

São José, 31 de julho de 2017.

Srs. Pais e/ou responsáveis,

O Lanche coletivo é mais uma oportunidade para a Educação Nutricional e contribui para a introdução, variedade e biodisponibilidade de nutrientes. Todo esse combustível é obtido a partir de alimentos nutritivos, os quais auxiliam para o desenvolvimento saudável.

Os lanches complementam as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), contribuem com energia e nutrientes. Aproximadamente 20% a 30% das calorias ingeridas pelas crianças são provenientes dos lanches. Então, é importante que eles sejam provenientes da segurança alimentar e nutricional (SAN). Para que cumpram realmente o papel de complementos da dieta, os lanches precisam ser compostos de alimentos nutritivos, saborosos, variados de acordo com a safra e de preferências orgânicos. Com base nestas informações, sugerimos abaixo um modelo nutritivo, prático e de custo acessível para garantir essa variedade de nutrientes.

Lembramos aos pais ou responsáveis a extrema importância da participação no projeto. A grande responsabilidade passa a ser sua, tanto se você optar por **preparar o lanche em casa** ou venha optar por **fazer seu pedido antecipado na cantina**.

Diariamente, **um aluno, de acordo com o cronograma que especifica o seu dia e com base no cardápio enviado pelo colégio, deverá trazer o lanche para toda sua turma**, fazendo desse um momento de convívio onde o prazer e os cuidados passam pelo critério e pela consciência do que é comer.

Algumas observações são necessárias:

✓ Na última sexta-feira de cada mês (tanto para educação infantil como ensino fundamental), serão comemorados os aniversários do mês. Nesse dia, liberamos o lanche coletivo, ficando a critério das famílias dos aniversariantes a comemoração da data (combinar com a professora). No caso de não haver aniversariantes no mês, seguirá a ordem do cronograma.

OBS.: De acordo com a legislação vigente, no lanche da festa não permitiremos refrigerantes nem frituras. Você poderá consultar a nutricionista para obter sugestões de cardápio para a festa.

✓ Pedimos que o cardápio seja seguido rigorosamente, pois será controlado pelas professoras e pela nutricionista. **Solicitamos aos senhores que colaborem trazendo o lanche solicitado sem realizar modificações, verificando também a quantidade estabelecida pela escola, para que seja suficiente para o número de crianças correspondente na turma.** Ficando sob a responsabilidade de quem traz o lanche todo material necessário para servir: copos, guardanapos, colherinhas entre outros.

✓ O que sobrar do cardápio, quando trazido pelos pais, será devolvido aos responsáveis pelo lanche do dia.

Destacamos alguns itens na hora de preparar o cardápio:

Bebidas: sucos, somente naturais, a água de coco pode ser adicionada junto ao suco natural; o iogurte é encontrado no mercado com pro bióticos garantindo assim, uma melhora de imunidade à criança. A quantidade deverá ser observada de acordo com o número de alunos da turma. Embalagens com um litro para cada 4 crianças (média 150 á 250ml por criança). Trazer gelado, pois o período que antecede o lanche não é suficiente para refrigerar.

Reguladores/ Frutas/ Verduras/ Legumes: trazer sempre três variedades de frutas (da safra), com casca e **previamente higienizadas (pode ser higienizada com Hipoclorito de sódio)**. A preparação para o consumo será realizada na escola a fim de manter o valor nutritivo das mesmas. A quantidade total de frutas será a quantidade de alunos na sala (quanto à fruta for grande, ex.: mamão, calculá-las 1 unidade grande para 5 crianças; banana, maçã, goiaba, pera: 1 por criança). Frutas como morango, banana, sugerimos que sejam orgânicas. As frutas são oferecidas separadamente dos outros grupos de alimentos (como os carboidratos e proteínas), para fortalecer o hábito alimentar.

Energéticos/ Carboidrato: pães (centeio, de batata, de aipim, de aveia, integral); bolachas sem recheio e de preferência integral; bolos simples e integral e pão de queijo; a bisnaga, pão francês somente integral. Biscoito ou rosca de polvilho (porção com 2 fatias ou 3 unidades pequenas por criança).

Construtores/ Proteínas: manteiga, requeijão e derivados, queijos branco, iogurte (de preferência sem corante artificial). Não utilizamos nenhum alimento embutido. (porção com 25 grs ou 1 fatia média ou 1 c. de sobremesa por criança).

Data de validade – Observe sempre a data de validade, trazer os mesmos refrigerados quando necessário.

Lembramos aos pais ou responsáveis a extrema importância da participação no “Lanche Coletivo”. A responsabilidade passa a ser sua, tanto se você optar por preparar o lanche em casa ou venha optar por fazer seu pedido antecipado na cantina e as devidas variedades.

Opção Cantina: caso você tenha interesse que o preparo do Lanche Coletivo seja realizado pela cantina é necessário o agendamento com no mínimo um dia de antecedência com Néia, (maiores informações a respeito no local ou pelo telefone 32590167 – ramal 206), garantindo o controle higiênico-sanitário. Ainda, é oferecido o almoço pela cantina, balanceado nutricionalmente tanto para a educação infantil no tamanho de marmita pequena e para ensino fundamental e médio a marmita com tamanho médio ou grande.

Qualquer dúvida ou informações sobre o lanche, falar com a professora com antecedência ou com a nutricionista Francine Ferrari (48-98406-31119).

Em caso de Intolerância ou alergia alimentar, agendar horário, via secretaria do colégio, com a nutricionista Francine Ferrari. A cantina oferece algumas opções.

Atenciosamente,

Dia da Semana	Cardápio 1
Segunda-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (laranja com acerola) ➤ Pão de trigo integral com manteiga e queijo branco ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência maçã e pera)
TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (goiaba com laranja) ➤ Bolo de laranja ou banana com aveia integral ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência melão e mamão)
Quarta-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (laranja com kiwi) ➤ Kibe de trigo assado ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência goiaba e kiwi)
Quinta-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (mamão com laranja) ➤ Muffins de laranja com cobertura de cacau ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência maçã e banana)
Sexta-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de Fruta natural (caju ou uva integral) ➤ Pão de aipim ou torrada com pasta de amendoim e geleia de frutas ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência pera e mamão)

Dia da Semana	Cardápio 2
Segunda-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (abacaxi com laranja) ➤ Pão de batata com frango ou queijo ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos
TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite fermentado (pro biótico) ➤ Bolo de cacau sem cobertura (uma porção por criança) e Biscoito de polvilho salgado ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos
Quarta-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite quente com cacau e açúcar mascavo ou suco de laranja ➤ Pastel assado de carne ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos
Quinta-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (laranja com morango orgânico) ➤ Torta de frango com legumes ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos
Sexta-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (caju c/ ou s/ uva) e Iogurte natural (sem corante) com frutas (morango ou banana ou mamão) ➤ Banana amassada com granola ou sucrilhos ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos

Dia da Semana	Cardápio 3
Segunda-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (acerola com açúcar mascavo) ➤ Pão de trigo com queijo mussarela e mel ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos
TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (uva com laranja) ➤ Muffins de queijo e cenoura ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos
Quarta-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (maracujá) ➤ Bolo de milho integral ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos
Quinta-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (uva integral ou limão com açúcar mascavo) ➤ Pão de queijo e Bolacha integral ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos
Sexta-Feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de fruta natural (mexerica) e Leite fermentado com pro biótico ➤ Mini pastel assada de frango ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos