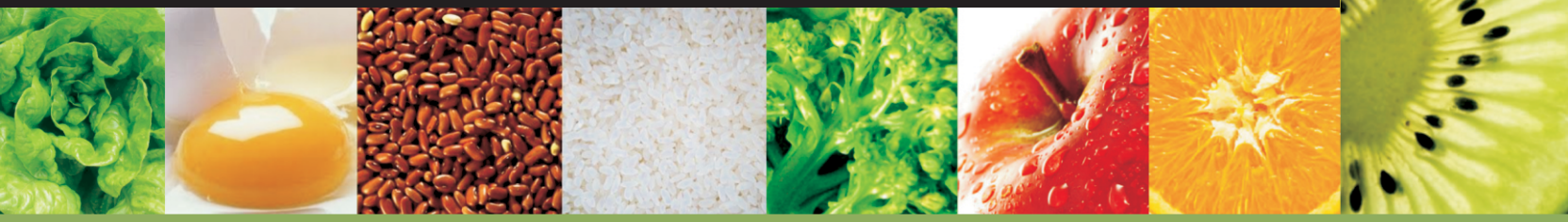
MANUAL PRÁTICO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social

LIÇÃO DE BIOLOGIA

Eu plantei um pé de amor no fundo da minha vida.
A semente foi brotando.
Primeiro criou a raiz, da raiz nasceu o broto, do broto
nasceu o caule, do caule nasceu a folha, da folha nasceu a flor
e da flor nasceu o fruto.
E com ele eu fiz um doce, que eu dei pra você provar, que eu
dei para você querer, que eu dei para você gostar.

(In: Dezenove poemas desengonçados, de Ricardo Azevedo)

MANUAL PRÁTICO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Fernando Haddad
Prefeito

Luciana Temer
Secretária de Assistência e Desenvolvimento Social

Cristina Cordeiro
Secretária-Adjunta

Maria Angélica Rossi e Reck
Chefe de Gabinete

2ª edição
Abril de 2014

PREFEITURA DE
SÃO PAULO
ASSISTÊNCIA E
DESENVOLVIMENTO SOCIAL

Elaboração

Coordenadoria de Proteção Social Básica
Sandra Vanderci Ramos

Equipe de Nutrição
Márcia Maria Rodrigues
Célia Maria Vairo

Colaboração
Lucy Kiyomi Gomi
Lílian Lopes Rossi
Roberto Gimenez Flores
Viviana Maria Allegrini Ferraro
Wilma Haruko Tanaka

Arte Final
Lucileni Amadeo
Vinicius Kimura

Revisão
Retoque Assessoria e Comunicação Ltda

CTP, Impressão e Acabamento
Imprensa Oficial do Estado de São Paulo

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 7
INTRODUÇÃO 9
ALIMENTOS E NUTRIENTES 10
GRUPOS DE ALIMENTOS 11
CONSTRUTORES 11
ENERGÉTICOS 11
REGULADORES 12
GRUPOS DE ALIMENTOS - SÍNTESE 14
PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS 15
O SAL NA ALIMENTAÇÃO 19
PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO 24
PRODUTOS DA ÉPOCA - FRUTAS 25
PRODUTOS DA ÉPOCA - LEGUMES 26
PRODUTOS DA ÉPOCA - VERDURAS 27
ESQUEMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 29
QUANTIDADE MÉDIA DE ALIMENTOS POR USUÁRIOS - PER CAPITA 32
CONTROLE DE QUALIDADE 32
COMO COMPRAR E RECEBER OS ALIMENTOS 38
CARACTERÍSTICAS ADEQUADAS DOS ALIMENTOS 42
RECEBIMENTO DE ALIMENTOS POR DOAÇÕES 44
ARMAZENAMENTO DOS PRODUTOS 45
DESPENSA 46
GELADEIRA 47
FREEZER 47
CUIDADOS NO USO DE ALIMENTOS RESFRIADOS OU CONGELADOS 47

CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS PRONTOS 49
COMO CONTROLAR AS TEMPERATURAS 51
DISTRIBUIÇÃO 55
INSTALAÇÕES 56
HIGIENIZAÇÃO 57
CUIDADOS PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS 57
HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS 58
HIGIENE DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS 62
HIGIENE DO AMBIENTE, UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS 66
CUIDADOS COM A HIGIENE E LIMPEZA DO AMBIENTE 67
CUIDADOS COM O LIXO 70
SUGESTÃO DE CARDÁPIOS 72
SUGESTÃO DE PREPARAÇÕES 83
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 87

APRESENTAÇÃO

"Segurança Alimentar e Nutricional é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis."

