
Ano Letivo 2023-24

Unidade Curricular EMENTAS E FICHAS TÉCNICAS

Cursos ALIMENTAÇÃO E EMENTAS ESCOLARES (Pós-graduação)

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 19501002

Área Científica DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Sigla

Código CNAEF (3 dígitos) 726

Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos) 2, 3, 12

Línguas de Aprendizagem Português

Modalidade de ensino

Presencial

Docente Responsável

Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho

| DOCENTE | TIPO DE AULA | TURMAS | TOTAL HORAS DE CONTACTO (*) |
|---------|--------------|--------|-----------------------------|
|---------|--------------|--------|-----------------------------|

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

| ANO | PERÍODO DE FUNCIONAMENTO* | HORAS DE CONTACTO | HORAS TOTAIS DE TRABALHO | ECTS |
|-----|---------------------------|-------------------|--------------------------|------|
| 1º | S1 | 30TP | 104 | 4 |

* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

São exigidos conhecimentos no âmbito das licenciaturas habilitantes ao título de Nutricionista e de análise e interpretação de textos e artigos científicos em língua inglesa.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

No final da unidade curricular, pretende-se que os alunos sejam capazes de:

Objetivo geral

- Elaborar um plano de ementas escolares e respetivas fichas técnicas atendendo aos princípios e linhas orientadoras para contexto escolar.

Objetivos específicos

A. Compreender os princípios e linhas orientadoras para elaboração de ementas para refeições escolares;

B. Entender a importância da construção/elaboração das fichas técnicas das refeições e compreender quais os itens que devem fazer parte da mesma ;

C. Elaborar plano de ementas e respetivas fichas técnicas tendo em consideração as orientações adequadas ao contexto escolar e os princípios de uma alimentação mediterrânica;

D. Conhecer e aplicar metodologias adequadas para a avaliação de um plano de ementas.

Conteúdos programáticos

1. Princípios e linhas orientadoras para a elaboração de plano de ementas para refeitórios escolares

1.1. Enquadramento legislativo

1.2. Princípios e linhas orientadoras

2. Fichas técnicas

2.1. Objetivo das fichas técnicas

2.2. Construção da ficha técnica

3. Elaboração de plano de ementas escolares e respetivas fichas técnicas para contexto escolar

4. Avaliação e monitorização de planos de ementas escolares: ferramentas e importância

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

A abordagem dos conteúdos é desenvolvida segundo um modelo teórico-prático com momentos de exposição estruturada dos conteúdos com apoio de meios audiovisuais e respetiva análise e discussão. Nas aulas será realizado trabalho de grupo (TG) com o objetivo de capacitar os alunos para elaborar ementas e respetivas fichas técnicas.

A avaliação contínua assenta na realização de trabalho de grupo com elaboração de plano de ementas e fichas técnicas correspondentes para contexto escolar.

A aprovação na UC é obtida com classificação final (CF) ? a 9.5 valores.

Serão dispensados de exame os alunos que obtiverem CF ? a 9.5 valores.

Bibliografia principal

- Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, INSA. (2006). Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa.
- Despacho n.º 8127/2021, estabelece as normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação, (2021).
- Direção-Geral da Educação. (2018). Circular n.º 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. DGE.
- Gregório MJ, Lima R, Sousa SM, Marinho R. (2021). Guia para Lanches Escolares Saudáveis. DGS/DGE.
- Ladeiras, L, Lima RM, Lopes, A. (2012). Bufetes escolares ? Orientações. DGE
- Lima, RM. (2018). Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. DGE.
- Lobato, L. Silva, SG, et. al. (2016) Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: princípios base. DGS.
- Mahan, LK, Escott-Stump, S, Raymond, JL. (2017). Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Saunders.

Academic Year 2023-24

Course unit

Courses

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code (3 digits) 726

**Contribution to Sustainable
Development Goals - SGD
(Designate up to 3 objectives)** 2, 3, 12

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho

| Teaching staff | Type | Classes | Hours (*) |
|----------------|------|---------|-----------|
|----------------|------|---------|-----------|

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

| Contact hours | T | TP | PL | TC | S | E | OT | O | Total |
|---------------|---|----|----|----|---|---|----|---|-------|
| | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 104 |

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Knowledge of the degrees leading to the title of Nutritionist and of analysing and interpreting scientific texts and articles in English are required.

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

At the end of the course unit, students are expected to be able to:

General objective

- Develop a school menu plan and respective technical sheets taking into account the principles and guidelines for the school context.

Specific objectives

- A. Understand the principles and guidelines for preparing menus for school meals;
- B. Understand the importance of the construction / development of the technical sheets of the meals and understand which items should be part of it;
- C. Elaborate menu plans and respective technical sheets taking into account the guidelines appropriate to the school context and the principles of a Mediterranean diet;
- D. Know and apply appropriate methodologies for the assessment of a menu plan.

Syllabus

1. Principles and guidelines for the development of menu plans for school canteens
 - 1.1 Legislative background
 - 1.2 Principles and guidelines
 2. Technical sheets
 - 2.1. Purpose of technical sheets
 - 2.2 Construction of the technical sheets
 3. Development of school menu plan and respective technical sheets for school context
 4. Evaluation and monitoring of school menu plans: tools and importance
-

Teaching methodologies (including evaluation)

The approach of the contents is developed according to a theoretical-practical model with moments of structured exposition of the contents with the support of audiovisual supports and respective analysis and discussion. In class, group work (TG) will be carried out with the aim of enabling students to prepare menus and respective technical sheets. Continuous assessment is based on the realisation of group work with the elaboration of a menu plan and corresponding technical sheets for school context. Approval in the UC is obtained with a final classification (CF) \geq 9.5 values. Students who obtain CF $<$ 9.5 will be dismissed from the exam.

Main Bibliography

- Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, INSA. (2006). Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa.
- Despacho n.º 8127/2021, estabelece as normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação, (2021).
- Direção-Geral da Educação. (2018). Circular n.º 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. DGE.
- Gregório MJ, Lima R, Sousa SM, Marinho R. (2021). Guia para Lanches Escolares Saudáveis. DGS/DGE.
- Ladeiras, L, Lima RM, Lopes, A. (2012). Bufetes escolares ? Orientações. DGE
- Lima, RM. (2018). Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. DGE.
- Lobato, L. Silva, SG, et. al. (2016) Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: princípios base. DGS.
- Mahan, LK, Escott-Stump, S, Raymond, JL. (2017). Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Saunders.