



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

GOVERNO REGIONAL

SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E RECURSOS HUMANOS
DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| OFÍCIO CIRCULAR Nº <u>CI/5.0.0-077/12</u> | PARA: | |
| NÚMERO DE PROCESSO: <u>5.0.2/12</u> | EB23 Louros | EBS Padre Manuel Álvares |
| DATA: 27/04/12 | EBS Dr. Eduardo Brazão de Castro | EB23 Caniçal |
| ASSUNTO: Semana promocional da fruta, batidos e sumos naturais - RBES | EB23 Caniço | EB Cónego João Jacinto |
| | EB23 Santa Cruz | Gonçalves Andrade |
| | EB23 Torre | EBS Prof. F. Santana Barreto |
| | EB23 Santo António | EB23 Dr. Horácio Bento Gouveia |
| | EB23 Bartolomeu Perestrelo | EBS Dr. Maurílio Dantas |
| | EBS Dr. Ângelo A. Silva | EB23 Cardeal D. Teodósio de Gouveia |
| | EB23 Curral das Freiras | EB23 Porto da Cruz |
| | EBS D. Lucinda Andrade | EB23 Estreito Câmara de Lobos |
| | EBS Calheta | EB23 Curral das Freiras |
| | EBS Ponta do Sol | EBS Gonçalves Zarco |
| | EBS Prof. Dr. Francisco Freitas Branco | |
| | EBS Bispo D. Manuel Ferreira Cabral | |
| | | Email |

Informa-se V. Exa. que entre os **dias 14 e 18 de maio**, se realizará a **semana promocional da fruta, batidos e sumos naturais**.

Envia-se, os objetivos desta "Semana Promocional" constam do documento em anexo.

Os objetivos desta "Semana Promocional" visam destacar as qualidades nutricionais da fruta e incentivar o consumo de fruta, batidos e sumos naturais.

A fruta, pelo elevado valor nutricional, constitui-se como uma importante fonte de vitaminas (a destacar: A, B, C, E), sais minerais (cálcio, magnésio, ferro, potássio), fibras (presentes sobretudo nas cascas) e água. Pode consumir-se ao natural, combinada com iogurte e/ou frutos secos, sob a forma de salada de fruta, em batidos ou sumos naturais. Devemos preferir a fruta da época, é mais saborosa e rica em nutrientes!

Os sumos naturais de fruta e/ou vegetais, uma alternativa saudável para hidratar o organismo, são uma fonte extraordinária de vitaminas, minerais e antioxidantes, que fortalecem o sistema imunológico. Constituem-se uma excelente opção para incluir a fruta na alimentação dos jovens, de uma forma natural e refrescante!

O batido de fruta é uma bebida que alia qualidade nutricional e sabor. Resulta da irresistível combinação do leite (ou iogurte) com a fruta fresca/congelada (ou polpa de fruta), constituindo uma bebida de textura cremosa enriquecida por vitaminas, minerais e fibras da fruta.

Na preparação destas bebidas diferentes sabores podem e devem ser experimentados optando, sempre que possível, pela fruta da época (mais económica, com melhor sabor e qualidade). E não esquecer que o batido é sem adição de açúcar!

Os cartazes desta semana promocional encontram-se disponíveis no site da RBES, www.redebufetes.info (Semanas Promocionais).

Para qualquer esclarecimento/apoio contacte a equipa RBES:

Telefone: 291 705 860

Correio eletrónico: redebufetes@gmail.com

Com os melhores cumprimentos,

O DIRETOR REGIONAL

(João Estanqueiro)

JP/MCP

SUGESTÕES DE ALIMENTOS/PRODUTOS PARA OS LANCHES:

- Água sem aromas, não gaseificada, engarrafada;
- Pacote pequeno de leite simples (branco);
- Iogurte líquido ou sólido;
- Sumo 100% ou néctar (pêssego, laranja, manga, etc);
- Pão (integral, mistura, centeio) simples ou adicionado de:
 - Manteiga
 - Compota de fruta
 - Queijo ou fiambre
- Bolo seco designadamente de iogurte, fruta, cenoura ou outros vegetais, confeccionado em casa;
- Bolachas simples (sem cremes, recheios, coberturas) – ex.: *Maria*/torrada;
- Tostas simples;
- 1 peça de fruta (pêra, banana, maçã, etc.).



SUGESTÕES DE ALIMENTOS/PRODUTOS PARA O ALMOÇO:

Bebida: Sumo 100% ou néctar ou água + **Sandes** de ovo ou carne ou peixe enriquecida com vegetais (alface, tomate, pepino, cenoura, beterraba, milho doce...) + **Sobremesa:** 1 peça de fruta (pêra, banana, maçã, etc.) ou salada de fruta

ATENÇÃO:

Os iogurtes, sandes de queijo/fiambre, fruta, etc, são alimentos que se deterioram rapidamente, por esta razão devem ser transportados numa bolsa ou saco térmico (daqueles que conservam o frio durante algumas horas). Devem consumir primeiro os iogurtes de manhã e guardar a fruta para a tarde. Comer primeiro a sandes com queijo e deixar as bolachas secas para a parte da tarde.

EXEMPLOS:

Merendas para um piquenique saudável (com bolsa ou saco térmico):

Manhã - iogurte natural com fruta cortada e/ou frutos secos

Hora de almoço – Néctar (de pêssego, por ex.) + Sandes de frango com folha de alface, rodelas de tomate e cenoura raspada + Gomos de laranja

Tarde - Pão com compota de fruta + 1 pacote de leite simples

Merendas para um piquenique saudável (sem bolsa ou saco térmico):

Manhã - Pão com manteiga + 1 peça de fruta

Hora de almoço – Sumo 100% (de laranja, por ex.) + Pão de azeitonas/Pão de nozes e passas + 1 peça de fruta

Tarde – Fatia de bolo seco + 1 pacote de leite simples

PARA PETISCAR, SUGERIMOS:

- Frutos secos (amendoins, entre outros);
- Pipocas (sem açúcar, sem sal);
- Tremoços;
- Cereais não açucarados (corn-flakes)



ALIMENTOS/PRODUTOS QUE NÃO DEVEM FAZER PARTE DE UM PIQUENIQUE:

- Refrigerantes;
- Chocolates;
- Rebuçados;
- Batatas fritas;
- Salgados;
- Bolos de pastelaria;
- Entre outros alimentos ricos em açúcar, gordura e sal...