Artigo 3º da Lei nº 11.346 de 15/09/2006, Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional - LOSAN, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN

A Secretaria Municipal de Assistência Social apresenta o "Manual Prático para uma Alimentação Saudável", contendo orientações técnicas para a elaboração de uma alimentação adequada e segura aos usuários dos serviços conveniados.

Este Manual tem por finalidade tornar-se um instrumento de trabalho para os profissionais que atuam na rede de serviços socioassistenciais. Expõe e conceitua com clareza e concisão as bases da nutrição adequada e os princípios recomendáveis da alimentação saudável.

INTRODUÇÃO

Para ter refeições com segurança...

Este manual tem como objetivo auxiliar tecnicamente a equipe dos serviços socioassistenciais conveniados com a Secretaria Municipal de Assistência Social – SMADS a adotar procedimentos adequados no planejamento e elaboração das refeições para seus usuários, proporcionando uma alimentação que atenda ao conceito de Segurança Alimentar e Nutricional - SAN.

...é preciso contar com alimentos saudáveis....

A oferta alimentar contínua e baseada nos princípios de Segurança Alimentar e Nutricional representa um importante instrumento de educação alimentar e nutricional, promovendo práticas mais adequadas, permitindo às pessoas selecionar e consumir alimentos saudáveis e nutritivos, valorizando a diversidade dos produtos regionais e as vantagens de se aproveitar os alimentos integralmente, reduzindo o desperdício.

...considerar os processos sociais...

Não há como pensar o alimento fora de sua relação simbólica com o ser humano, fora das escolhas alimentares e de todos os processos sociais, econômicos e culturais envolvidos nessa dinâmica.

...fugir da simples satisfação do apetite...

Antigamente, as pessoas se consideravam bem alimentadas se estivessem com seu apetite satisfeito sem levar em conta a qualidade da sua refeição. Hoje, em função dos conhecimentos adquiridos no campo da Nutrição, sabemos que uma boa alimentação é mais do que a satisfação do apetite e da fome.

...e suprir as necessidades de nutrientes!

Uma alimentação correta e equilibrada busca suprir as necessidades de nutrientes que o organismo precisa para ter boa condição de saúde.

A alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida em 3 princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

A saúde depende de vários fatores, entre eles, uma alimentação equilibrada que deve conter alimentos capazes de fornecer quantidades adequadas de nutrientes: proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, sais minerais, fibras e água.

O que são Nutrientes?

Nutrientes são substâncias químicas encontradas em todos os alimentos e possuem funções específicas no organismo. São parte integrante dos alimentos.

Alimentos são, portanto, veículos dos nutrientes, contendo também outras substâncias que lhes dão sabor, odor, cor e textura.

Nosso organismo necessita de todos os nutrientes, porém, como não são encontrados em um único alimento, devemos manter uma alimentação equilibrada e diversificada. Tanto a falta como o excesso de um ou mais nutrientes pode causar desequilíbrio no organismo e problemas para a saúde.

Exemplos:

ALIMENTOS: Leite, Milho, Carne, Banana, Macarrão, Ovo, Maçã, Tomate, Manteiga, Pão
NUTRIENTES: Proteínas, Carboidratos, Lipídios, Água, Fibras, Minerais (Ferro, Cálcio, etc), Vitaminas (A,B,C,D,E,K...)

Os alimentos são agrupados, segundo a função de cada nutriente do qual ele é fonte, ou seja, do que existe em maior quantidade na sua composição, em: construtores, energéticos ou reguladores.

É importantíssimo incluir em cada refeição pelo menos um alimento de cada grupo, a fim de garantir o atendimento das necessidades diária de cada pessoa.

CONSTRUTORES

É o grupo de alimentos fontes de proteínas.

