



# ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



PROMOVENDO A SAÚDE DO FUTURO





# Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

[www.codeagro.agricultura.sp.gov.br](http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br)





Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios



PROMOVENDO A SAÚDE DO FUTURO

**Organização de**

Diogenes Kassaoka

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

**Coordenação de**

José Valverde Machado Filho

**Secretaria de Agricultura e Abastecimento**  
**Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (CODEAGRO)**

**Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (CESANS)**

Milene Gonçalves Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão

Andrea D'Agosto Toledo – Nutricionista

Débora Pereira da Silva – Técnica em Nutrição

Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Beatriz de Castro Lima – Estagiária de nutrição

Evelyn Moreira de Sousa – Estagiária de nutrição

Graziele de Lima Masoni – Estagiária de nutrição

Luiza Fogato Cezário da Silva – Estagiária de nutrição

Patrícia Rosado Galiazi – Estagiária de nutrição

**Instituto de Cooperativismo e Associativismo (ICA)**

Diogenes Kassaoka – Diretor Técnico III

Guilherme Mattos Araújo – Executivo Público

Ivaldo José dos Santos Braz – Assistente Agropecuário III

Maria Magdalena Matte Hiriart – Assistente Agropecuária IV

José Carlos de Faria Junior – Estagiário de Engenharia Agrônômica

**Fotografias**

Lucas dos Santos – Fotos

Mariana Mazzoni Ramos – Fotos

Sizele Rodrigues dos Santos – Produção e fotos

**Projeto Gráfico**

Márcio Antonio Ebert – Coordenação

Lucas dos Santos – Diagramação e Capa

R153p

Kassaoka, Diogenes; Raimundo, Milene Gonçalves Massaro. Alimentação escolar: promovendo a saúde do futuro / Kassaoka, Diogenes; Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org), José Valverde Machado Filho (coord) - São Paulo - Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2017.

72p.

ISBN: 978-85-68492-20-8

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.

4. Receitas: culinária I. Título

CDD 630

# APRESENTAÇÃO

Esse livro tem como objetivo destacar o papel da alimentação escolar na promoção da saúde de crianças e adolescentes e as principais atividades realizadas pela equipe multidisciplinar envolvida, como os professores, coordenadores, diretores, merendeiras, manipuladores de alimentos e nutricionistas, com o foco em estimular e apoiar ações de educação alimentar e nutricional baseadas no consumo de hortifrutis.

Essa publicação elenca os trabalhos que a Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo (SAA) vem desenvolvendo, para auxiliar os responsáveis pela execução do Programa de Alimentação Escolar (PNAE) na escolha e compra de produtos da agricultura familiar.



# Índice

Introdução	11
Os Atores da Alimentação Escolar	13
O papel da nutricionista	13
O papel da merendeira	15
O papel da escola	16
Segurança Alimentar e Agricultura Familiar na Alimentação Escolar	19
O papel da Secretaria de Agricultura e Abastecimento	20
Quadro de maior disponibilidade dos alimentos	27
Exemplo de cardápio	32
Dicas de apresentação da merenda	36



Receitas criativas e nutritivas para merenda escolar	37
Arroz recheado	39
Creme de abóbora com carne desfiada	41
Cuscuz de legumes e frango	43
Ensopado de frango	45
Escondidinho de frango	46
Farofa nutritiva	48
Feijoada de legumes	49
Maionese de leite	51
Omelete de forno com couve	52
Picadinho suíno	53
Salpicão de repolho	55
Talharim com abobrinha	57
Tilápia ao forno	59
Torta Madalena	61
Torta Miscelânea de legumes	63
Tutu de feijão	65
Vaca atolada	67
Referências	69

# Introdução

A obesidade, segundo a OMS, é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. Só no Brasil, estima-se que 33,5% das crianças e 20,5% dos adolescentes estão com excesso de peso e 14,3% e 4,9%, respectivamente, com obesidade (IBGE, 2010). Esse quadro preocupante vem se consolidando desde a década de 80, quando o país passou por uma transição nutricional, onde houve redução na prevalência de desnutrição infantil e aumento da prevalência de obesidade em adultos. Essa transição pode ser explicada por vários fatores, como: a entrada da mulher no mercado de trabalho, a redução da população rural e o aumento da urbana, a facilidade de acesso a alimentos ultraprocessados, a inatividade física, as facilidades tecnológicas e a falta de tempo para o preparo das refeições.

A obesidade na infância é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, doença cardiovascular, dislipidemias, hipertensão, entre outras. Essas alterações metabólicas, causadas pelo excesso de peso, podem acarretar diversos problemas de saúde, estando diretamente relacionadas a fatores de mortalidade na vida adulta.

A dieta das crianças e dos adolescentes, apesar de ser baseada no consumo de alimentos tradicionais, como arroz, feijão e carne bovina, ainda apresenta baixas quantidades de frutas, legumes e verduras, o que pode levar a deficiências de vitaminas e minerais. Somado a isso, observa-se um

grande consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em sódio, açúcar e gorduras, como refrigerantes, doces, biscoitos recheados, salgadinhos de pacotes, embutidos, enlatados, alimentos prontos ou semiprontos e fast-food.

Sabendo que os hábitos alimentares adquiridos na infância e adolescência tendem a se manter na vida adulta, ações e intervenções educativas no ambiente escolar, voltadas à promoção da saúde, tanto física, como emocional e social, têm demonstrado resultados positivos.

O fornecimento de uma alimentação equilibrada para todos os alunos das escolas da rede pública, que atenda às necessidades nutricionais durante o período das aulas, com alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura e os hábitos alimentares, é uma importante ferramenta para promoção da educação alimentar e nutricional no ambiente escolar.

A maioria dos estudantes que trazem de casa ou compram na escola o seu alimento, dão preferência aos ultraprocessados. Diante desse cenário, a merenda escolar mostra-se um importante instrumento para introduzir alimentos mais saudáveis no dia-a-dia dos alunos, principalmente frutas, legumes e verduras.

A merenda escolar tem como base garantir a segurança alimentar e nutricional aos estudantes e, nos últimos anos, tem-se priorizado a utilização de alimentos frescos e “in natura”, com a inclusão de pelo menos uma porção de hortaliças e frutas por dia, e ainda, a redução do uso de processados, respeitando a cultura da cidade ou estado, a vocação agrícola da região, com enfoque na agricultura familiar, para a promoção do desenvolvimento da economia local.

## os atores da alimentação escolar

Para alcançar uma alimentação saudável no ambiente escolar, é necessária a ação integrada de diversos atores, que garantirão:

- O fornecimento de um alimento seguro aos escolares;
- A formação de um ambiente propício para escolhas alimentares saudáveis;
- A promoção da educação alimentar e nutricional para toda comunidade escolar.

## o papel do nutricionista

O nutricionista, responsável técnico pelo PNAE, destaca-se por contribuir com o fortalecimento e disseminação das ações e ideias sobre a alimentação saudável na escola, por meio da interação com a equipe escolar. No PNAE esse profissional exerce diversas atividades, dentre elas, destacam-se:



- Planejar, elaborar e acompanhar o cardápio da alimentação dos escolares, levando em consideração as faixas etárias atendidas, suas necessidades, a cultura alimentar e ainda, compor as refeições com produtos da agricultura familiar e dos pequenos empreendedores rurais;

- Realizar ações e atividades de educação alimentar e nutricional para toda a comunidade escolar, com o apoio da coordenação da escola no planejamento das atividades, que abordem temas relacionados à alimentação saudável e ainda, à consciência ecológica e ambiental;

- O nutricionista tem como responsabilidade planejar, coordenar e supervisionar a aplicação de testes de aceitabilidade com as crianças para a variação de cardápio e inclusão de novas receitas;



- Realizar o diagnóstico do estado nutricional de cada faixa etária atendida, visando melhor atendimento de suas carências e necessidades;

- Papel fundamental no processo de compra de gêneros alimentícios, através de chamadas públicas e licitações, dando prioridade para a compra direta de gêneros da agricultura familiar;

- Supervisionar e orientar procedimentos realizados na cozinha, como transporte, recebimento, estocagem de alimentos, manipulação adequada e segura no pré-preparo e preparo das refeições, e ainda, elaboração e implantação de manual de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.



# O Papel da Merendeira

As merendeiras são responsáveis, principalmente, por preparar alimentos seguros e de qualidade, além de exercerem um papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis dos escolares.



