

Pão fornecido nos refeitórios dos estabelecimentos de ensino da rede pública do Concelho de Odivelas

A Câmara Municipal de Odivelas incluiu, este ano letivo, nas ementas escolares do pequeno-almoço e do lanche, o pão de centeio e o pão de sementes, tendo como principal objetivo aumentar a diversidade da oferta de pães.

Do ponto de vista alimentar e nutricional, o pão possui uma capacidade única de fornecer energia de elevada qualidade, facilmente digerível, de boa conservação e com enorme versatilidade gastronómica.

O pão com sementes, o pão de centeio e o pão de mistura são pães ricos em fibras alimentares, vitaminas (do complexo B) e minerais, importantes na regulação do trânsito intestinal, na diminuição da absorção do colesterol e na regulação do apetite.

O pão de sementes é um pão mais pesado, sendo por isso mais pequeno, que o pão de mistura ou o pão de centeio, apesar de apresentar peso superior aos 45g, contratualizados.

Face ao exposto das 10 refeições/semanais fornecidas, entre pequenos-almoços e lanches, 9 destas refeições têm o pão na sua composição como fonte primordial de hidratos de carbono, devendo este alimento ser promovido junto das crianças em detrimento de outros alimentos, tais como bolachas, bolos e biscoitos.

A aceitação do pão de sementes não tem sido a mais satisfatória, junto das crianças, mas é entendimento da Autarquia continuar a promover este pão através da sua oferta, para que as crianças possam ter a possibilidade de se familiarizar com este tipo de pão, sendo a oferta semanal de 2 a 3 vezes, no máximo. Vamos continuar a acompanhar este processo de implementação, com a certeza que o incentivo dos adultos é importantíssimo para facilitar a aceitação deste alimento.

Para mais informações:



Gabinete de Comunicação e Modernização Administrativa
Edifício Maria Lamas, Rua da Memória, 2A
2675-409 Odivelas
Tel.: 21 932 08 50 | Tlm.: 96 565 53 74
comunicacao@cm-odivelas.pt
www.cm-odivelas.pt



Antes de imprimir este e-mail pense bem se tem mesmo que o fazer.
Há cada vez menos árvores!

