

REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO DO REFEITÓRIO

Um dos objetivos do Colégio La Salle Santo Antônio é a promoção da saúde e dos hábitos alimentares saudáveis para a vida futura dos seus alunos. Sendo assim, toda a alimentação realizada no ambiente escolar é acompanhada por nutricionista especializada em nutrição escolar e coletiva. O foco desse acompanhamento é garantir o atendimento das diferentes necessidades nutricionais das faixas etárias, bem como realizar a educação nutricional das crianças por meio de estímulos do consumo de alimentos saudáveis, na quantidade adequada para o crescimento e desenvolvimento do aluno.

A adoção de uma alimentação saudável deve ser iniciada na infância, sendo os pais os maiores responsáveis pela execução dessas práticas. Uma alimentação saudável é aquela preparada com cuidados de higiene e que oferece todos os nutrientes em quantidades adequadas a cada pessoa: alimentos de qualidade, coloridos, variados, equilibrados e livres de contaminação. A alimentação inadequada pode ser a causa ou contribuir para a perda da saúde. A falta ou excesso de alimentos pode ocasionar várias doenças, entre as quais: desnutrição, obesidade, anemias, diabetes e hipertensão.

Conforme exposto, o Colégio La Salle Santo Antônio possui uma proposta de alimentação balanceada para os alunos. No cardápio, são oferecidos diariamente dois tipos de frutas da estação, tanto nos lanches quanto na sobremesa. No horário de almoço, apresentamos aos alunos o projeto de educação nutricional “Prato Saudável”, indicando a quantidade de porções adequadas para a composição do prato variado, nutritivo e saudável, que atinja a sua necessidade nutricional.

Horário de atendimento aos alunos no refeitório*:

Turno	Horário Inicial	Horário Final
Manhã	8h15min	10h
Almoço	11h	13h
*O horário das refeições de cada turma é determinado conforme cronograma elaborado pela Coordenação Pedagógica do Turno Complementar.		

No momento da refeição, o aluno é orientado a seguir os seguintes procedimentos:

1. Realizar a higienização das mãos;
 2. Servir o seu “prato saudável” com todas as preparações do cardápio:
 - Arroz - 2 colheres de sopa
 - Feijão ou lentilha/leguminosas - 2 colheres de sopa
 - Guarnição - 2 colheres de sopa (purê, suflê, torta, refogados) ou batata assada (1 unidade) ou frita (100g = 2 pegadores)
 - Carne – 1 porção média (100g)
 - Salada livre
 - Líquidos – após a refeição
 - Sobremesa – fruta (1 porção) ou 1 porção de sobremesa (100ml)
 3. Experimentar as preparações mesmo que apresente resistência em um primeiro momento;
 4. Manter boa postura ao sentar à mesa e utilizar corretamente os talheres;
 5. Realizar o descarte da sobra de alimentos no lixo seletivo;
 6. Separar os utensílios utilizados para higienização.
- Na repetição, o aluno poderá servir o alimento da sua preferência (após ter consumido o primeiro prato completo), desde que não exceda a dieta total indicada para a sua idade e não sendo permitida a repetição da porção de carne.
 - Diariamente, oferecemos frutas como sobremesa, sendo essas de consumo em quantidade livre. Sobremesa especial (pudins, cremes etc.) – 1 (uma) porção por aluno nos dias indicados no cardápio.

CARDÁPIOS

ATÉ 3 ANOS (DIETA TOTAL = 1.300 KCAL) – Cardápio fornecendo 1.100 kcal

Lanche Manhã:

- Fruta – ½ unidade
- Pão francês 50g – 1 unidade
- Sanduíche – 1 unidade cortada ao meio
- Bisnaguinha – 2 unidades
- Laticínio – 1 copo de 150 ml
- Bolo – 1 fatia
- Barrinha de cereais – 1 unidade
- Suco caixinha ou copo 200 ml - 1 unidade

Almoço:

- Arroz – 2 colheres de sopa ou 1 colher grande
- Feijão – 2 colheres de sopa ou 1 concha média
- Guarnição – 1 colher de sopa
- Carne picada – 3 colheres de sopa de cada tipo de preparação de carne ou bife – 1 porção média (150g)
- Salada – livre demanda
- Sobremesa – fruta livre ou sobremesa especial – 1 porção

4 A 11 ANOS (DIETA TOTAL = 1.800 KCAL) – Cardápio fornecendo 1.400 kcal

Lanche Manhã:

- Fruta – ¾ unidade
- Pão francês 50g – 1 unidade
- Sanduíche – 1 unidade cortada ao meio
- Pão forma – 1 e ½ fatia – 6 pedaços
- Bisnaguinha – 4 unidades
- Laticínio – 1 copo + Biscoito – 2 unidades (ou cereal – 1 porção)
- Bolo – 1 fatia
- Suco caixinha ou copo 200 ml – 1 unidade

Almoço:

- Arroz – 2 colheres de sopa ou 1 colher grande
- Feijão – 2 colheres de sopa ou 1 concha média
- Guarnição – 1 colher de sopa
- Carne picada – 3 colheres de sopa de cada tipo de preparação de carne ou bife – 1 porção média (150g)
- Salada – livre demanda
- Sobremesa – fruta livre ou sobremesa especial – 1 porção