Proteínas: são nutrientes que provêm tanto de alimentos de origem animal como vegetal. A função da proteína é formar, manter e promover o crescimento dos tecidos do corpo, como o tecido muscular e o tecido ósseo, por isso sua função é construtora; além disso, as proteínas compõem alguns hormônios; participam da formação dos anticorpos (defesa) e outras células do corpo; transportam nutrientes e metabólicos e, juntamente com os lipídios, formam as membranas das células.

Os alimentos fontes de proteínas são: leite, queijos, carnes (frango, vaca, peixe, etc.), ovos e as leguminosas (feijões, soja, lentilha, ervilha seca, grão de bico, etc.).

ENERGÉTICOS

É o grupo de alimentos fontes de carboidratos e lipídios.

Carboidratos: são compostos orgânicos que provêm das plantas, como depósito de energia resultante da fotossíntese. Em nosso organismo, os carboidratos fornecem energia (calorias) para todas as atividades.

Os alimentos fontes de carboidratos são: arroz, macarrão, batata, batata doce, mandioca, milho, farinhas, pães, biscoitos, mel, açúcares

Lipídios ou Gorduras: provém de alimentos vegetais e animais; fornecem energia; isolam o corpo reduzindo a perda de calor; transportam certas vitaminas (A, D, E e K) que são solúveis em gordura; fornecem componentes estruturais das membranas das células; compõem alguns hormônios, células nervosas e sais biliares (bile).

Atribuem sabor mais agradável às preparações e aumentam a sensação de saciedade, pois sua digestão é mais lenta.

Convém ressaltar que algumas gorduras devem ser consumidas moderadamente pelos efeitos que podem causar em nosso organismo:

Gorduras Saturadas - Presente em alimentos de origem animal: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão, iogurte. Deve ser consumida moderadamente porque pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças cardio-vasculares quando ingerida em grandes quantidade.

Gorduras Trans ou Ácidos Graxos Trans - O nome trans é devido a presença de um tipo de ligação química que essa gordura apresenta. É encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, snacks (salgadinhos prontos), produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. O consumo deve ser reduzido porque o nosso organismo não necessita deste tipo de gordura e pode aumentar o risco de doenças do coração quando consumida em grandes quantidades. Recomenda-se não consumir mais que 2 gramas de gordura trans por dia.

Alimentos fontes de lipídios: carnes gordas, manteiga, margarina, creme de leite, nozes, azeite, óleos, entre outros.

REGULADORES

É o grupo de alimentos fontes de vitaminas, minerais, fibras e água

São necessários para o bom funcionamento do organismo. Costuma-se dizer que o melhor local para se comprar esses nutrientes é a feira livre, mercado, quitanda ou, até mesmo, uma horta no quintal, e não na farmácia.

Vitaminas: são nutrientes que estão presentes nos alimentos de origem vegetal e animal. Têm como principal função prevenir doenças, pois participam da formação e do funcionamento dos órgãos. É necessário o consumo de alimentos que as contém para suprir as necessidades do nosso corpo, uma vez que a grande maioria das vitaminas não é metabolizada pelo organismo.

São elas: vitamina A, B, C, D, E, K entre outras.

Alimentos fontes de vitaminas: carnes, ovos, cereais integrais, verduras, legumes e frutas.

Minerais: assim como as vitaminas, os minerais são encontrados tanto nos alimentos de origem animal como nos de origem vegetal. Possuem as mesmas funções das vitaminas, formando e atuando no funcionamento dos diversos sistemas do corpo.

São eles: ferro, cálcio, sódio, iodo entre outros.

Alimentos fontes de minerais: verduras, legumes, frutas, leite, ovos, carnes, cereais integrais.

Fibras: embora não sejam absorvidas pelo organismo, são importantes pela função que desempenham no funcionamento do intestino. Sabe-se que a fibra previne doenças como câncer em geral, diabetes, obesidade e arteriosclerose.

Principais fontes: cereais integrais, legumes, verduras e frutas.

Água: 60 a 70 % do nosso corpo é composto de água. A água é necessária para o funcionamento de todo o organismo, participando do transporte dos nutrientes e regulando a temperatura corporal. A água hidrata e melhora as funções do nosso organismo.