## MANIPULAÇÃO ADEQUADA DOS ALIMENTOS

Os alimentos, quando não são manipulados de forma adequada, podem conter microrganismos patogênicos, que provocam agravos à saúde, como: vômitos, diarreias, dores abdominais, dor de cabeça, febre, entre outros.

Grande parte das doenças transmitidas pelos alimentos (DTAs) duram poucos dias e não deixam sequelas, no entanto, para indivíduos suscetíveis, como as crianças e as pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves.

A realização das boas práticas de manipulação, visa reduzir a contaminação dos alimentos por esses microrganismos.

As boas práticas de manipulação, incluem, em resumo, os seguintes cuidados:

- Higiene pessoal;
- Higiene dos alimentos;
- Higiene dos utensílios;
- Higiene do ambiente;
- Armazenamento adequado;
- Controle das temperaturas.





A+B=C

## A DISTRIBUIÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

A distribuição da alimentação escolar é o momento em que as merendeiras têm um contato direto com os estudantes. Ofertar a refeição de forma atrativa, faz toda a diferença! Embora não pareça, este é um espaço de educação e promoção da alimentação saudável, onde a merendeira tem um papel fundamental. A interação desse profissional com os alunos, auxilia na motivação para a aquisição de bons hábitos alimentares.

Sabe-se que, uma boa apresentação das refeições influencia diretamente na aceitação dos cardápios oferecidos. Portanto, um alimento bem preparado e a gentileza no atendimento aos alunos, irão colaborar muito para o sucesso da alimentação escolar.

## O PAPEL DA ESCOLA



O ambiente escolar é considerado como irradiador de informações, pois permite a estreita relação entre família, escola e comunidade, sendo campo ideal para a prática de atividades e promoção da saúde.

A incorporação do tema alimentação saudável no projeto pedagógico da escola, perpassando por todas as áreas de estudo, é um passo importante a ser conquistado para colaborar com a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Para tanto, é imprescindível a participação de outros profissionais da comunidade escolar, a fim de envolvê-los nos processos e ações que remetam à formação e educação continuada relacionada ao tema.



## O professor



A figura do professor tem papel fundamental no processo de aprendizagem, como mediador do conhecimento, considerando o desenvolvimento cognitivo e físico e a realidade social dos alunos. São os professores que podem realizar propostas pedagógicas (atividades recreativas, rodas de conversa, debates e trabalhos) no ambiente escolar, relacionados ao tema. Por estarem em relação direta com os alunos, tornam-se exemplos, contribuindo para a formação desse grupo. Dessa forma, é de fundamental importância que os educadores prezem por uma boa alimentação na unidade escolar.

## A coordenação e direção da escola



O coordenador pedagógico é um forte articulador e responsável pela educação continuada dos professores; nesse sentido, tem importante papel na promoção e no apoio de ações e atividades voltadas à educação alimentar e nutricional desenvolvidas pelos professores.

O diretor paralelamente a tantas outras atribuições pertinentes ao seu cargo, deve administrar a alimentação escolar na sua unidade, tendo como princípio os objetivos do PNAE.

Em síntese, esse profissional deve promover refeições de qualidade, viabilizar um ambiente propício para escolhas saudáveis, estar a par do controle de estoque, das compras e da infraestrutura física.

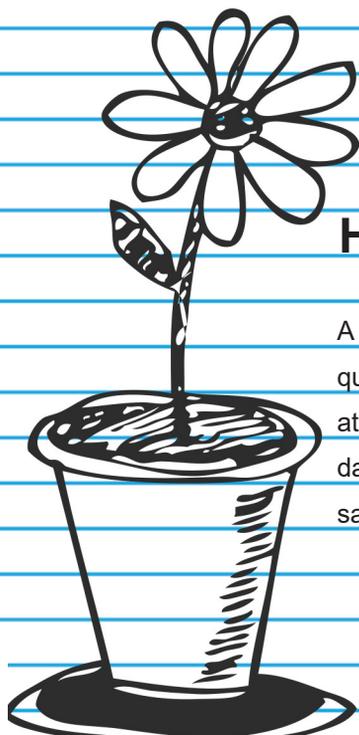
Em conjunto com a comunidade escolar, o diretor pode definir estratégias com o objetivo de favorecer escolhas alimentares adequadas em todos os ambientes, envolvendo as famílias nesse processo.



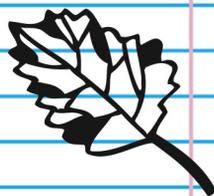


## Educação alimentar e nutricional na escola

A educação alimentar e nutricional é um conjunto de estratégias criadas com o intuito de promover a alimentação adequada e saudável. Essas ações devem ser feitas de modo que promova no indivíduo um conjunto de processos mediadores e potencializadores de reflexão e ação, ou seja, é preciso muito mais do que apenas transmitir informações de forma verbal. Para tanto, é necessário que o profissional aborde diversos temas, como: sustentabilidade social, ambiental e econômica, reconhecimento da cultura alimentar local, valorização da culinária e promoção de autocuidado e autonomia em atividades educacionais lúdicas, que promovam o diálogo, palestras, oficinas culinárias, dinâmicas de grupos e exposições em murais vivos, tornando a experiência do indivíduo com a alimentação saudável prazerosa e reflexiva.



### Hortas escolares



A horta escolar pode ser um laboratório vivo, que permite o desenvolvimento de inúmeras atividades pedagógicas, voltadas à compreensão da relação meio ambiente, alimentação saudável, saúde, cidadania e qualidade de vida.



## SEGURANÇA ALIMENTAR E AGRICULTURA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

O direito humano à alimentação, consagrado no artigo 25º da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948 e assegurado pelo artigo 6º da Constituição Federal, significa o acesso físico e econômico de todas as pessoas a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente para a satisfação de suas necessidades, conceito mais amplo de “segurança alimentar”.

A base da segurança alimentar no Brasil está diretamente relacionada à Agricultura Familiar, segmento da produção agropecuária predominantemente voltado ao mercado interno e responsável pelo fornecimento de gêneros alimentícios consumidos diariamente pela maioria da população.

A Lei Federal 11.947/2009 que dispõe sobre a Alimentação Escolar determina aos estados, Distrito Federal e municípios a obrigatoriedade de destinar 30% do total da verba repassada pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação para aquisição de gêneros alimentícios na compra direta junto à Agricultura Familiar, ampliando a demanda pública de produtos e conseqüente incremento ao setor.

Para o estado de São Paulo, responsável por 20% da produção agropecuária do País e que possui, dentre outras características, o principal mercado consumidor e a maior produção de FLV (frutas, legumes e verduras) no Brasil, o fortalecimento da Agricultura Familiar é essencial para o equilíbrio entre oferta e demanda de alimentos. Nesse quadro, tanto maior é a importância estratégica desse canal de comercialização (compra pública).



O procedimento de aquisição de gêneros da Agricultura Familiar, na modalidade de Chamada Pública, dispensa licitação na compra direta junto aos produtores familiares, o que, a um só tempo, proporciona melhor qualidade nutricional da alimentação servida ao público-alvo (munícipes em idade escolar), economia (devido à aproximação entre o produtor e as unidades compradoras), bem como promove o aumento de rendimentos aos empreendedores rurais familiares e a conseqüente melhoria da qualidade de vida no campo, além de impulsionar o desenvolvimento da economia local e regional.

## O papel da Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Ampliando as ações de fomento à Agricultura Familiar, a Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (CODEAGRO), órgão integrante da Secretaria de Agricultura e Abastecimento (SAA), por meio do Instituto de Cooperativismo e Associativismo (ICA), criou o Programa EDITAL PAULISTA que potencializa a divulgação dos Editais de Chamadas Públicas no âmbito do PNAE, destinadas à merenda escolar fornecida pelos estabelecimentos de ensino.

O Programa dispõe de um sistema eletrônico que monitora e capta diariamente os Editais de Chamada Pública expedidos pelos municípios paulistas.

Além da transparência proporcionada a todo o processo de compras públicas, outra funcionalidade do sistema (que se reverte em benefício direto às prefeituras) é que o procedimento possibilita a revisão do edital, detectando incorreções que, por vezes, podem causar impugnação do procedimento, como por exemplo a utilização equivocada do critério de menor preço na seleção de propostas.



Após inserção dos dados básicos das operações de compra no banco de dados do ICA, cada novo Edital é comunicado (via mailing) às Cooperativas, Associações de Produtores, Sindicatos Rurais e Órgão de ATER (Assistência Técnica e Extensão Rural) localizados na região em que se realiza o edital, além de disponibilizar no sítio abaixo informações atualizadas sobre as oportunidades de negócios destinados à Agricultura Familiar, em tempo real.

