentos:

### Alimentos a não disponibilizar nas Lancheiras - RESUMO\*

- Salgados fritos, ricos em gordura e/ou massa folhada (folhados, empadas, rissóis, croquetes, chamuças, etc.).
- Pastelaria com massa folhada e/ou creme e/ou cobertura (Bolas de Berlim, donuts, Ferraduras, Palmiês, Tortas de chocolate, Guardanapos, pão com chocolate, etc.)
- Charcutaria (chouriço, bacon, linguiça, salsichas, etc.).
- *Fast-Food* em especial pizzas, cachorros-quentes, salsichas, batatas pré-fritas, etc.
- Molhos de adição - Maionese, mostarda e outros molhos.
- Produtos fritos embalados em vácuo, como os snacks (batatas fritas, fritos, etc.);
- Sumos refrigerantes (incluindo todos os sumos de fruta, com ou sem gás, e bebidas energéticas).
- Guloseimas (chocolates, gomas, rebuçados, etc.).
- Bolachas ou biscoitos com cremes ou recheios.
- Barritas com elevado teor de açúcares e chocolate na composição.
- Cereais tipo pequeno-almoço que sejam achocolatados, com mel e/ou caramelo.

Recomendações baseadas no Referencial para Bufetes Escolares Saudáveis - 2024

## Sugestões para a Comunidade Educativa

- ✓ No início do ano letivo, aquando da apresentação aos alunos e encarregados de educação/pais, o tema “lancheiras” deve ser abordado – Deve ser apresentado o presente Manual e disponibilizado aos enc. de educação/ pais o **panfleto – anexo 4**.
- ✓ Elaborar o **regulamento do refeitório e bufete**, anexo ao regulamento interno, com disposições sobre a oferta alimentar.
- ✓ Afixar o **cartaz – Anexo 3** em vários contextos, incluindo, sala de aula e refeitório.
- ✓ Aderir ao Regime Escolar, com promoção do **consumo do leite e fruta**.
- ✓ Realizar **sessões de sensibilização junto dos alunos**, encarregados de educação e comunidade educativa.
- ✓ Em ocasiões especiais -festividades - onde poderão estar presentes alguns alimentos a não disponibilizar, estes devem ser disponibilizados apenas no período da tarde e juntamente com alimentos a promover, como fruta, água, hortícolas, etc.

A responsabilidade na educação alimentar deverá ter como base uma lógica integral que envolva a família e a escola. Se a **opção é trazer o almoço de casa**, o mesmo deve contribuir para uma **alimentação saudável**, adotando as recomendações expostas neste documento.

---

O cumprimento destes requisitos garante a composição de uma **lancheira saudável** e um contributo na saúde e bem-estar atual e futuro dos **nossos alunos**

## ANEXOS

Anexo 1 - sugestões detalhadas da merenda/lanches para alunos

Anexo 2 - dicas para tornar uma sandes num “prato” saudável

Anexo 3- cartaz sensibilizador “Lanche de Campeão!”

Anexo 4 - panfleto para os encarregados de educação

## Anexo 1 – sugestões detalhadas de merendas e lanches

|                   |  |
|-------------------|--|
| Merenda/ Lanche 1 | <p>Pré-escolar e 1.º ciclo: 200 ml de leite meio-gordo simples + ½ pão de centeio +/- 1 maçã</p> <p>2.º ciclo: 200 ml de leite meio-gordo simples + ½ pão de centeio + 1 maçã</p>                |
| Merenda/ Lanche 2 | <p>Pré-escolar e 1.º ciclo: 200 ml de leite meio-gordo simples + 1 banana pequena +/- ½ papo-seco</p> <p>2.º ciclo: 200 ml de leite meio gordo simples + 1 banana pequena + ½ papo-seco</p>      |
| Merenda/ Lanche 3 | <p>Pré-escolar e 1.º ciclo: 1 iogurte sólido + 2 bolachas de arroz sem sal +/- 1 clementina</p> <p>2.º ciclo: 1 iogurte sólido + 3 bolachas de arroz sem sal + 1 clementina</p>                  |
| Merenda/ Lanche 4 | <p>Pré-escolar e 1.º ciclo: 200 ml de leite meio-gordo simples + 1 fatia pão de cereais +/- 1 pera</p> <p>2.º ciclo: 200 ml de leite meio-gordo simples + 1 fatia de pão de cereais + 1 pera</p> |
| Merenda/ Lanche 5 | <p>Pré-escolar e 1.º ciclo: 1 iogurte líquido + 2 a 3 bolachas (sem recheio/chocolate) +/- 6 uvas</p> <p>2.º ciclo: 1 iogurte líquido + 3 bolachas (sem recheio/chocolate) + 6 uvas</p>          |

## Anexo 2 – Dicas para tornar uma sandes num “prato” saudável

### Sandes



- Pão do tipo papo-seco, pão de mistura, integral, cereais ou pão caseiro
- Introduzir pelo menos 2 hortícolas
- Utilizar como recheio carne (picada ou bife), peixe (filetes ou desfiado como o atum), ovo cozido, queijo flamengo ou fresco
- Evitar a utilização de processados como salsichas, delícias do mar, salame, chouriço, entre outros.
- Usar pastas saudáveis, como húmus, patê com queijo batido e frango

