



CÂMARA MUNICIPAL DE TAQUARAL

Estado de São Paulo
CNPJ 01.690.457/0001-38

INDICAÇÃO N° L/ 59/2013

AUTOR: JULIO CESAR FERNANDES

I N D I C O, à Mesa Diretora da Câmara Municipal de Taquaral a Oficiar o Chefe do Poder Executivo, Excelentíssimo Senhor Prefeito, para que proceda estudos sobre a possibilidade e a viabilidade de **Fornecer Suco de Laranja Natural e Laranja Fruta na Merenda Escolar.**

J U S T I F I C A T I V A

Nobres Edis

Justifico minha indicação, salientando que são amplamente conhecidos alguns dos benefícios da laranja, essencialmente por se saber que é rica em vitamina C e já utilizada quando se quer, por exemplo, combater gripes ou resfriados. No entanto, a laranja é rica em muitos outros nutrientes além da vitamina C. A laranja possui magnésio, cálcio, potássio, betacaroteno, vitaminas do complexo B e é ainda rica em fibras, o que faz com que a laranja ofereça muitos outros benefícios ao organismo.


Todas as propriedades nutricionais oferecidas pela laranja e pelo seu suco devem utilizadas a favor da saúde, nomeadamente na saúde dos ossos e músculos. A vitamina C presente na laranja é um antioxidante que ajuda a pele, estabilizando o colágeno e servindo como filtro UVA e UVB pois tem efeito fotoprotetor. Ajuda ainda na cicatrização da pele e previne o envelhecimento.

A laranja, se consumida inteira, tem ainda mais nutrientes. A parte branca da laranja, logo por baixo da casca tem elevada concentração de pectina, uma fibra solúvel que ajuda a regular o colesterol e a prevenir doenças cardiovasculares. O potássio presente na laranja ajuda no controle do colesterol e regular a pressão arterial.

O consumo de vitamina C apoia o organismo na produção de anticorpos, o que faz dela um bom aliado no bom funcionamento do sistema imunológico. A vitamina C ajuda ainda o organismo na absorção do ferro de origem vegetal presente nos vegetais.

Sendo assim, espero contar com o apoio de Vossa Excelência, para que tal solicitação seja cumprida.

Sala das Sessões
Plenário "Antônio João Bellotti"
Taquaral SP, 28 de agosto de 2013


Júlio Cesar Fernandes
Vereador

CASA LEGISLATIVA VEREADOR JOSELITO FRANÇA NUNES

Av. Leonardo José Jacinto, 801 - CEP 14765-000 - Tel. 16 - 3958-6200 - cmt@montealtonet.com.br