<http://www.codeagro.sp.gov.br/ica/compras-publicas/consulta#img-consulta>

Destacam-se, no cadastro geral, as organizações com DAP – Jurídica (Declaração de Aptidão ao PRONAF - Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar), sendo 132 Cooperativas e 324 Associações de produtores rurais familiares, em um universo aproximado de 84.000 unidades de produtores com DAP – Física no estado de São Paulo. (Dados extraídos da base de 2017).

O alcance e a eficácia da ação são ainda assegurados pela amplitude e capilaridade proporcionadas pelo leque de parcerias construídas pelo ICA com outras instituições que levam as informações desse importante canal de comercialização ao conhecimento dos agricultores familiares em todo o território paulista, mesmo nas comunidades de produtores isoladas e sem acesso à tecnologia digital, em tempo hábil para que os mesmos se habilitem.

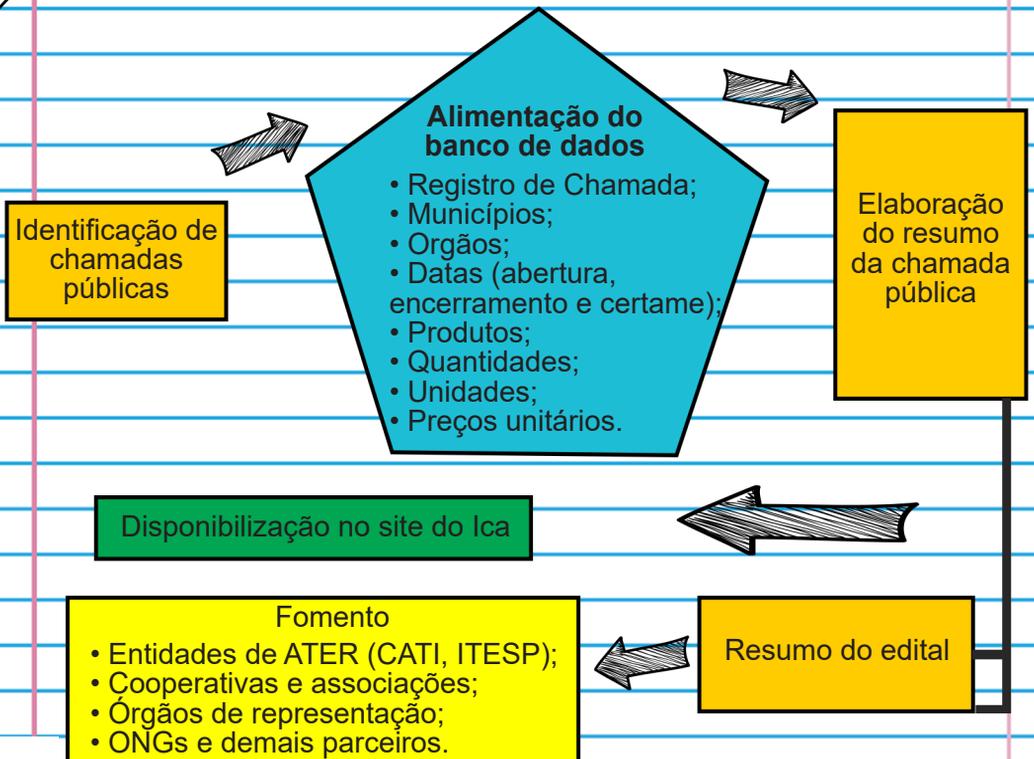
A estratégia adotada para o estabelecimento dessas parcerias foi de contatos e aproximação com entidades governamentais e da sociedade civil.

**Acesse o link:**



Em parceria com a Coordenadoria de Assistência Técnica Integral (CATI) e outras organizações governamentais de diferentes esferas, como: a Fundação Florestal/SMA, o ITESP/Secretaria de Justiça, órgãos federais como o MDA, MAPA, CONAB, CEAGESP, órgãos de apoio e representativos dos agricultores familiares (SEBRAE, Cooperativas, Associações, Sindicatos Rurais, coletividades informais de produtores), voluntários e técnicos de diferentes origens, entre outros.

## FLUXOGRAMA DA ATIVIDADE DE MONITORAMENTO E DISPONIBILIZAÇÃO DE CHAMADAS PÚBLICAS (PPAIS e PNAE)





No desenvolvimento da ação, foram progressivamente incorporando-se outras funcionalidades ao sistema, como disponibilização de dados do volume (total, por região, por município, por produto) das compras no âmbito do PNAE, demanda, quantidade, preço, (unitário, médio, total, por região, por município) e demais informações acerca das oportunidades de negócios, podendo ser acessadas no Portal da CODEAGRO, no link:

[www.codeagro.sp.gov.br/ica/compras-publicas/consulta#img-consulta](http://www.codeagro.sp.gov.br/ica/compras-publicas/consulta#img-consulta)

Esse conjunto de informações, apresentadas por meio de painéis interativos em um sistema de operação simples e abrangente, disponibiliza estatísticas a todas as Instituições, autoridades e a toda sociedade, bem como, possibilita a diferentes órgãos públicos o planejamento de projetos de fomento à Agricultura Familiar no estado de São Paulo.



# Página do site: Informações e estatísticas sobre as compras públicas junto à Agricultura Familiar

The screenshot displays the 'eDital paulista' website interface. At the top, the logo features a stylized '@' symbol with a red and black striped pattern, followed by the text 'eDital paulista' and 'compras da agricultura familiar'. Below the logo are three navigation tabs: 'O que é?', 'PPAIS', and 'PNAE'. A main heading reads 'Cidades com Chamadas Públicas e Histórico de Preços - clique com o mouse sobre o ícone.' Below this, there are options for 'Visualização: MAPAS', 'INFOGRÁFICOS', and 'Ampliar Mapa'. A search bar contains the text 'Digite o município' and a 'Filtrar' button. The central part of the page is a map of São Paulo state with numerous blue location pins indicating public procurement calls. Below the map, there are tabs for 'Todos', 'PPAIS', 'PNAE', 'Chamadas Encerradas', and 'Histórico de Preços'. The main title of the data section is 'Chamadas Públicas Abertas PPAIS e PNAE'. At the bottom, there are columns for 'Chamada', 'Resumo', 'Órgão', 'Abertura', and 'Fechamento'.

A partir de fevereiro de 2017, o ICA ampliou o apoio prestado aos municípios, colocando à disposição das respectivas prefeituras, uma ferramenta eletrônica de apoio aos gestores, produto da consolidação e formalização da parceria estabelecida com a Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo (CEAGESP), que possibilita a elaboração de Editais de Chamadas Públicas destinados ao PNAE.

Essa ferramenta é constituída de textos pré-formatados de Editais de Chamada Pública e minuta de Contrato que contém todos os itens obrigatórios e recorrentes dos documentos já preenchidos, bastando a complementação de dados específicos da compra (locais, prazo e horário das inscrições; gêneros a serem adquiridos; preços de aquisição; quantidades; periodicidade e locais de entrega, entre outros detalhes). Ao término do preenchimento, o usuário efetua download do Edital completo, de forma gratuita.

A ferramenta, de simples e fácil operação, está disponível no Portal da CODEAGRO, que fornece ao usuário, após efetuar o cadastro, um manual passo-a-passo acerca de seu funcionamento.

<http://www.codeagro.sp.gov.br/formeditais/#/login>

**Acesse o link:**



## Página do site: Ferramenta de Elaboração de Editais.

Secretaria de Agricultura e Abastecimento  
Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios

ESTADO DE SÃO PAULO

**Edital paulista**  
compras da agricultura familiar

Criação de Editais

### Conheça o Sistema de Editais

O Sistema de Editais é uma ferramenta eletrônica de apoio à execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que o Instituto de Cooperativismo e Associativismo (ICA) coloca à disposição das Prefeituras Municipais, com o objetivo de agilizar e dinamizar a administração do referido Programa por parte da municipalidade.

Trata-se de um sistema eletrônico de elaboração de Editais de Chamadas Públicas, realizadas no âmbito do PNAE, cujo formato, simples e de fácil confecção, contém todos os itens necessários e obrigatórios do texto já preenchidos, bastando apenas a complementação de dados específicos: produtos a serem adquiridos, locais, prazo e horário das inscrições, forma e frequência de entrega, e outros detalhes inerentes à compra de gêneros alimentícios junto à Agricultura Familiar.

