

Anexo n.º 4

Composição da ração alimentar tipo dos jornaleiros agrícolas por capital de distrito

Concelho	Ração alimentar diária dum adulto em géneros (média)	Composição elementar				Calorias	Valor local da ração
		Albuminoides	Hidratos de Carbono	Gorduras	Sais		
Aveiro (jornaleiro agrícola)	Pão de milho, 1200g – Legumes secos, 125g – Legumes verdes, 250g – Peixe salgado (bacalhau ou sardinha), 80g ou peixe fresco, 200g – Carne de porco (5 vezes por semana), 100 g – Vinho 1l – Azeite, 25g	170g	781g	82g	43g	4362	200 réis
Beja (jornaleiro agrícola)	Pão de trigo, 1000g – Legumes secos, 150g – Legumes verdes, 250g – Peixe salgado, 80g – Toucinho, 125g – Chouriço, 125g – Carne de chibato (2 vezes por semana), 200g – Azeite, 100g Abuso de aguardentes e vinho muito alcoolizado	172g	607g	115g	28g	3985	240 réis
Braga (jornaleiro agrícola)	Pão de milho, 1000g – Legumes secos, 500g – Legumes verdes, 300g – Batata, 500g – Peixe salgado, 100g – Carne de Porco (2 vezes/semana), 150g – Azeite, 100g – Vinho verde	240g	849g	127g	34	5284	160 réis
Bragança (jornaleiro agrícola)	Pão de centeio, 1200g – Legumes secos, 250g – Legumes verdes, 300g – Batatas ou castanhas, 1000g – Peixe salgado, 100g – Carne de porco (toucinho ou chouriço), 200g – Azeite, 50g - Vinho	238g	989g	118g	58g	5733	180/340 réis inverno/ verão
Castelo Branco (jornaleiro agrícola)	Pão de centeio, 1000g – Legumes secos, 200g – Legumes verdes, 250g – Batatas, 500g – Peixe salgado, 100g – Azeite, 50g – Carne de porco (2 vezes/semana), 125g – Queijo, 70g – Azeitonas, 83g Abuso de aguardente e vinho muito alcoolizado	202g	730g	75g	38g	4225	140 réis
Coimbra (jornaleiro agrícola)	Pão de milho, 1500g – Legumes secos, 200g – Legumes verdes, 500g – Batatas, 500g – Peixe salgado, 125g – Azeite, 100g – Carne de porco (3 vezes/semana), 150g Abuso do álcool	210g	992g	124g	53g	5677	250 réis
Coimbra (operário)	Pão de trigo, 200g – Pão de milho, 300g - Legumes secos, 125g – Legumes verdes, 500g – Arroz, 50g - Batatas, 300g – Peixe salgado, 150g – Carnes verdes de vaca, carneiro ou porco (2 vezes/semana), 150g - Azeite, 100g – Carne de porco (3 vezes/semana), 150g – Café, 7g – Açúcar, 50g	147g	503g	88g	35g	3253	230 réis
Évora (jornaleiro agrícola)	Pão de trigo, 1000g – Legumes secos, 100g – Legumes verdes, 300g – Peixe salgado, 100g – Carne de porco, 70g – Carnes verdes (5 vezes por semana), 150g – Azeite, 100g - Queijo, 80g – Azeitonas, 100g	193g	584g	100g	29g	3840	240 réis
Faro (jornaleiro agrícola)	Pão de trigo, 500g – Legumes secos, 125g – Legumes verdes, 500g – Batata – 300g - Peixe fresco e salgado, 300g – Carne de porco (1 vez/semana), 50g – Carnes verdes (1 vez por semana), 200g – Farinha de milho, 150g	147g	613g	61g	30g	3526	170 réis
Guarda (jornaleiro agrícola)	Pão de centeio, 1000g – Legumes secos, 250g – Legumes verdes, 1200g – Batatas, 2000g – Carne de porco (1 vez/semana), 250g	214g	1067g	91g	53g	5624	160 réis
Leiria (jornaleiro agrícola)	Pão de milho, 1000g – Legumes secos, 125g – Legumes verdes, 250g – Batata – 500g - Peixe salgado, 100g – Carne de porco (2 vezes/semana), 150g – Azeite, 50g	166g	682g	99g	45g	4293	200 réis

Lisboa	---	---	---	---	---	---	---
Portalegre (jornaleiro agrícola)	Pão de trigo, legumes secos e verdes, batatas, carne de porco e às vezes de carneiro e azeite	---	---	---	---	---	200 réis
Porto (ex.: Vila Nova de Gaia)	---	---	---	---	---	---	---
Santarém (jornaleiro agrícola)	Pão de milho ou de milho e centeio, 1000g – Legumes secos, 125g – Legumes verdes, 250g – Batatas, 500g – Peixe salgado, 100g – Azeite, 50g – Carne de porco (toucinho), 50g	164g	683g	119g	46g	4283	160 réis
Viana do Castelo (jornaleiro agrícola)	Pão de milho, 1100g – Legumes secos, 250g – Legumes verdes, 500g – Batatas, 250g – Peixe salgado, 100g – Azeite, 100g – Carne de porco (4 vezes/semana), 150g	191g	769g	120g	39g	4675	200 réis
Vila Real (jornaleiro agrícola)	Pão de milho, 1000g – Legumes secos, 250g – Legumes verdes, 500g – Batatas, 1000g – Peixe salgado, 60g – Azeite ou gordura de porco, 100g	172g	872g	128g	50g	5101	120 réis
Viseu (jornaleiro agrícola)	Pão de milho, 1000g – Legumes secos, 150g – Legumes verdes, 500g – Batatas, 500g – Peixe salgado, 80g – Azeite, 50g	165g	700g	82g	43g	4033	100 réis

Fonte: NAZARETH, Pedro Dória – Estudo sobre a alimentação das classes trabalhadoras no continente de Portugal. *Tuberculose: Boletim da Assistência Nacional aos Tuberculosos*, n.º 3 (1906), n.º 4 e 6 (1907), n.º 8, 11-12 e 19 (1908), n.º 24 e 27 (1910).

Notas: No distrito de Aveiro não há movimento industrial nem diferenças alimentares que justifiquem tabelas diferentes para operários industriais. Quase todos se alimentam como o jornaleiro agrícola.

Beja, Braga a alimentação operária e agrícola é igual.

Não faz menção a Lisboa nem ao Porto