Lembre-se: Devemos consumir em média 2 litros de água por dia.

GRUPOS DE ALIMENTOS - SÍNTESE

	FUNÇÃO	NUTRIENTE	EXEMPLOS
CONSTRUTORES	Fornecer material para construção e reparo dos tecido do organismo como: pele, músculos, unhas, ossos, e sangue	Proteínas	Leites e derivados (queijos, coalhadas, iogurtes) Carnes (boi, frango, porco, peixe) Ovos Leguminosas (feijões, soja, ervilha, lentilha, grão de bico)
ENERGÉTICOS	Fornecer energia ao organismo para realização de atividades como: andar, respirar, digerir, brincar, correr, batimentos cardíacos. Eles devem ser consumidos com moderação	Carboidratos Lipídios	Cereais (arroz, milho, trigo, aveia, cevada) Farinhas Pães Feculentos (batata, cará, inhame, mandioca, mandioquinha) Massas Açúcares (refinado, mascavo, melado, rapadura, mel) Castanhas (nozes, avelãs...) Biscoitos Gorduras (óleos, azeite, manteiga, margarina, banha) Doces em geral
REGULADORES	Regular as funções do organismo como: pressão arterial, defesa do organismo, funcionamento do intestino e glândulas	Vitaminas Minerais Água Fibras	Verduras Legumes Frutas Cereais integrais (trigo, aveia, centeio, arroz integral...)

Outra forma de se agrupar os alimentos necessários para a elaboração de cardápios saudáveis é por meio da Pirâmide dos Alimentos.

A Pirâmide dos Alimentos é o guia para uma alimentação saudável. O método mostra a quantidade e os tipos de alimentos que devemos comer todos os dias.
Uma pessoa saudável pode ingerir com moderação todos os tipos de alimentos. A moderação está em consumir todos na quantidade certa.

Os alimentos estão distribuídos em quatro níveis, de acordo com o nutriente que mais se destaca na sua composição:

Primeiro Nível

Base da Pirâmide – São os alimentos fontes de carboidratos. Temos os cereais (arroz, aveia, trigo, centeio, milho), pães, farinhas, massas e feculentos (batata, mandioca, cará, inhame, mandioquinha).
Recomendação de consumo: 5 a 9 porções por dia.

Porções:

pães: 2 fatias de pão de forma tradicional ou 1 pão frances ou 4 unidades de torrada salgada

cereais e massas: 1 xícara (chá) de cereal matinal (tipo "sucrilhos") ou 4 colheres de sopa de arroz branco cozido ou 3 ½ colheres de sopa de macarrão cozido

feculentos: 1 ½ unidades de batata cozida ou 3 colheres de sopa de mandioca cozida

Segundo Nível

São os alimentos fontes de vitaminas e minerais. Temos as frutas e hortaliças (verduras e legumes).
Recomendação de consumo: frutas – 3 a 5 porções por dia e hortaliças – 4 a 5 porções por dia.

Porções:

frutas: 1 unidade de banana prata ou 1 unidade de maçã ou 1 unidade de laranja

pêra ou 1/2 unidade de mamão papaia

hortaliças: 15 folhas de rúcula ou 9 colheres de sopa de acelga crua picada ou 15 folhas de alface ou 2 colheres de sopa de vagem cozida ou 3 colheres de sopa de abobrinha cozida ou 7 fatias de cenoura cozida

Terceiro Nível

São os alimentos fontes de proteínas. Temos os leites e derivados (queijos e iogurtes), as carnes (boi, frango, peixe, porco, vísceras em geral), ovos e leguminosas (feijões, ervilha, soja, lentilha e grão de bico).

Recomendação de consumo: carnes e ovos – 1 a 2 porções por dia, leguminosas – 1 porção por dia, leite e derivados – 3 porções por dia.

Porções:

carnes: 1 filé pequeno de carne bovina ou 1 unidade grande de filé de frango ou 1 filé médio de merluza ou pescada

ovos: 2 unidades de ovo

leguminosas: 1 concha de feijão cozido com caldo (50%) ou 2 colheres de sopa de lentilha cozida ou 1½ colheres de grão de bico cozido

leite e produtos lácteos: 2 colheres de sopa de leite em pó integral ou 1 copo tipo requeijão de iogurte natural ou 2 fatias de queijo de minas ou 2 fatias de queijo prato ou 1 copo tipo requeijão de leite tipo B.