Após o preenchimento dos itens específicos do Edital, ao usuário do sistema é facultado efetuar download gratuito do mesmo em arquivo Word (extensão .docx), o que possibilita a eventual introdução de itens adicionais à Chamada Pública ou a seus anexos, a critério do Departamento Jurídico da Prefeitura, desde que tais modificações não colidam com a legislação que rege a matéria e estejam em conformidade aos princípios e regras do Programa.

Esclarecimentos adicionais poderão ser obtidos pelos fones (11) 5067.0323 e (11) 5067.0351 ou por email: [contato.ica@codeagro.sp.gov.br](mailto:contato.ica@codeagro.sp.gov.br).

[Faça o download do Manual do Usuário](#)

Entendi como funciona

[já sou cadastrado](#) [AINDA NÃO TENHO CADASTRO](#)

As principais informações sobre o PNAE estão disponíveis no site:

<http://www.codeagro.sp.gov.br/ica/como-comprar#banner-home>

Para esclarecimentos adicionais acerca do PNAE, do instrumento de Chamada Pública, das compras públicas diretas da Agricultura Familiar, da ferramenta de elaborações de Editais e demais tópicos relacionados à matéria, o Instituto de Cooperativismo e Associativismo atende por meio do endereço eletrônico:

[ica@codeagro.sp.gov.br](mailto:ica@codeagro.sp.gov.br)

Acesse o link:





## QUADRO DE MAIOR DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS

Esse quadro aponta a maior disponibilidade dos principais hortifrutis presentes na alimentação escolar que, embora, sejam encontrados em quase todos os meses do ano, quando utilizados na época própria, apresentam melhor qualidade e melhores preços.

ALIMENTO	MESES											
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Tubérculos e Raízes												
Batata								X	X	X		
Batata doce					X	X	X					
Cará				X	X	X	X	X				
Inhame					X	X	X	X	X	X		
Mandioca					X	X	X	X				
Mandioquinha					X	X	X	X				

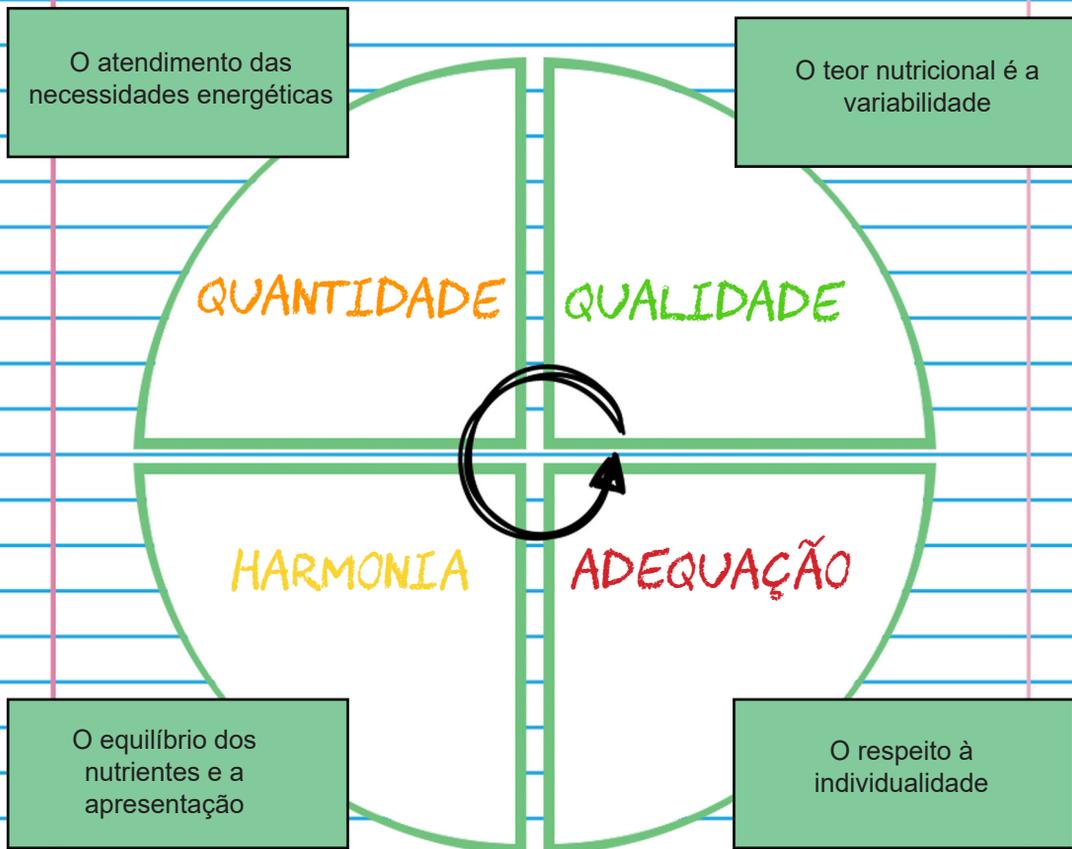
ALIMENTO	MESES											
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Verduras												
Acelga								X	X			
Agrião								X	X	X		
Alface	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
Almeirão									X	X	X	X
Chicória	X	X	X	X	X							
Couve							X	X	X			
Escarola	X	X	X					X				
Espinafre			X		X			X	X	X		
Repolho			X	X	X			X				
Rúcula			X	X						X	X	X

ALIMENTO	MESES											
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Legumes												
Abóbora		X	X	X	X	X	X	X				
Abobrinha								X	X	X	X	
Berinjela	X	X	X					X	X	X	X	X
Beterraba	X	X	X							X		
Brócolis								X	X	X		
Cenoura												X
Chuchu			X	X	X					X		
Couve-flor				X			X	X	X	X		
Pepino	X	X	X							X	X	X
Pimentão	X	X	X	X						X	X	X
Tomate		X	X	X	X					X	X	X
Vagem										X	X	

ALIMENTO	MESES											
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Frutas												
Abacaxi	X								X	X	X	X
Banana nanica		X	X	X	X			X	X	X	X	
Banana prata							X	X	X	X	X	
Caqui					X	X						
Carambola	X	X	X	X	X	X	X	X				
Goiaba	X	X	X							X	X	X
Laranja Lima							X	X	X			
Laranja Pêra								X	X	X	X	X
Limão	X	X	X	X	X	X	X					
Maçã		X	X	X	X	X						
Mamão Formosa	X	X										X
Mamão Papaia					X	X		X		X		
Manga			X	X	X			X	X	X	X	X
Melancia	X	X									X	X
Melão									X	X	X	X
Pêssego	X	X	X									
Tangerina Murcote									X			
Tangerina Poncã						X	X	X				

# Elaboração de cardápio

O planejamento dos cardápios é a principal ferramenta para alcançar os objetivos do Programa de Alimentação Escolar. Para que isso aconteça, é necessário considerar aspectos que vão desde a aquisição dos alimentos até o momento da distribuição aos alunos. Um cardápio completo e adequado é aquele que considera:



## Dentro disso, o cardápio deve ainda:

- Atender no mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias, em uma refeição;
- Incluir frutas e hortaliças, no mínimo 3 vezes durante a semana;
- Considerar no cálculo nutricional da refeição os micronutrientes prioritários, vitaminas A e C, magnésio, ferro, zinco e cálcio;
- Respeitar a safra e a vocação agrícola da região, para compor um cardápio com alimentos mais nutritivos e atraentes.



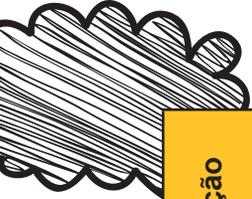
## Evitar ou restringir

- Enlatados, embutidos;
- Preparações industrializadas prontas ou semiprontas para o consumo;
- Bebidas ricas em açúcar, doces e alimentos concentrados (pó ou desidratados).

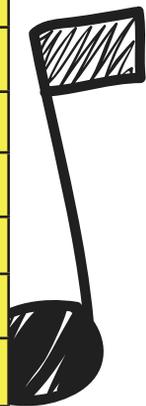


## Exemplo de cardápio

Considerando a faixa etária de 6 a 10 anos, para os escolares, bem como, as orientações sobre a elaboração de cardápios que atendam aos requisitos exigidos pelo PNAE, já explicitados, veja ao lado um exemplo de cardápio semanal de almoço (composição, apresentação e informações nutricionais).



