

LANCHE SAUDÁVEL

Alexandre Lima Correa Filho¹

Aline Laura Tapajoz Souza¹

Isabella Santos Ramos¹

Lucas de Andrade Carvalho Marques¹

Luiza Vieira de Jesus¹

Marisa Luzia Hackenhaar²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ²Nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: O “Lanche Saudável”, implementado no Figueiras Café, surgiu como uma iniciativa para diversificar o cardápio da cafeteria e oferecer opções mais leves, equilibradas e nutritivas aos trabalhadores e famílias que frequentam o Centro Comercial das Figueiras, de segunda a sábado. A proposta buscou uma demanda por refeições rápidas, práticas e, ao mesmo tempo, com hábitos alimentares mais saudáveis. **Objetivo:** A criação do Lanche Saudável teve como base a necessidade de propor uma alternativa às opções encontradas no cardápio do estabelecimento, muitas delas mais calóricas ou pouco nutritivas. Assim, foi idealizado para oferecer uma refeição completa, com equilíbrio entre carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas e sendo também uma opção zero lactose. O desenvolvimento priorizou ingredientes frescos e de qualidade, preparados na hora, garantindo sabor, segurança e boa aceitação pelo público local. Além disso, a escolha dos ingredientes buscou atender diferentes perfis, desde aqueles que desejam manter uma alimentação mais equilibrada até os que precisam de um lanche rápido entre um compromisso e outro. A intenção foi criar um lanche que fosse ao mesmo tempo nutritivo, saboroso e prático, fornecendo os macronutrientes necessários para representar uma refeição completa sem exigir longos períodos de preparo. **Métodos:** O Figueiras Café já contava com um cardápio variado, porém muitas opções não eram saudáveis ou adequadas para quem buscava refeições funcionais. Assim, o Lanche Saudável também foi pensado para oferecer agilidade no preparo, atendendo clientes que não dispõem de muito tempo para um almoço tradicional, mas que ainda assim desejam manter bons hábitos alimentares durante sua rotina. Para a implementação do projeto, foi realizado um questionário físico e anônimo, onde os clientes realizavam a degustação e davam notas para o sabor e se era prático para eles. **Resultados:** Os resultados foram expressivos. O Lanche Saudável atraiu novos clientes que surgiram com a curiosidade de degustar, agradou ao público que já frequentava o local e ajudou a cafeteria a fortalecer sua imagem como um espaço que valoriza a saúde e o bem-estar dos consumidores. Os funcionários da cafeteria reconheceram a importância de manter no cardápio

uma opção nutritiva, prática e acessível. **Conclusão:** Por fim, o projeto, apesar dos desafios enfrentados, demonstrou tanto para os consumidores quanto para os responsáveis o quanto as escolhas alimentares impactam diretamente nossa energia, produtividade e saúde ao longo do dia. A experiência reforçou como pequenas mudanças na alimentação podem gerar grandes benefícios, estimulando uma rotina mais saudável e consciente para todos que frequentam o Figueiras Café.

Palavras-chaves: Lanche Saudável; Benefícios; Zero lactose.