Quarto Nível

Topo da Pirâmide – são os alimentos fontes de lipídios e carboidratos. Temos os óleos e gorduras (manteiga, margarinas e todos os óleos vegetais inclusive o azeite) e os açúcares e doces.

Devem ser consumidos com moderação, porque são ingredientes que fazem parte da composição dos outros alimentos da pirâmide e, portanto, necessitam de atenção nas quantidades a serem adicionados nas preparações culinárias.

O óleo e o açúcar estão presentes na maioria dos alimentos: pães, bolos, arroz, feijão, carnes, etc.

Recomendação de consumo: óleos e gorduras – 1 a 2 porções por dia, - açúcares e doces - 1 a 2 porções por dia.

Porções:

óleos e gorduras: 1 colher de sopa de óleo de azeite de oliva ou soja ou milho ou girassol ou ½ colher de sopa de margarina ou manteiga.

açúcares e doces: 1 colher de sopa de açúcar refinado ou de açúcar mascavo ou 2 ½ colheres de sopa de mel ou ½ fatia de goiabada

As recomendações de consumo diário devem ser individualizadas de acordo com o sexo, idade, peso, altura, atividade física e estado fisiológico, como gestação e amamentação.



Fonte: Profª Drª Sonia Tucunduva Philippi e col, 1999

O SAL NA ALIMENTAÇÃO

O sal é a maior fonte do mineral sódio, pois ele representa 40% da sua composição.

Assim, a maior parte do sódio da dieta é consumido na forma de sal comum (cloreto de sódio) ou como é mais conhecido: sal de cozinha.

O sódio é um nutriente essencial para o ser humano por participar do equilíbrio dos líquidos do organismo, atuando na manutenção da pressão sanguínea e participando também da transmissão dos impulsos nervosos, porém, o seu excesso pode causar sérios danos à saúde.

O controle do consumo de sal está vinculado principalmente à redução do risco de doenças cardiovasculares e portanto, à melhoria da qualidade de vida.

Além do sal adicionado nas preparações, não podemos esquecer do sódio contido nos alimentos industrializados na forma de aditivos e conservantes, como por exemplo:

Temperos prontos (catchup, mostarda, maionese, caldos concentrados, entre outros)
Conservas (azeitonas, picles, milho, ervilha entre outros)
Enlatados (atum, sardinha, molhos prontos entre outros)
Sopas industrializadas
Queijos (mussarela, prato, parmesão, provolone, entre outros)
Frios e embutidos (presunto, mortadela, salame, peito de peru, salsicha, lingüiça entre outros)
Salgadinhos industrializados (tipo batata chips, batata palha, "cheetos", "doritos", "cebolitos", entre outros)
Refrigerantes

Pense nestas questões e siga as recomendações para adequar a quantidade de sal de sua alimentação:

Valorize o sabor natural dos alimentos reduzindo o sal adicionado a eles;
Acentue o sabor dos alimentos cozidos e crus utilizando ervas frescas ou suco de frutas

como tempero, como por exemplo, o limão que além de conferir mais sabor, é rico em vitamina C;

Se for consumir manteiga ou margarina, prefira as versões sem sal;

Reduza a quantidade de sal nas preparações caseiras e evite o uso do saleiro à mesa;

Modere o consumo de alimentos industrializados;

Escolha aqueles alimentos com menores quantidades de sódio, observando o rótulo dos produtos;

Consuma diariamente, no máximo, 5 g de sal, ou seja, 1 colher rasa de chá de sal por pessoa;

.....e saiba que

As células do paladar (papilas gustativas) podem levar algum tempo para justar-se ao sabor menos intenso do sal (média de até três meses) e a comida pode não parecer tão saborosa.

Mas é importante que se conheça essa informação para que se persista no consumo de alimentos com baixo consumo de sal.

