

**Merenda Escolar:**  
**Prefeitura de Lupionópolis garante alimentação de qualidade e nutritiva**  
**aos alunos da rede de ensino**



A alimentação balanceada é primordial em qualquer fase da vida, principalmente para as crianças em idade escolar. A merenda de qualidade, além de garantir a disposição dos alunos aos desafios da aprendizagem, contribuindo para o desenvolvimento e manutenção das defesas imunológicas, também é capaz de criar hábitos alimentares saudáveis para o resto da vida.

De acordo com a nutricionista Paula Casquet Soares, que cuida da elaboração e planejamento do cardápio das escolas municipais, afirma que a qualidade da merenda contribui para melhoria do desempenho dos alunos dentro de sala de aula.

Ciente da importância das refeições que serve, a Secretaria Municipal de Educação de Lupionópolis vem aperfeiçoando seus cardápios, que contemplam o suprimento das necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência na escola, considerando as diversas faixas etárias atendidas.

O cardápio é adequado à faixa etária de atendimento e bastante variado, com alimentos com alto valor nutricional. Os itens têm macronutrientes equilibrados – que fornecem energia e componentes fundamentais para o crescimento e manutenção do corpo – e seguem as normas estabelecidas pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Estes orientam sobre a padronização de calorias por faixa etária, determinando o percentual de macronutrientes que devem ser consumidos em uma alimentação saudável.



As refeições servidas aos alunos pela Prefeitura contemplam carboidratos, proteínas e lipídios, seguindo a tabela de calorias indicada para cada faixa etária e apresentando uma variedade de nutrientes.

São priorizados alimentos in natura e os minimamente processados. Os cardápios diários são compostos por alimentos energéticos, construtores e reguladores.

Diariamente, são oferecidos carnes in natura e frutas, legumes e verduras adquiridos dos pequenos agricultores locais, que são preparados com muito zelo e carinho pelas merendeiras em cada escola.

Desta forma, as preparações elaboradas fornecem diariamente uma grande oferta de nutrientes e priorizam carboidratos de baixo índice glicêmico, fibras e proteínas vegetais e animais de alto valor biológico como indicados pelo PNAE.

Os alimentos fornecidos são variáveis e levam em consideração tanto a boa aceitação dos alunos como, também, a introdução de bons hábitos alimentares, para que sejam saudáveis.

Na preparação dos alimentos são utilizados, preferencialmente, temperos naturais e que deixam a comida ainda mais gostosa, tornando os pratos nutritivos e prazerosos ao paladar.

A prioridade do município é fornecer uma alimentação balanceada para atender as necessidades nutricionais diárias de cada aluno da rede municipal de ensino. Toda a equipe responsável pela alimentação escolar está qualificada para preparar uma merenda de qualidade para as crianças e, assim, fazerem com que estas possam se desenvolverem e crescerem com mais saúde e qualidade de vida.

**Nutricionista- Responsável Técnico Paula Casquet Soares- CRN 9185**