ALIMENTOS PERMITIDOS E PROMOVIDOS NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

Leite
meio-gordo ou gordo, simples ou aromatizado e sem adição de açúcar;

Iogurtes
e outros leites fermentados meio-gordo ou gordo, sem adição de açúcar, dando preferência àqueles com menor teor em gorduras e açúcar e/ou edulcorantes;

Batidos
de leite ou iogurte com fruta, sem adição de açúcar;

Sumos de fruta
natural, sem açúcares e/ou adicionados;

Água
potável tratada ou engarrafada;

Pães
de diferentes tipos, de preferência os mais escuros (integral) e com pouco sal, simples ou adicionado de: queijo branco, ovo cozido carne (frango, peru, porco, vaca) cozidas ou assadas;

Sandes
podem ser enriquecidas, sempre que possível, com produtos hortícolas, por exemplo: folhas de alface, rúcula, repolho, cenoura ralada, rodelas de tomate, de pepino, raminhos de salsa, coentro, hortelã, milho ou outros complementos naturais. Para além das hortaliças, optar ainda por peixes frescos ou em maior disponibilidade, por exemplo a cavala, o atum e outros.

Frutas frescas
da época, em peça, em salada, ou ainda em batidos com leite (ex: manga, papaia, banana, melão, melancia, laranja, abacate...);

Hortícolas
diversos sob a forma de palitos (cenoura, pepino) e de saladas, disponíveis em doses individuais (por exemplo: alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, ou ainda feijão, grão, mancarra...);

Vegetais
diferentes tipos de preparações a base de vegetais por exemplo: pizzas de vegetais, bolo de legumes e frutas, com farinha integral de preferência, hambúrguer de peixe ou de carne fresca e vegetais, com molhos saudáveis (molho de iogurte, molho verde).

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Direção Nacional da Saúde
GOVERNO DE CABO VERDE
A TRABALHAR PARA TODOS.
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
GOVERNO DE CABO VERDE
A TRABALHAR PARA TODOS.
Organização Mundial da Saúde
Cabo Verde
unicef
para cada criança

A promoção destes alimentos deve-se, às seguintes características:

- *Baixo teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;*
- *Reduzido teor de gorduras/lípidos, sobretudo saturadas e trans;*
- *Elevado teor de fibras e de antioxidantes;*
- *Reduzido teor de sal/sódio.*