

PRINCÍPIOS NORTEADORES DA ALIMENTAÇÃO NA BEACON SCHOOL

Março de 2017

A Beacon School oferece a seus alunos de uma a três refeições diárias, estas últimas para aqueles que frequentam a escola em período estendido (a partir de G5) ou período integral (Extended Day). Para isso, conta com a parceria da Sodexo-Nutrical e seus nutricionistas, que desenvolvem os cardápios de lanches e almoços de forma a oferecer alimentos saudáveis em refeições equilibradas e variadas. Essas refeições são preparadas e consumidas dentro da escola.

Momentos ricos de socialização, as refeições coletivas possibilitam às crianças e jovens ampliar seus hábitos alimentares e desenvolver sua autonomia, uma vez que os alunos são incentivados a se servirem sozinhos, retirarem sua louça e utilizarem os talheres adequados de forma apropriada. Esse incentivo é realizado tanto pelos professores, quanto por seus pares, que acabam influenciando, positivamente, as atitudes dos colegas.

Os cardápios dos lanches e almoços são elaborados mensalmente, variam diariamente e têm uma estrutura nutricional definida para compreender diversos grupos alimentares, respeitar a sazonalidade dos alimentos e balancear o valor calórico de cada refeição. Para a preparação desses cardápios, a Sodexo-Nutrical e a Beacon School estão atentas à qualidade dos ingredientes utilizados. Contamos com temperos naturais e não industrializados, açúcar Demerara, frangos isentos de hormônios e adição de legumes ou verduras no preparo das leguminosas. Produtos enlatados não são servidos na escola.

Os lanches são compostos por um carboidrato, uma proteína, uma fruta e uma bebida (suco de polpa de fruta ou bebida láctea), além da água. Quando necessário, alguns recheios também são oferecidos, tais como: requeijão, queijo, geleia (sempre sem açúcar) ou manteiga. Para os grupos de G2 a G4, adaptamos o cardápio de forma a conter apenas alimentos apropriados para essa faixa etária, não sendo permitidos achocolatados, sucos de soja ou açúcar refinado, por exemplo.

Já os almoços contam sempre com três opções de salada (além de sementes e grãos), duas opções de arroz (integral e branco), leguminosa (feijão ou lentilha), proteína (carne, frango, peixe ou ovo), uma guarnição (verduras, legumes, purê, farofa), sobremesa (frutas diariamente e doce duas vezes por semana, como gelatinas e mousses de frutas), suco (natural, polpa ou de uva integral) e água. Diariamente são oferecidas mais duas opções de cardápio: cardápio vegetariano, em que são utilizados proteína de soja, peixe e ovos, e cardápio sem carne vermelha, em que a proteína oferecida é do peixe ou do frango. Para celebrar a diversidade presente na nossa escola, oferecemos, mensalmente, um almoço temático, trazendo a culinária de um país ou de uma festividade específica.

Alunos com restrições alimentares são atendidos em suas demandas específicas, cuidando para que a opção oferecida seja próxima ao cardápio do grupo. Para tanto, é de suma importância que a ficha de saúde do aluno esteja preenchida corretamente e atualizada sempre que necessário.

No primeiro dia de cada mês, os cardápios são divulgados na Intranet, onde também pode ser encontrada a íntegra da **Política Nutricional da Beacon School**.

A Beacon School e Sodexo-Nutrical colocam-se à disposição para ouvir as sugestões da comunidade para melhorar cada vez mais o serviço prestado.



Rua Berlioz, 245
Alto de Pinheiros
São Paulo • 05467-000
11 3021 2273

Av. Pde Pereira de Andrade,
645, 491 e 717
Alto de Pinheiros
São Paulo • 05469-000
11 3021 2700
11 2528 7264
11 3201 8285

www.beaconschool.com.br