

Cuide da sua Saúde

especial Semana da Alimentação



COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO DOS REFEITÓRIOS

Você sabe como a equipe do Serviço de Alimentação do Atacadão elabora o cardápio dos refeitórios?

De acordo com o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), cada refeição principal (almoço, jantar e ceia) deve conter 600 a 800 calorias; as menores (desjejum e lanche), devem conter de 300 a 400 calorias.



Devido a isso, as nutricionistas do Atacadão pensam em um cardápio mensal para que os colaboradores possam ter refeições saudáveis, balanceadas e nutricionalmente adequadas. Veja como isso é feito abaixo.

- **Três tipos de saladas:** alimentos com maior fonte de fibras, vitaminas e minerais (verduras, legumes, leguminosas, frutas frescas e secas, oleaginosas e cereais;
- **Arroz e feijão:** prato base fonte de carboidrato e proteína;
- **Prato principal/opção:** carnes - bovina, aves, suínos, peixes - fontes principais de proteína;
- **Guarnição:** pratos que podem ser fontes de carboidratos, fibras e vitaminas;
- **Sobremesas:** são oferecidas de acordo com a composição dos outros pratos, variando entre frutas e doces.

Cuidado com os lanches intermediários durante o horário de trabalho. Na maioria das vezes, eles são desbalanceados nutricionalmente e favorecem o ganho de peso.

793 | 23/10/2017