Géneros alimentícios a promover, a limitar e a não disponibilizar nos Bufetes Escolares (de acordo com a Circular n.º 11/DGIDC/2007, de 15/05/2007 e com as Orientações dos Bufetes Escolares, da Direção-Geral de Educação, 2012)

Géneros alimentícios a promover	**Géneros alimentícios a limitar**	**Géneros alimentícios a não disponibilizar**
a) Laticínios b) Fruta c) Hortícolas d) Pão (sandes sempre enriquecidas com hortícolas) e) Água f) Mono doses de fruta líquida com semelhança nutricional à peça de fruta g) Sumos de fruta naturais, a espremer no momento h) Sumos “100% ”, sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados i) Bebidas que contenham pelo menos 70% de sumo de fruta e/ou hortícolas sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados j) Tisanas e infusões	a) Bolachas/Biscoitos (por exemplo: bolacha “maria”/“torrada”, biscoitos de milho, “água e sal”, “cream craker”…) b) Barritas de cereais, com valor energético inferior ou igual a 100 kcal por dose/unidade c) Unidoses de cereais de pequeno-almoço com cereais integrais d) Bolos “à fatia” (ex: bolo de iogurte, de ananás, de laranja, de maçã, de mistura de frutas, de canela…) e) Bolos com ou sem creme (inclui-se neste grupo bolo de arroz, croissant não folhado, lanche/merenda, pastel de nata, bom bocado, queque, entre outros…) f) Manteiga g) Cremes para barrar com baixo teor de lípidos e isentos de ácidos gordos trans h) Marmelada e compotas com teores de fruta de pelo menos 50% i) Gelados de leite e/ou fruta e sorvete j) Néctares de fruta com um valor de fruta entre os 25% e os 50% k) Chocolates, preferindo aqueles com maior teor em cacau, sem recheios, em embalagens de até 50 g e num máximo de 3 variedades	a) Salgados: rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau, chamuças, frigideiras, pastéis de massa tenra) b) Pastelaria: palmiers, jesuítas, mil folhas, bola de Berlim, donuts,… c) Charcutaria: chouriço, salsicha,… d) Molhos: maioneses, ketchup, condimentos de mostardas e outros molhos e) Refrigerantes, incluindo as bebidas com cola, ice tea, águas aromatizadas, preparados de refrigerantes, bebidas energéticas e bebidas desportivas f) Gelados de água g) Doces: marmelada, geleias e compotas com teor de açúcares superior a 50% h) “Guloseimas”: rebuçados, caramelos, chupas, pastilhas elásticas e gomas i) “Snacks”: tiras de milho, batatas fritas, aperitivos e pipocas doces ou salgadas j) Refeições rápidas: hambúrgueres, cachorros quentes e pizzas k) Chocolates em embalagens superiores a 50g l) Bolachas e biscoitos com cobertura e/ou recheadas