<b>Composição</b>	Arroz			Arroz Feijão		
	Escondidinho de Frango (Receita do livro)			Omelete de forno com couve (Receita do livro)		
	Alface			Banana		
<b>Apresentação</b>						
<b>Informações Nutricionais</b>	<b>Nutrientes</b>		<b>VD (%)</b>	<b>Nutrientes</b>		<b>VD (%)</b>
	<b>Kcal</b>	460g	31	<b>Kcal</b>	421g	28
	<b>CHO</b>	66g	27	<b>CHO</b>	74g	30
	<b>PTN</b>	18,5g	39	<b>PTN</b>	15,1g	32
	<b>Lip</b>	13,2g	35	<b>Lip</b>	6,65g	18
	<b>Fibras</b>	6,4g	24	<b>Fibras</b>	6,2g	23
	<b>Na</b>	494mg	21	<b>Na</b>	823mg	34
	<b>Ca</b>	80,2mg	8	<b>Ca</b>	111,8mg	11
	<b>Fe</b>	1,46mg	16	<b>Fe</b>	2,52mg	28
	<b>Mg</b>	60,2mg	33	<b>Mg</b>	51,95mg	28
	<b>Zn</b>	1,24mg	19	<b>Zn</b>	1,59mg	24
	<b>Vit A</b>	87µg	17	<b>Vit A</b>	166,8 µg	33
	<b>Vit C</b>	49,72mg	142	<b>Vit C</b>	26,31mg	75



Composição	Arroz		Talha rim com abobrinha (Receita do livro)			
	Creme de Abóbora com carne (Receita do livro)		Frango Assado			
	Alface		Tangerina			
Apresentação						
Informações Nutricionais	Nutrientes		VD (%)	Nutrientes		VD (%)
	Kcal	384,1g	26	Kcal	466g	31,1
	CHO	44,3g	18	CHO	51g	20,9
	PTN	17,1g	36	PTN	29,4g	62,6
	Lip	13,95g	37	Lip	15,2g	40,5
	Fibras	4,3g	16	Fibras	3,7g	13,7
	Na	499mg	21	Na	438mg	18,3
	Ca	34,2mg	3	Ca	31,1mg	3,0
	Fe	1,88mg	21	Fe	354,11mg	3934,6
	Mg	32mg	17	Mg	180mg	97,3
	Zn	2,5mg	38	Zn	2,37mg	36,5
	Vit A	177,34µg	35	Vit A	82,6µg	16,5
	Vit C	17,14mg	49	Vit C	73,94mg	211,3

**Composição**Arroz  
FeijãoPicadinho de Pernil  
(Receita do livro)

Beterraba

**Apresentação****Informações Nutricionais**

Nutrientes		VD (%)
Kcal	336g	22
CHO	38,6g	16
PTN	16,7g	36
Lip	13,2g	35
Fibras	4g	15
Na	443,8mg	18
Ca	51,1mg	5
Fe	2,14mg	24
Mg	32,25mg	17
Zn	1,48mg	23
Vit A	20µg	4
Vit C	36,61mg	105



## Dicas de apresentação da merenda

A alimentação saudável deve contemplar as características sensoriais como aparência, cor, textura, sabor e aroma, também no momento do preparo e da distribuição dos alimentos, visando uma melhor aceitação por parte dos alunos.

Seguem algumas dicas para melhorar a apresentação dos alimentos:

1º Não armazenar verduras folhosas por muito tempo, pois sofrem alteração de cor e de textura. O ideal é programar a compra desses insumos na semana em que serão consumidas.

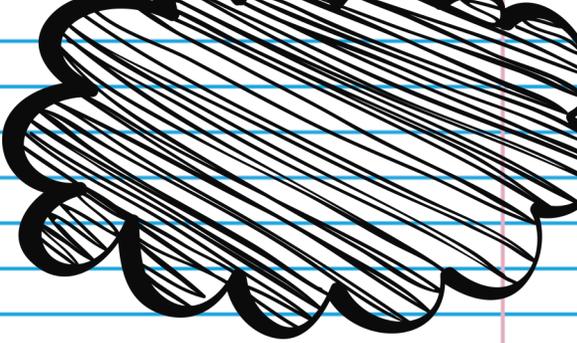
2º Não descascar frutas e legumes com muita antecedência, isso pode prejudicar o valor nutricional e fazer com que fiquem murchos, ressecados ou dependendo do alimento, mudem de cor. O ideal é sempre fazer o pré-preparo dos alimentos no dia que serão consumidos e o mais próximo possível do horário de servir.

3º Utilizar o mínimo de água possível para o cozimento de verduras e legumes, o que evita a perda de vitaminas e melhora a textura dos alimentos.

4º Variar o tempero das refeições, o alho e a cebola são ótimos temperos, porém, existem diversas opções de ervas frescas (como salsinha, cebolinha, salsa, alecrim) e secas (orégano, louro), que podem dar sabores diferentes para as refeições.

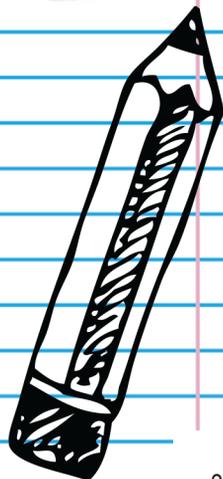
5º Deixar os próprios alunos se servirem, pois assim, eles escolhem a melhor forma de colocar cada alimento. Caso não seja possível, procurar colocar todos os alimentos separados no prato, para melhor visualização e apresentação.





# RECEITAS

criativas e nutritivas para  
merenda escolar







# Arroz recheado

## Recheio - Ingredientes

- 1/4 cebola pequena (25g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 2 tomates pequenos (300g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado (12g)
- 250g de patinho moído
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

## Modo de Preparo

Descasque, lave, pique a cebola e o alho e reserve. Lave, retire as sementes, pique o tomate em cubos pequenos e reserve. Em uma panela média, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Adicione o pimentão picado e refogue. Acrescente a carne moída e o sal e deixe-a refogar até que esteja bem seca. Junte o tomate picado, deixe refogar por alguns minutos e reserve.

**Rendimento:** 7 porções **Valor calórico da porção:** 316 Kcal  
**Peso da porção:** 280g **Tempo de preparo:** 2h

## **Refogado de legumes - Ingredientes**

- 1/2 abobrinha pequena (105g)
- 1/2 abóbora paulista média (365g)
- 1/2 cenoura pequena (50g)
- 4 folhas de acelga (200g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)

## **Modo de Preparo**

Lave, rale a abobrinha e reserve. Lave, descasque, retire as sementes, rale a abóbora paulista e reserve. Lave, descasque, rale a cenoura e reserve. Lave, pique as folhas da acelga e reserve. Descasque, lave, pique a cebola e o alho e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Em seguida, acrescente, a cenoura, a abóbora paulista, a acelga a abobrinha e o sal. Misture bem e refogue por mais alguns minutos e, por último, salpique a cebolinha e a salsinha.

## **Arroz - Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) de arroz cru (370g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

## **Modo de Preparo**

Lave e escorra o arroz. Descasque, lave e pique o alho e reserve. Em uma panela média, aqueça o óleo e refogue o alho, e depois, o arroz e sal. Adicione a água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até que o arroz esteja cozido.

## **Montagem - Ingrediente**

- Óleo para untar

## **Modo de Preparo**

Unte a forma com o óleo, acrescente uma camada de arroz, coloque todo o refogado de legumes, cubra com o restante do arroz e finalize com a carne moída. Leve ao forno por 10 minutos a 210°C. Sirva quente.



## Creme de abóbora com carne desfiada

### Ingredientes

- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola média (150g)
- 1/4 de abóbora japonesa (590g)
- 8 xícaras (chá) de água (1,9L)
- 500g de coxão mole
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 2 ramos de salsa (12g)

**Rendimento:** 8 porções **Valor calórico da porção:** 172 Kcal  
**Peso da porção:** 150g **Tempo de preparo:** 1h30min

### **Modo de Preparo**

Descasque, lave, corte em pedaços grandes o alho e a cebola e reserve. Lave e corte a abóbora em pedaços grandes. Em uma panela de pressão, cozinhe a abóbora em 4 xícaras (chá) de água por aproximadamente 15 minutos, após pegar pressão. Reserve 1 xícara (chá) da água do cozimento, retire a casca da abóbora e reserve. Corte a carne em cubos. Na mesma panela de pressão, refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente a carne e deixe dourar. Junte 1/2 colher (chá) de sal, 4 xícaras (chá) de água e cozinhe por aproximadamente 45 minutos ou até que a carne fique macia. Lave e pique a salsinha. Bata no liquidificador a abóbora com a água e o restante do sal. Em uma tigela de vidro, misture o creme de abóbora com a carne, acrescente a salsinha e sirva.

