



MUNICÍPIO DE GUAÇUÍ-ES

PREFEITURA

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE QUALIDADE NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE GUAÇUÍ

Publicado em 29/10/2013 às 12:08 (Atualizado em 14/05/2025 às 23:48), postado por , Fonte:

Para se garantir uma boa alimentação ao longo da vida é preciso formar hábitos desde a infância e a escola desempenha um papel importante na formação dos hábitos alimentares. É na escola que crianças e adolescentes passam um maior período de tempo do seu dia. E preocupada com a alimentação escolar dos alunos da rede municipal de Guaçuí, a Prefeitura de Guaçuí oferece alimentação de qualidade para os alunos com cardápio que atende as necessidades energéticas diárias do corpo em quase sua totalidade. Tudo é preparado com base em alimentos cultivados na região de Guaçuí. A resolução de número 26 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) estabelece que o aluno que estuda em período integral tem o direito de receber três refeições ao dia, mas a Prefeitura de Guaçuí fornece quatro refeições diárias nas creches. É importante que a cada refeição haja o consumo de uma hortaliça e que pelo menos uma vez ao dia uma fruta seja consumida, de preferência fresca. Quem explica é a nutricionista da Alimentação Escolar de Guaçuí, Lúcia Monteiro. As frutas, verduras e legumes devem estar presentes todos os dias nas refeições, uma vez que são ricos em fibras, minerais e vitaminas que auxiliam o bom funcionamento intestinal na manutenção do peso adequado, além de prevenir uma série de doenças. Na alimentação escolar de Guaçuí as hortaliças, frutas e verduras estão inseridas todos os dias no cardápio escolar, disse Lúcia. Parte dos alimentos utilizados nas refeições como frutas e verduras é proveniente da agricultura familiar. A Nutricionista, Lúcia Monteiro, destaca o morango, que é rico em Vitamina C entre outros nutrientes de ação anticancerígena e que ajuda a cicatrizar ferimentos e estimula os processos de absorção na infância. Destacou também o pescado que pode ser introduzido na alimentação da criança a partir dos seis meses de idade, por meio de papas salgadas.

**Cardápio do dia:** Arroz; feijão; Pirão, Moqueca de Filé de Tilápia, salada de alface e tomate. Suco de morango natural e uma maçã.



AUTENTICAÇÃO

192243823548ce16bd4bd874f6e4bd80

<https://guacui.es.gov.br/noticia/2013/10/alimentacao-escolar-de-qualidade-nas-escolas-municipais-de-guacui-out.html>