Conhecendo os Nutrientes e suas funções e entendendo a Pirâmide dos Alimentos é possível planejar cardápios saudáveis

Cardápio é o conjunto de alimentos variados, em uma lista de preparações culinárias, que deve ser servido diariamente, durante as principais refeições e adequado às recomendações nutricionais e fisiológicas, de acordo com cada faixa etária.

É importante que o planejamento dos cardápios seja no mínimo pelo período de uma semana por questão de ordem e facilidade no trabalho do dia a dia, o que permitirá diversas vantagens:

- **Operacionalidade:** escolher preparações e alimentos que podem ser elaborados de acordo com o espaço físico, utensílios, equipamentos e número de comensais.
- **Organização** dos procedimentos da cozinha: distribuição de tarefas, pré-preparo dos alimentos, melhor aproveitamento dos equipamentos, etc..
- **Custo compatível** evitando gastos excessivos: planejamento da compra, aquisição de alimentos da época e utilização dos estoques existentes.
- **Redução do desperdício** evitando grande quantidade de sobra que significa a refeição preparada, mas não servida ou de resto que significa, refeição servida mas não consumida.
- **Especificidade:** garantir o adequado fornecimento de nutrientes de acordo com as recomendações nutricionais.
- **Variação dos alimentos** para evitar a monotonia alimentar.
- **Boa apresentação** para facilitar a aceitação da alimentação.
- **Equilíbrio entre os nutrientes** com a utilização dos alimentos conforme as recomendações da Pirâmide dos Alimentos, apresentando uma composição nutritiva satisfatória.
- **Padrão higiênico-sanitário satisfatório** na alimentação oferecida desde a procedência dos alimentos até a distribuição.

A observância quanto aos hábitos sadios e preferências alimentares é de fundamental importância para o planejamento dos cardápios e a seleção dos alimentos.

A elaboração dos cardápios deve contemplar as características dos usuários quanto ao gosto e paladar próprios, que varia de acordo com a idade e está correlacionada à educação e aos hábitos alimentares.

Açúcares, guloseimas e lanches gordurosos, apesar de serem muito bem aceitos e muitas vezes de consumo habitual entre os usuários, não devem fazer parte da alimentação rotineiramente a fim de criar bons hábitos alimentares.

Para ser bem aceita, a alimentação deve ser variada, oferecida na temperatura apropriada e o aspecto visual não pode ser esquecido, pois a combinação de cores e consistência influencia na sua aceitação. Por exemplo: não programar numa mesma refeição somente alimentos secos, procurando misturar alimentos de várias texturas que ofereçam diferentes graus de resistência à mastigação.

Procurar mesclar alimentos doces, salgados, azedos e amargos para que se possa experimentar várias sensações.

Na elaboração dos cardápios, deve-se sempre procurar variar as verduras e os legumes verdes e amarelos como couve, rúcula, acelga, taioba, alface, abóbora, abobrinha, chuchu, cenoura, tomate, pepino.

Outros alimentos que compõem o cardápio também devem variar dentro de cada grupo, como, por exemplo, substituir a carne de boi pela de frango ou de peixe.

A variação das cores dos alimentos estimula o apetite dos comensais, devendo ser observada quando o cardápio estiver sendo planejado. Lembrar que mudando-se as cores dos vegetais, varia-se também a oferta de vitaminas e minerais. Um exemplo de refeição colorida é: arroz, feijão, carne picada com cenoura, salada de alface, abacaxi e suco de uva.

Utilize sempre um alimento cru (verduras, legumes, frutas), pois, apesar de exigir cuidados higiênicos especiais, é fonte de fibras e de vitaminas (especialmente vitamina C), que podem se perder no preparo do alimento.

Deve-se incluir preparações variadas como assados, grelhados, cozidos, ensopados e alimentos crus, procurando sempre modificar também o formato e os tipos de corte, por exemplo, em palitos, rodelas, fatias, cubos e alimentos ralados.