# Cuscuz de legumes e frango

## Ingredientes

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 400g de peito de frango sem pele e sem osso
- 5 xícaras (chá) de água (1,2L)
- 2 e 1/2 colheres (chá) de sal (15g)
- 3 folhas de louro (1g)
- 2 ovos médios (130g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 abobrinha média (315g)
- 1/4 de pimentão verde (70g)
- 3 tomates médios (555g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho flocada (230g)



**Rendimento:** 12 porções **Valor calórico da porção:** 104 Kcal  
**Peso da porção:** 130g **Tempo de preparo:** 2h

## **Modo de Preparo**

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho, coloque metade na panela de pressão e a outra metade reserve. Adicione o peito de frango, a água, 1 colher (chá) de sal e as folhas de louro na panela e deixe cozinhar por 15 minutos, após iniciar pressão. Em uma panela pequena, coloque os ovos, cubra-os com água e leve para cozinhar por aproximadamente 10 minutos após levantar fervura. Descasque os ovos, corte-os em rodelas e reserve. Desfie o frango e reserve o caldo. Lave, descasque e pique em cubinhos a cenoura. Lave e pique em cubinhos a abobrinha. Lave, retire as sementes, pique o pimentão e reserve. Lave, pique o tomate e reserve. Lave, pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Em uma panela, coloque o óleo, adicione o restante da cebola e do alho e deixe dourar. Adicione o restante do sal, o tomate picado e o pimentão e refogue. Acrescente a cenoura e a abobrinha, deixe apurar e junte o frango desfiado e o caldo reservado, misture bem. Espere ferver, adicione a salsinha, a cebolinha e a farinha de milho flocada e misture até engrossar. Coloque em uma forma retangular untada com óleo e decore com as rodelas de ovos. Espere esfriar, corte em quadradinhos e sirva.

# Ensopado de frango

## Ingredientes

- 1kg de coxa e sobrecoxa de frango
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1/2 abóbora paulista média (365g)
- 1 chuchu médio (445g)
- 2 tomates médios (370g)
- 1 talo de salsão (50g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 1 colher (chá) de vinagre (5ml)
- 3 folha de louro (1g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)

## Modo de Preparo

Retire toda a pele e lave bem o frango. Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho. Lave, descasque e pique em cubos a abóbora e o chuchu. Lave e pique o tomate. Lave e pique em cubinhos pequenos o salsão. Em uma panela média, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem, acrescente o frango e o sal. Quando o frango estiver dourado, junte o vinagre, o tomate, a abóbora, o chuchu, o salsão e a folha de louro. Acrescente a água e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 40 minutos ou até que o frango esteja macio e os legumes cozidos.

**Rendimento:** 10 porções **Valor calórico da porção:** 188 Kcal  
**Peso da porção:** 125g **Tempo de preparo:** 1h30min

# Escondidinho de frango

## Purê - Ingredientes

- 3 batatas doces médias (1,5Kg)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 1/2 xícara (chá) de leite integral (120g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

## Modo de Preparo

Lave, descasque e corte as batatas em pedaços grandes. Cozinhe na panela de pressão, com água suficiente para cobri-las, por aproximadamente 10 minutos após iniciar a pressão ou até que fiquem macias. Com o auxílio de um espremedor, esprema as batatas. Em uma panela grande, derreta a margarina. Acrescente a batata amassada, o leite, o sal, mexa bem e reserve.

## Recheio - Ingredientes

- 1 peito de frango sem pele e sem osso (500g)
- 4 tomates médios maduros (740g)
- 1/2 cebola média (75g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 5 ramos de salsinha (30g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (6g)

**Rendimento:** 8 porções    **Valor calórico da porção:** 344 Kcal  
**Peso da porção:** 160g    **Tempo de preparo:** 1h30min

## **Modo de Preparo**

Cozinhe o frango na pressão, com água suficiente para cobrir e 1/2 colher (chá) de sal, por aproximadamente 25 minutos após iniciar a pressão, ou até que fique macio. Desfie e reserve. Lave, pique os tomates e reserve. Descasque, lave, pique a cebola e o alho e reserve. Lave, pique a salsinha e reserve. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate e 1 colher (chá) de sal e refogue bem. Junte o frango desfiado e deixe cozinhar até apurar. Apague o fogo, acrescente a salsinha e reserve.

## **Montagem - Ingredientes**

- 1 gema (20g)
- Óleo para untar

## **Modo de Preparo**

Peneire a gema e reserve. Unte uma forma retangular com óleo, forre-a com uma camada fina de purê, espalhe o frango por cima e finalize com mais uma camada de purê. Pincele com a gema peneirada e leve para gratinar em forno preaquecido a 210°C por 25 minutos ou até que fique dourado.



## Farofa nutritiva

### Ingredientes

- 1 cebola média (150g)
- 6 folhas grandes de couve manteiga (225g)
- 1 cenoura média (200g)
- 2 ovos médios (130g)
- 3 colheres (sopa) de óleo (45ml)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho flocada (345g)

### Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola. Lave e corte em tiras finas a couve. Lave, descasque e rale a cenoura. Em uma panela pequena, coloque os ovos, cubra-os com água e cozinhe-os por 10 minutos após levantar fervura. Descasque os ovos, pique-os e reserve. Em uma panela grande, refogue a cebola no óleo até que fique transparente. Acrescente a couve e a cenoura e deixe cozinhar até a couve murchar. Junte os ovos e o sal. Junte aos poucos a farinha de milho, misture bem e sirva.

**Rendimento:** 17 porções **Valor calórico da porção:** 113 Kcal  
**Peso da porção:** 50g **Tempo de preparo:** 45min

# Feijoada de legumes

## Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de feijão preto (290g)
- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- 1 cebola grande (210g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 1,5L de água
- 1 cenoura média (200g)
- 1 chuchu pequeno (340g)
- 1 batata doce pequena (280g)
- 1 abobrinha pequena (210g)
- 1/2 abóbora paulista pequena (365g)
- 2 ramos de salsa (12g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 laranja pera pequena (175g)
- 4 colheres (chá) de sal (24g)

**Rendimento:** 17 porções    **Valor calórico da porção:** 106 Kcal  
**Peso da porção:** 150g    **Tempo de preparo:** 1h30min

## **Modo de Preparo**

Escolha o feijão e deixe de molho em água de um dia para o outro. Descasque, lave e pique o alho. Descasque, lave e pique a cebola em cubos pequenos. Em uma panela de pressão, refogue o alho e a cebola no óleo. Escorra, lave o feijão e coloque-o na panela de pressão com a água. Deixe cozinhar em fogo médio por 15 minutos após pegar pressão. Lave, descasque e corte a cenoura em meias-luas e reserve. Lave, descasque, retire o miolo do chuchu e reserve. Lave, descasque e corte a batata doce em rodela e reserve. Lave e corte a abobrinha em cubos pequenos e reserve. Lave, descasque, retire as sementes da abóbora paulista e corte-a em cubos pequenos. Lave e pique a salsinha e a cebolinha. Lave a laranja, esprema seu suco e reserve. Após finalizar o cozimento do feijão, acrescente todos os legumes, o sal e misture bem. Deixe cozinhar por 10 minutos após pegar pressão. Retire a pressão, tempere com a salsinha e a cebolinha e, por último, acrescente o suco de laranja. Sirva quente.

# Maionese de leite

## Ingredientes

- 1 batata média (220g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 6 colheres (sopa) de leite em pó integral (60g)
- 1 limão (80g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de óleo (240ml)

## Modo de Preparo

Lave, descasque e cozinhe a batata em água suficiente para cobrir, escorra e deixe esfriar. Dilua o leite em pó na água e leve para o congelador por 15 minutos, para ficar bem gelado. Lave o limão, esprema seu suco e coloque no copo do liquidificador juntamente com o leite, a batata cozida e o sal e bata até obter um creme. Acrescente o óleo, em fio, sem parar de bater, até atingir uma consistência cremosa.

