



Estimados Pais e Encarregados de Educação,

A **A**ssociação de **P**aís do **C**olégio **M**iramar (*APCM*) vem, por este meio, comunicar e partilhar convosco que a associação e todos os representantes dos encarregados de educação de cada turma foram convidados, no passado mês de dezembro, pela Direção do Colégio para um almoço no serviço de restauração-refeitório onde decorrem as refeições dos nossos filhos.

O convite foi acolhido com bastante agrado, pois a alimentação é um assunto destacado e de grande importância para os pais e encarregados de educação.

Estiveram presentes vários elementos da *APCM* assim como vários representantes dos encarregados de educação de várias turmas de diversos anos de escolaridade.

Não tendo sido esta a primeira vez que o convite nos foi endereçado, objetivámos principalmente, e tal como na última vez, construir uma opinião fundamentada a partir da nossa própria experiência, sem intermediários, sobre o serviço prestado no refeitório.

Fomos recebidos pelo Dr. Luís Santos, Diretor do Colégio, o qual nos encaminhou para aquele espaço e nos acompanhou durante a refeição. O refeitório é um espaço acolhedor muito higienizado e organizado onde se sente seguramente a vivência saudável dos alunos, com os almoços a decorrerem sem interrupções.

A responsável pelo serviço elucidou-nos no que diz respeito aos pormenores da organização de todo o processo que implica a confeção das refeições em geral. O período de refeições é de cerca de 2 horas, processando-se por etapas de forma a que os alimentos estejam sempre aptos para serem consumidos. As ementas são elaboradas por um nutricionista de acordo com as normas escolares exigidas.

Relembramos e destacamos como uma mais-valia o tipo de confeção efetuado, quando comparado com a maioria das outras escolas que recorrem a serviços de *catering*, nos quais grande parte dos produtos são congelados, confeccionados e, consoante o tipo de refeição, colocados em estufas alimentares, transportados e entregues nas escolas, muitas das vezes com várias refeições diárias, ou são cozinhados e congelados novamente para mais tarde serem colocados em estufas de revitalização e finalmente enviados para as escolas.

Uma alimentação confeccionada e servida de imediato é, sem dúvida alguma, de salutar e muito mais saudável do que a opção acima referida. Gostávamos de

acrescentar, também, que temos consciência de que uma confeitaria que está a ser preparada no momento, e embora percebendo o profissionalismo da equipa e o brio da cozinheira responsável, está sujeita, ocasionalmente, a alguns percalços, idênticos aos que sucedem em nossas casas.

Quanto aos hábitos alimentares dos alunos, observámos que 1 em cada 10 não comia sopa e que havia um grande desperdício de comida aquando da entrega do tabuleiro. Como pais e encarregados de educação poderá ser pertinente recorrer à recomendação e ao exemplo do que é uma refeição completa e fundamental para o seu crescimento.

No que diz respeito à venda de outros produtos alimentares existentes no Colégio, os mesmos devem ser encarados como um suplemento ou um doce que pode ser ou não consumido após a refeição, consoante a autorização dos pais. São, de facto, uma tentação, no entanto este tipo de alimentos está disponível em variadíssimos locais que frequentamos diariamente.

A *APCM* lembra que realiza mensalmente, no Colégio, uma reunião na primeira quinta-feira de cada mês, pelas 20:30h, para conversar e esclarecer situações que sejam relevantes para todos nós.

Informamos ainda que o nosso *site* estará disponível até ao fim deste mês e que o endereço *online* se mantém: apcmmiramar@gmail.com.

Agradecemos a presença de todos os pais e encarregados de educação que têm participado ativamente nas atividades que, em conjunto com o Colégio, a *APCM* tem organizado. Acreditamos sempre que um maior envolvimento da nossa parte na vida escolar dos nossos filhos seja para eles um exemplo no qual se possam rever, através das suas atitudes e do seu envolvimento no dia-a-dia da vida escolar, o que, com toda a certeza, fará a diferença na sua realização escolar, assim como também na sua formação.

Lagoa, 18 de janeiro de 2016

APCM

(Associação de Pais do Colégio Miramar)