Anote *dicas nutritivas*

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 231/ 19 a 23 de setembro de 2022

O Regresso à Escola

Iniciou-se mais um ano letivo e as atividades lúdicas e desportivas, os trabalhos de casa e as brincadeiras no recreio voltam a fazer parte do dia-a-dia dos mais pequenos.

É fundamental garantir que as crianças recebem os nutrientes necessários para equilibrar os seus níveis de energia e para fazer face à exigência das aulas e aos desafios do crescimento, potenciando a sua concentração e uma boa aprendizagem.

Os almoços servidos aos alunos da rede escolar do Município do Porto são planeados para responder a essas necessidades e na Dica Nutritiva desta semana iremos apresentar algumas das suas características.

Sopa: deverá conter no mínimo 4 variedades de produtos hortícolas na sua composição. É também importante que a sopa seja servida várias vezes com hortícolas inteiros para estimular a mastigação.

Prato: disponibilizam-se pratos de carne e peixe em dias alternados e pratos vegetarianos para os alunos que requisitarem. Inclui-se frequentemente peixe gordo, rico em ómega-3, e privilegiam-se as carnes brancas. É servido ainda um prato à base de ovo a cada 15 dias, por ser um alimento muito rico em proteína e muito nutritivo.

O arroz, a massa e a batata são intercalados, de forma a variar o mais possível a alimentação. Encontram-se ainda disponíveis hortícolas para consumo no prato, em variedades diferentes a cada dia, para tornar o prato mais colorido.

As **leguminosas** são incluídas frequentemente na sopa e no prato.

Os **fritos são evitados**, optando-se por métodos de confeção mais saudáveis.

O **azeite** é a gordura de eleição na confeção das refeições.

A **água** é a única bebida permitida.

Sobremesa: inclui diariamente fruta fresca e crua, sendo permitida a disponibilização quinzenal de uma sobremesa doce, como por exemplo, a gelatina.

É disponibilizado um **pão de mistura** para acompanhar a refeição.

São disponibilizadas refeições a todos os alunos que, por motivos de saúde, religiosos ou culturais tenham algum tipo de **restrição alimentar**.

Desejamos a todos um ano letivo repleto de muitos sucessos e de boa disposição!

Através do **Portal de Apoio às Escolas** conseguirá visualizar as nossas Dicas Nutritivas, assim como as ementas escolares do almoço e do lanche. Para tal, poderá aceder ao seguinte *link*: https://are.cm-porto.pt/documentos

http://are.cm-porto.pt/documentos

Porto.

Fontes imagens: *Microsoft Office Online* | https://www.pngwing.com/pt