**Rendimento:** 37 porções **Valor calórico da porção:** 69 Kcal  
**Peso da porção:** 16g (1 colher) **Tempo de preparo:** 30min

# Omelete de forno com couve

## Ingredientes

- 1 abobrinha pequena (210g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 tomate médio (185g)
- 4 folhas grandes de couve manteiga (140g)
- 7 ovos médios (455g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite (360ml)
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo (60g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico (15g)

## Modo de Preparo

Lave e pique a abobrinha em cubinhos. Lave, descasque e pique a cebola. Lave, descasque e rale a cenoura. Lave, retire as sementes e pique o tomate. Em uma tigela, quebre os ovos e acrescente a abobrinha, a cebola, a cenoura, o tomate, a couve picada, o leite, a farinha, o óleo, o sal e o fermento. Misture bem todos os ingredientes e coloque em uma forma retangular untada e enfarinhada. Leve para assar em forno preaquecido por 30 minutos a 210°C.

**Rendimento:** 10 porções **Valor calórico da porção:** 118 Kcal  
**Peso da porção:** 140g **Tempo de preparo:** 50min

# Picadinho suíno

## Ingredientes

- 500g de pernil sem osso
- 1 limão grande (125g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 1 tomate médio (185g)
- 1/2 pimentão verde médio (135g)
- 1/2 cebola média (75g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 2 batatas médias (440g)
- 8 ramos de salsa (48g)
- 8 folhas de acelga (400g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (360ml)

**Rendimento:** 11 porções **Valor calórico da porção:** 134 Kcal  
**Peso da porção:** 150g **Tempo de preparo:** 1h30min

## **Modo de Preparo**

Retire o excesso de gordura e corte o pernil em cubos. Lave e esprema o limão. Tempere o pernil com o suco do limão e o sal. Lave, retire as sementes e corte em cubos o tomate e o pimentão. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave, descasque e corte em cubos as batatas. Lave e pique a salsinha e a acelga. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne e deixe fritar até dourar. Adicione o tomate, o pimentão e as batatas. Misture bem, acrescente a água, feche a panela e deixe cozinhar por 35 minutos, após pegar pressão, ou até que a carne esteja bem macia. Acrescente a acelga e deixe ferver até que o molho fique encorpado. Apague o fogo e polvilhe a salsinha.

# Salpicão de repolho



## Salpicão - Ingredientes

- 1/2 cebola pequena (50g)
- 8 xícaras (chá) de água (1,9L)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 500g de peito de frango sem pele e sem osso
- 1/4 de repolho grande (332g)
- 1 cenoura grande (240g)
- 2 pepinos médios (512g)
- 2 maçãs pequenas (370g)
- 1 limão pequeno (80g)

## Modo de Preparo

Descasque, lave e corte em pedaços grandes a cebola. Em uma panela de pressão, coloque a água, sal, o peito de frango, a cebola e cozinhe por 20 minutos após iniciar pressão. Desfie o frango e coloque-o na geladeira por 10 minutos para resfriar. Higienize e corte em tiras finas o repolho. Descasque, lave e rale a cenoura. Higienize e pique em cubinhos o pepino. Higienize, corte ao meio, retire o miolo e pique em cubinhos a maçã. Lave o limão e esprema seu suco. Em uma tigela pequena, misture a maçã com o suco do limão para que não escureça.

**Rendimento:** 13 porções **Valor calórico da porção:** 184 Kcal  
**Peso da porção:** 150g **Tempo de preparo:** 1h30min

### **Montagem - Ingredientes**

- 1 limão pequeno (80g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 xícara (chá) de maionese de leite (**Receita na pág. 51**)

### **Modo de Preparo**

Lave, esprema o limão e reserve o suco. Em um refratário grande, misture o frango desfiado, o repolho, a cenoura, o pepino e a maçã. Tempere com sal e o suco do limão. Acrescente a maionese de leite, misture e sirva gelado.

# Talharim com abobrinha

## Ingredientes

- 2 abobrinhas grandes (740g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 3 colheres (sopa) de margarina (60g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 4 e 1/2 xícaras (chá) de leite integral (1,1L)

## Modo de Preparo

Lave e rale a abobrinha. Descasque, lave, pique separadamente a cebola e o alho e reserve. Lave e pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Em uma panela, derreta a margarina, refogue a cebola, acrescente o alho e deixe dourar. Junte a abobrinha e o sal e deixe refogar até que seque toda a água. Dissolva a farinha de trigo no leite, acrescente ao refogado de abobrinha e deixe cozinhar, sem parar de mexer, até que fique encorpado. Apague o fogo e adicione a salsinha e a cebolinha.

**Rendimento:** 10 porções **Valor calórico da porção:** 218 Kcal  
**Peso da porção:** 180g **Tempo de preparo:** 45min

### **Macarrão - Ingredientes**

- 2L de água
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 300g de talharim

### **Modo de Preparo**

Em uma panela grande, ferva a água com o sal, cozinhe o macarrão por 10 minutos ou até que fique “al dente”, escorra bem e reserve.

### **Montagem - Ingrediente**

- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (12g)

### **Modo de Preparo**

Em uma travessa, coloque uma camada de molho, o macarrão e o restante do molho. Polvilhe o queijo ralado e sirva quente.



# Tilápia ao forno

## Ingredientes

- 3 batatas grandes (1,1Kg)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 limão médio (105g)
- 1Kg de filé de tilápia
- 3 cebolas médias (450g)
- 2 tomates médios (370g)
- 1 pimentão verde médio (270g)
- 4 ramos de salsa (24g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 colher (chá) de orégano seco (1g)

**Rendimento:** 14 porções **Valor calórico da porção:** 143 Kcal  
**Peso da porção:** 170g **Tempo de preparo:** 1h30min

### **Modo de Preparo**

Lave, descasque e corte as batatas no sentido do comprimento, em fatias de 0,5cm de espessura. Cozinhe em água suficiente para cobri-las, com 1/2 colher (chá) de sal, por aproximadamente 10 minutos e reserve. Descasque, lave e esprema o alho. Lave e esprema o limão. Tempere os filés de peixe com 1 e 1/2 colher (chá) de sal, o suco de limão e o alho e deixe marinar por 5 minutos. Descasque, lave e corte a cebola em rodelas finas. Lave e corte o tomate em rodelas. Lave e corte o pimentão em tiras finas. Lave e pique a salsinha e a cebolinha. Coloque em um refratário a cebola, o tomate, o pimentão, a salsinha e a cebolinha e tempere com o óleo, 1 colher (chá) de sal e o orégano. Unte uma forma retangular com óleo e forre com as batatas cozidas. Disponha os filés de peixe, o tomate, a cebola, o pimentão e a salsinha. Leve para assar em forno preaquecido, por aproximadamente 1 hora. Sirva quente.

# Torta Madalena

## Purê - Ingredientes

- 4 batatas médias (480g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

## Modo de Preparo

Lave, descasque, corte em rodela as batatas e coloque-as para cozinhar por 20 minutos em uma panela média, com água o suficiente para cobri-las. Escorra e esprema as batatas. Em uma panela, aqueça a margarina, misture o leite, o sal, a batata espremida e reserve.

## Carne Moída - Ingredientes

- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 500g de patinho moído
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

**Rendimento:** 7 porções    **Valor calórico da porção:** 243 Kcal  
**Peso da porção:** 200g    **Tempo de preparo:** 1h50min

## **Modo de Preparo**

Descasque, lave, pique a cebola e o alho e reserve. Lave, pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Lave e corte em cubinhos o tomate. Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, acrescente a carne moída e refogue até que esteja bem sequinha. Acrescente o tomate e o sal, refogue por mais 5 minutos. Apague o fogo, salpique a salsinha e a cebolinha e reserve.

## **Montagem - Ingredientes**

- 2 ovos médios (110g)
- Margarina para untar
- 2 gemas (20g)

## **Modo de Preparo**

Cozinhe os ovos em uma panela pequena com água e deixe esfriar. Descasque-os, corte-os em cubos médios e reserve. Unte a forma com margarina, coloque uma camada do purê, em seguida, a carne e os ovos picados e, por último, cubra com o restante do purê. Pincele com as gemas peneiradas e leve ao forno a 210°C por 15 minutos ou até dourar. Sirva quente.



# Torta Miscelânea de Legumes

## Recheio - Ingredientes

- 1 cenoura média (200g)
- 1/2 chuchu médio (225g)
- 1/2 abobrinha pequena (105g)
- 2 ramos de salsa (12g)
- 1 tomate médio (185g)
- 1/2 pimentão vermelho médio (135g)
- 1/4 cebola média (38g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)

## Modo de Preparo

Lave, descasque, corte em cubinhos a cenoura e o chuchu e reserve. Lave e pique a abobrinha e a salsa. Lave, retire as sementes e pique o tomate e o pimentão. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e alho até dourarem levemente. Adicione os legumes, o sal e deixe refogar por 15 minutos. Retire a panela do fogo, acrescente a salsa, deixe esfriar e reserve.

