

DICA NUTRITIVA DO MÊS: Dia Mundial da Alimentação

O **Dia Mundial da Alimentação** começou a ser celebrado em 1981, como uma forma de conscientizar a população de que é preciso se manter informado em questões como nutrição e alimentação para manter a saúde em dia.

Esta data é marcada também pela criação da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura. Durante os últimos anos, eventos realizados neste dia apresentaram temas relacionados à alimentação.

O **Dia Mundial da Alimentação** é comemorado em 16 de outubro em mais de 150 países ao redor do planeta.

- Uma alimentação saudável consiste em combinar variedades e quantidades adequadas de alimentos em relação à idade, sexo, preferências e ao grau de atividade física de cada um. É imprescindível uma dieta variada composta por pães, verduras, frutas, feijões, carnes, ovos, leite e água, consumidos diariamente, para fornecer todos os nutrientes que o corpo necessita e também ajudar a ficar dentro do peso ideal. Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) + 2 lanches saudáveis. **NÃO EXGERE NA QUANTIDADE!**

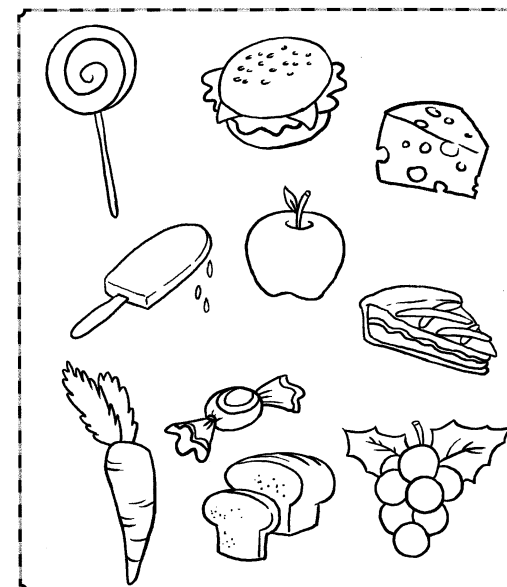
ESCOLA SUPREMO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Rua Tenente José Ribas Kendrick, 03 – Cajuru - Fone: 3226-4242 CEP: 82970-310 – Curitiba - PR
supremo@ibnc.org.br

Cantinho da Nutrição

OUTUBRO DE 2018

RISQUE DE VERDE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E CIRCULE DE VERMELHO OS ALIMENTOS QUE NÃO FAZEM BEM PARA A SAÚDE QUANDO CONSUMIDOS EM EXCESSO.



Nutricionista responsável:
Daniellen Malinowsky Natal
CRN8 3052

A Escola Supremo sabe da importância em formar bons hábitos alimentares em seus alunos desde pequenos. Caso você queira enviar o lanche de casa, segue uma sugestão de cardápio mensal para auxiliar na sua organização diária.

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01- De 01 a 05	Chá Pão com queijo	iogurte Granola	Suco de Frutas Torta salgada	Achocolatado Biscoito doce simples	Chá Bolo de cenoura
02- De 08 a 11	Achocolatado Biscoito salgado	Suco de Frutas Salgado assado	Chá gelado Pão de queijo	iogurte Biscoito doce	FERIADO
03- De 16 a 19	FERIADO	iogurte Sequinhos	Suco de Frutas Biscoito integral doce	Suco de fruta Pão integral com queijo	Suco de Frutas Pão com doce
04- De 22 a 26	iogurte Sucrilhos	Chá Bolo de chocolate	Achocolatado Biscoito de polvilho	Suco de frutas salgado assado	Suco de frutas Bolo simples
05- De 29 a 01/11	Leite fermentado Biscoito doce simples	Chá Bolo simples	Achocolatado Biscoito integral salgado	Suco de frutas Pão com queijo	FERIADO

OBS: Mandar todos os dias, junto com o lanche, uma fruta (pedaço ou inteira).

Para comodidade das famílias, a Escola Supremo oferece opções de lanches e bebidas da cantina escolar. Segue abaixo o cardápio mensal da cantina, com os preços dos produtos à disposição.

Semana 1 – 01/10 a 05/10

Semana 2 – 08/10 a 11/10

Semana 3 – 16/10 a 19/10

Semana 4 – 22/10 a 26/10

Semana 5 – 29/10 a 01/11

Lanche do cardápio – R\$ 4,00

Cardápio da semana 1, 3 e 5

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Pão francês com queijo e presunto	Bolo de chocolate + maçã	Dia da Pizza (calabresa)	Bolo de laranja + banana	Calzone de frango e queijo

Cardápio da semana 2 e 4

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Enroladinho de queijo e presunto	Bolo de milho + banana	Dia da Pizza (queijo/presunto)	Bolo de cenoura + maçã	Cachorro quente tipo americano (salsicha + batata palha) com ou sem maionese

Daniellen M. Natal – Nutricionista
CRN 8 3052

Lanche Permanente

Produto	Valor
Biscoito Belvita	R\$ 2,00
Biscoito de polvilho	R\$ 3,00
Club Social	R\$ 1,50
Equilibri – torradinha salgada	R\$ 3,00
Gelatina	R\$ 1,00
Pão com margarina	R\$ 2,00
Sucrilhos (40g)	R\$ 2,00
Tubeletes sabor baunilha	R\$ 2,50

Bebidas

Produto	Valor
Achocolatado – Toddyinho	R\$ 3,00
Chá mate natural gelado (com e sem limão) – 250 ml	R\$ 2,00
Iogurte	R\$ 1,50
Leite fermentado 80g / 160g	R\$ 2,00/R\$ 3,00
Nescau quente 200 ml	R\$ 2,50
Suco Sufresh – 200ml	R\$ 3,00
Suco natural de laranja – 250ml	R\$ 4,00

Obs: O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio caso tenhamos alguma dificuldade no fornecimento dos itens.

Atenciosamente,

A DIREÇÃO