



go natural

# Go Natural nas escolas

## Quem somos?

Inspirada na busca de um estilo de vida mais saudável, nasceu em Junho de 2004 a Go Natural, primeira marca de restauração portuguesa assente num conceito inovador de comida rápida, saudável, mas com muito sabor. Em 2016, a marca cresce para fora da restauração, abrindo o primeiro Supermercado Go Natural com produtos biológicos e saudáveis. Tudo para que possa, em casa ou nos nossos restaurantes, ter uma alimentação equilibrada sem nunca abdicar do prazer.

### Apostamos em:

- 🍷 Receitas criadas por Chefs e validadas por nutricionistas;
- 🍷 Inovação constante, garantindo opções para qualquer altura do dia;
- 🍷 Mais de 200 ingredientes, privilegiando os nacionais, da época e biológicos;
- 🍷 **Reduzir o sal**, utilizando ervas aromáticas ou especiarias como alternativa;
- 🍷 **Reduzir o açúcar**, utilizando alternativas como sumos naturais, tâmaras e stevia;
- 🍷 **Escolher as melhores gorduras**, utilizando apenas azeite na confecção das nossas receitas.



**Anna Lins**

Chef Executiva Go Natural



**Lillian Barros**

Nutricionista Go Natural

## Go Natural nas escolas

É em criança que o nosso organismo se habitua a diferentes sabores e texturas. Apostar numa alimentação com alimentos de melhor qualidade, mais frutas e vegetais, contribui para o desenvolvimento físico e intelectual das crianças.

Uma alimentação equilibrada desde cedo é fundamental para que se tornem adultos saudáveis.



Foi em 2015 que abraçámos o desafio de trazer mais variedade, melhores ingredientes e novas receitas à comunidade escolar, contando já com 5 escolas e 2.500 refeições diárias. É com muito orgulho que no ano lectivo 2019-2020 trazemos à **Escola Alemã de Lisboa** o nosso compromisso com a alimentação escolar.

### O nosso compromisso com a alimentação escolar:

- 🍷 **Ter um papel ativo na transformação dos hábitos alimentares das crianças;**
- 🍷 Educar o paladar das crianças para **menos açúcar e sal;**
- 🍷 Promover **variedade**, introduzindo novos ingredientes regularmente e começando por ocultá-los se necessário;
- 🍷 Promover uma comunicação positiva sobre alimentação e nutrição;
- 🍷 Adaptar as receitas Go Natural ao gosto das crianças;
- 🍷 Promover a **redução do desperdício alimentar**, trabalhando com parceiros de solidariedade;
- 🍷 Criar regularmente receitas sem lactose e/ou sem glúten com a missão de ter **opções para todos;**
- 🍷 Assegurar que, no tempo que passam na escola, **todas as crianças têm acesso a uma alimentação saudável;** deixando as exceções para os fins de semana ou ocasiões especiais em família.
- 🍷 Apostar em métodos de confecção mais saudáveis, **rejeitando os fritos** e não utilizando corantes, conservantes ou intensificadores de sabor;

Disponíveis para receber as suas sugestões, esperamos que este seja o início de um caminho saudável, sempre cheio de sabor. Esperamos por si na **Escola Alemã de Lisboa!**