## **Massa - Ingredientes**

- 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120ml)
- 2 ovos médios (130g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó químico (30g)

## **Modo de Preparo**

No liquidificador, bata o leite, o óleo, os ovos e o sal. Despeje a mistura em uma tigela, adicione aos poucos a farinha de trigo e mexa até ficar homogênea. Adicione o fermento e o refogado de legumes e misture delicadamente. Unte uma forma redonda com 25cm de diâmetro e coloque a massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

# Tutu de feijão



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão (200g)
- 5 xícaras (chá) de água (1,2L)
- 1 cebola pequena (100g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 8 ramos de salsa (48g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- 1/4 de pimentão amarelo (45g)
- 1/4 de pimentão verde (45g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 1 colher (chá) de orégano seco (1g)
- 1/4 xícara (chá) de farinha de mandioca crua (35g)

**Rendimento:** 8 porções    **Valor calórico da porção:** 138 Kcal  
**Peso da porção:** 120g    **Tempo de preparo:** 1h30min

## **Modo de Preparo**

Escolha o feijão e deixe de molho em água de um dia para o outro. Escorra o feijão, lave-o e escorra-o novamente. Coloque-o para cozinhar na panela de pressão com a água, em fogo médio, por 30 minutos após pegar pressão. Descasque, lave, pique a cebola e o alho e reserve. Lave e pique a salsa e a cebolinha. Lave, retire as sementes e pique os pimentões. Lave, descasque e rale a cenoura. Em uma panela, aqueça o óleo e coloque a cebola e o alho para refogar até dourar. Adicione a cenoura, o pimentão, o sal e o orégano. Acrescente o feijão com o caldo e misture bem até começar a engrossar. Coloque a salsa e a cebolinha e, por último, a farinha de mandioca, mexendo até dar o ponto desejado.

# Vaca atolada



## Ingredientes

- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- 1Kg de músculo bovino
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- 1/2 colher (sopa) de vinagre (7ml)
- 2 cebolas médias (300g)
- 3 tomates pequenos (450g)
- 8 ramos de salsinha (48g)
- 4 ramos de cebolinha (48g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 8 xícaras (chá) de água (1,9L)
- 500g de mandioca

**Rendimento:** 17 porções **Valor calórico da porção:** 143 Kcal  
**Peso da porção:** 150g **Tempo de preparo:** 1h30min

## **Modo de Preparo**

Descasque, lave e pique o alho. Em uma vasilha, tempere o músculo, com metade do alho, 1 colher (chá) de sal e o vinagre. Descasque, lave e pique 1 cebola. Lave, retire as sementes e pique os tomates em cubos pequenos. Lave, pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Em uma panela de pressão, aqueça 1 colher (sopa) de óleo e doure a cebola picada, acrescente a carne e refogue até dourar. Adicione 4 xícaras (chá) de água, deixe cozinhar por 45 minutos após pegar pressão e reserve. Descasque, lave, pique em pedaços médios a mandioca e a outra cebola e coloque em uma panela de pressão, com 4 xícaras (chá) de água, 1 colher (chá) de sal e deixe cozinhar por 20 minutos após pegar pressão. Escorra a água, amasse com auxílio de um garfo a cebola e metade da mandioca e deixe o restante da mandioca em pedaços. Em uma panela grande, aqueça 1 colher (sopa) de óleo e refogue o restante do alho, o tomate e 1 colher (chá) de sal, acrescente a carne com a água de seu cozimento, acrescente a mandioca e cozinhe por 20 minutos até engrossar. Apague o fogo, salpique a salsinha e a cebolinha e sirva quente.

## REFERÊNCIAS

- ANVISA. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Resolução-RDC nº216/2004. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/r%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>> Acesso em: 05/07/2017.
- BARUFALDI, Laura Augusta; et al. ERICA: prevalência de comportamentos alimentares saudáveis em adolescentes brasileiros. *Rev. Saúde Pública*, v. 50, supl. 1, 2016.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 16: Cardápios Saudáveis. Eliane Said Dutra, et al – Brasília: Universidade de Brasília, 2009. 132 p.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.
- BRASIL. Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Brasília.
- FERREIRA, Jeani Tedeschi et al. Alimentação na escola e estado nutricional de estudantes do ensino fundamental. *Rev. Bras. Promoção Saúde*, Fortaleza, v. 3, n. 27, p.349-356, jun. 2014.
- FNDE - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual de apoio para atividades técnicas do nutricionista no âmbito do PNAE / Programa Nacional de Alimentação Escolar. Brasília, 2017.
- FREITAS, Andréa Silva de Souza; COELHO, Simone Côrtes; RIBEIRO, Ricardo Laino. OBESIDADE INFANTIL: INFLUÊNCIA DE HÁBITOS ALIMENTARES INADEQUADOS. *Saúde e Ambiente*, Duque de Caxias, v. 4, n. 2, p.9-14, dez. 2009.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Agropecuário 2006: Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação. 2006.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. POF 2008 2009 - Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. 2010.
- LIMA, Eronides da Silva. Quantidade, qualidade, harmonia e adequação: princípios-guia da sociedade sem fome em Josué de Castro. *Hist. cienc. saúde-Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 171-194, Mar. 2009
- MÁSSIMO, Erika de Azevedo Leitão; SOUZA, Hercília Najara Ferreira de; FREITAS, Maria Imaculada de Fátima. Chronic non-communicable diseases, risk and health promotion: social construction of Vigitel participants. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s.l.], v. 20, n. 3, p.679-688, mar. 2015.
- OLIVEIRA, Cecília L. de; FISBERG, Mauro. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. *Arq Bras Endocrinol Metab*, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 107-108, abr. 2003.

OLIVEIRA, Maria de Fátima Alves de; VIANA, Alessandra R. Guimaraens; SANTOS, Manoela Atalah Pinto dos. O consumo alimentar de escolares: um artigo de revisão. In: ATAS DO IX ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS, 9., 2013, Águas de Lindóia. ABRAPEC. Águas de Lindóia: Enpec, 2013. p. 1 - 8.

PÉREZ-RODRIGO C, ARANCETA J. School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutr*, v. 4, n. 1a, p. 131-9, 2001.

PIANCA, Volmer Áureo. 20º Congresso Estadual de Educação da Udemo. O papel da Direção no Programa de Alimentação Escolar. 2015.

Disponível em: < <http://www.udemo.org.br/2015/Encontros/20-congresso-O-papel-da-Direcao-no-Programa-de%20Alimentacao-Escolar.pdf>>. Acesso em: 17/07/2017.

SANTOS, Lígia Amparo da Silva. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciência Saúde Coletiva*, v. 17, n. 2, p.453-62. 2012.

SOBRAL, Francine. PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: SISTEMATIZAÇÃO, IMPORTÂNCIA E PRESENÇA NO MUNICÍPIO DE MONTE ALTO-SP. 2008. 203 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Unesp, Araraquara, 2008.

SOUZA, Elton Bicalho de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. *Cadernos Unifoa, Volta Redonda*, v. 1, n. 13, p.49-53, ago. 2010.

SOUZA, Amanda de Moura et al. ERICA: intake of macro and micronutrients of Brazilian adolescents. *Revista de Saúde Pública*, [s.l.], v. 50, n. 1, p.1-15, 2016.

SOUZA, Anete Araújo de et al. Cardápios e sustentabilidade: ensaio sobre as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 2, n. 28, p.217-229, abr. 2015.

TORAL Natacha; SLATER, Betzabeth; SILVA, Marina Vieira da. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. *Rev. Nutr., Campinas*, v. 20, n. 5, p. 449-459, out. 2007.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho; et al. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Rev Nutr*, v. 23, n. 1, p. 37-47, 2010.



O Governo do Estado de São Paulo, visando a promoção da segurança alimentar e nutricional, proporciona fácil acesso a informações, através de publicações, cursos e meios de comunicação.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - CESANS, da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro, no âmbito das ações da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização sobre a necessidade de uma alimentação equilibrada, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população.

Este livro traz receitas nutritivas, elaboradas com os principais produtos agrícolas utilizados na alimentação escolar do Estado de São Paulo, com o objetivo de incentivar o consumo de legumes e verduras por meio de preparações mais atrativas.

ISBN 978-85-68492-20-8



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
Secretaria de Agricultura e Abastecimento