



# Câmara Municipal de São Gabriel da Palha

ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

INDICAÇÃO Nº 022 /2017

A Sua Excelência  
**TIAGO DOS SANTOS**  
Câmara Municipal  
São Gabriel da Palha-ES

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO GABRIEL DA PALHA

**PROCESSO Nº 000050/2017**

**19/01/2017 14:48:22**

**INDICAÇÃO PARLAMENTAR**

O Vereador que esta subscreve, no uso de suas atribuições legais, vem pedir a Vossa Excelência, após ciência ao Plenário, que a presente Indicação seja encaminhada a Excelentíssima Senhora Prefeita Municipal, solicitando a seguinte providência.

**“Incluir Carne de Peixe, ao cardápio da merenda escolar de nosso município”.**

## JUSTIFICATIVA

Sabemos que a carne de peixe é um alimento nutritivo e deve ser consumido, pelo menos, duas vezes por semana, intercalando com outros tipos de carnes como, bovina, suína e aves. Mas, apesar da grande extensão do litoral brasileiro, a ingestão de carne de peixes no Brasil ainda é muito pequena. Por serem ricos em aminoácidos essenciais (substâncias não produzidas pelo nosso organismo), as carnes de peixes possuem proteínas com valor nutritivo ligeiramente superior às das carnes vermelhas (como as de boi e porco). Além disso, as proteínas das carnes de peixes são de alta digestibilidade, favorecendo o processo de digestão.

O tipo de gordura predominante nas carnes de peixes é a poli-insaturada, diferentemente das carnes vermelhas, as quais contêm uma alta proporção de gordura saturada. A do tipo saturada, quando consumida em grande quantidade, pode ser prejudicial para o coração. Dentre as "famílias" de gordura poli-insaturada, destaca-se o ômega 3, devido aos grandes benefícios proporcionados à nossa saúde, como: diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral (derrame), redução da pressão arterial, ação anti-inflamatória, diminuição das taxas de triglicérides e colesterol total no sangue.

Diante do explanado é essencial conter carne de peixe na alimentação dos nossos alunos, sendo um alimento indispensável ao desenvolvimento de crianças e adolescentes.

Sala das sessões, em 19 de janeiro de 2017.

**TIAGO DOS SANTOS**  
Vereador