### Trocar molhos de maionese e ketchup por:



- Molho de iogurte com sumo de limão, azeite, sal e pimenta
- Molho de tomate
- Utilizar ovo cozido como componente de “ligação”

### Trocar as batatas fritas de pacote por:



- Batata doce ou batata da terra aos palitos assada com orégãos e pimenta

**Anexo 3 - Cartaz sensibilizador “Lanche de Campeão”**

*(pág. Seguinte)*

# Lanche de Campeão!

Repõe de forma adequada as tuas energias!  
E melhora a tua concentração e raciocínio!



**LANCHE**



Faz escolhas acertadas e nutritivas.  
E nas quantidades adequadas!

Escolhe o teu  
lanche,  
combina 2  
alimentos de  
grupos  
diferentes

Laticínios



Pão ou derivados



Com queijo  
ou fiambre

Fruta



Ao natural  
Tens diferentes  
opções

Água  
sempre  
contigo!



**Anexo 4 - Exemplar de panfleto para os Encarregados de Educação**

*(pág. Seguinte)*

## Alimentos a não disponibilizar em Meio Escolar

- × Sumos refrigerantes;
- × Guloseimas (*chocolates, gomas, rebuçados, etc.*);
- × Snacks (*batatas fritas, fritos, etc.*);
- × Maionese, mostarda e outros molhos com elevado teor de gordura, açúcar ou aditivos;
- × *Fast Food* em especial pizzas; preferir a hambúrguer no prato;
- × Salgados e pastelaria fritos, com massa folhada e recheados com cremes e charcutaria;
- × Bolachas e biscoitos recheados;
- × Barritas com chocolate;

*Esta Direção tem vindo a implementar medidas para melhoria da oferta alimentar nas escolas da Região, através da disposição de orientações sobre os alimentos a oferecer nos bufetes e refeitórios escolares!*

**Contamos consigo e a saúde do seu filho agradece!**



### Outras Dicas

- Usar lancheira térmica;
- Separar os quentes dos frios;
- Usar recipientes para acondicionar os alimentos que suportem temperaturas elevadas;
- Lavar a lancheira frequentemente;
- Acondicionar devidamente os talheres;
- Não utilizar plásticos descartáveis, como garrafas de plástico

### A MINHA LANCHEIRA SAUDÁVEL!

Em caso de dúvida  
Contatar:

[dre.saudeescolar@azores.gov.pt](mailto:dre.saudeescolar@azores.gov.pt)



Direção Regional da Educação  
e Administração Educativa

## Recomendações para uma Lancheira Saudável



**Ajude o seu filho a trazer uma Lancheira de Campeão!**



Direção Regional da Educação  
e Administração Educativa



*Juntos vamos construir uma escola saudável!*

### **“De pequenino se torce o pepino!”**

A adoção de hábitos saudáveis em idades precoces, permitirá uma maior probabilidade de estes perdurarem pela vida fora.

Alimentação saudável em crianças, permite:

- Um crescimento e desenvolvimento adequado
- Fortalece a função cognitiva, com resultados no desempenho escolar
- Prevenção de doenças associadas, como a obesidade
- O bem-estar mental e social

### **Merenda e Lanche saudável**

A merenda e o lanche são refeições intermédias, para repor energias ao longo dia.

As quantidades a servir devem ser equilibradas à faixa etária e apetite da criança.

Preferia alimentos com qualidade nutricional, como os apresentados na Roda dos Alimentos.

*Para as merendas e lanches, combine 2 alimentos destes 3 grupos:*

#### **Lactínios**

- ✓ Leite simples
- ✓ Iogurte sólido ou líquido natural ou de aromas sem açúcares adicionados
- ✓ Queijo (teor de gordura < 45%)

#### **Cereais e derivados**

- ✓ Pão com cereais integrais
- ✓ Bolachas/galletes de arroz ou milho

#### **Fruta**

- ✓ Fruta da época e ao natural
- ✓ Deve estar sempre na lancheira

### **Almoço saudável**

O almoço é uma das refeições principais do dia.

Para garantir um almoço saudável, este pode ser constituído por todos os grupos da Roda dos Alimentos, nas devidas porções, e dividido em 3 componentes, a sopa, o prato principal e sobremesa.

*Para o Almoço Saudável:*

#### **SOPA**

- Hortícolas (pelo menos 3 variedades)
- Tubérculos e/ou Leguminosas (esporadicamente cereais)
- *Esporadicamente peixe/carne*



#### **PRATO PRINCIPAL**

- Hortícolas (em salada ou incorporados)
- Cereais e derivados, tubérculos e/ou leguminosas
- Carne, peixe, ovos
- Gordura para temperar (azeite)

#### **SOBREMESA**

- Fruta da época e ao natural



#### **BEBIDA - ÁGUA**