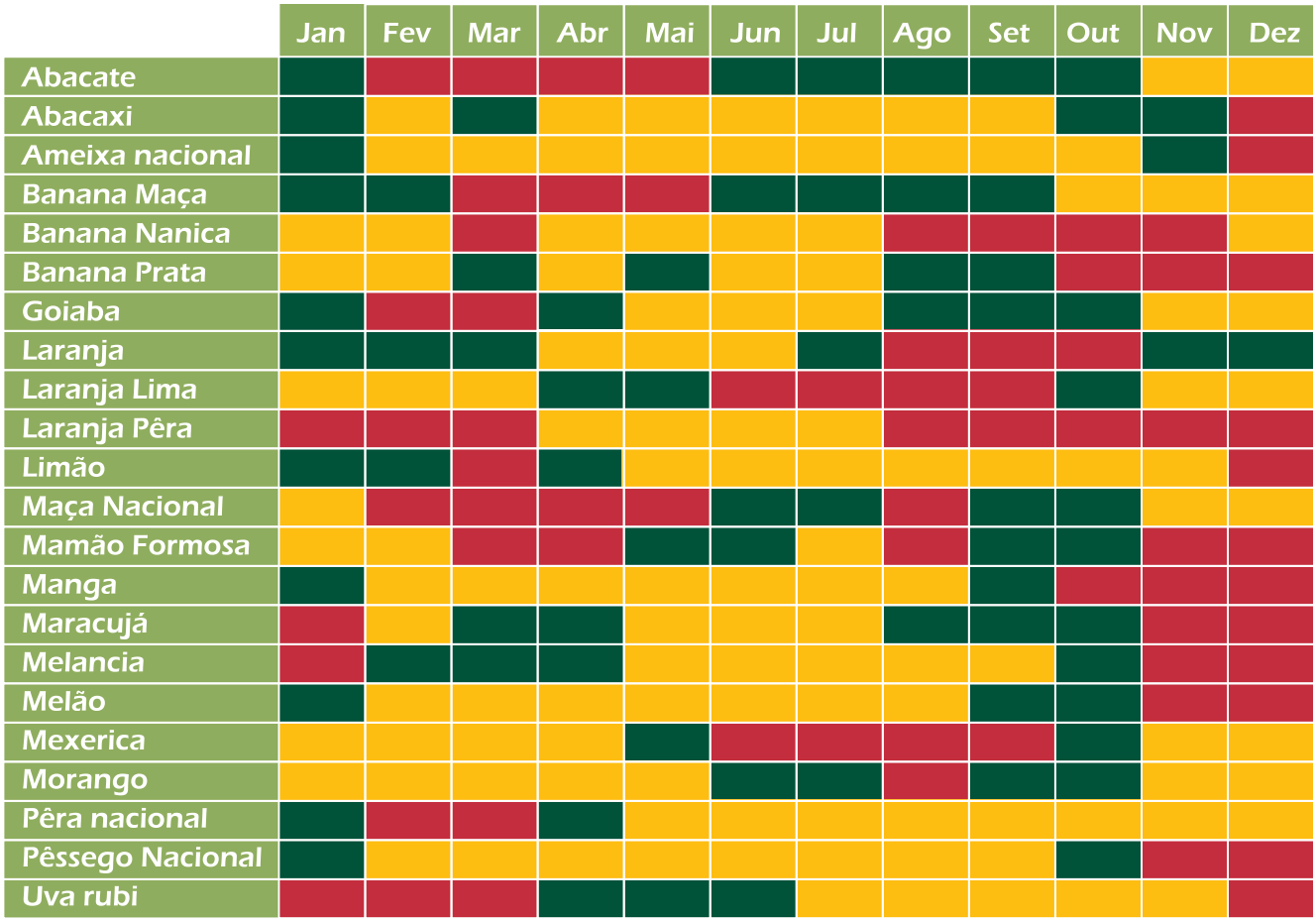
Evitar colocar num mesmo cardápio duas preparações com molho, porque elas se

misturam no prato, proporcionando uma aparência pouco atraente.

Definir horários constitui uma rotina que estimula o consumo de alimentos em intervalos regulares de duas a três horas e faz o corpo funcionar melhor.

Como forma de otimizar os recursos financeiros na compra dos alimentos, deve-se dar preferência aos alimentos que apresentem maior valor nutricional e menor preço, utilizando aqueles que estão no período de safra, pois a oferta é maior, a qualidade é melhor, e o preço, reduzido.

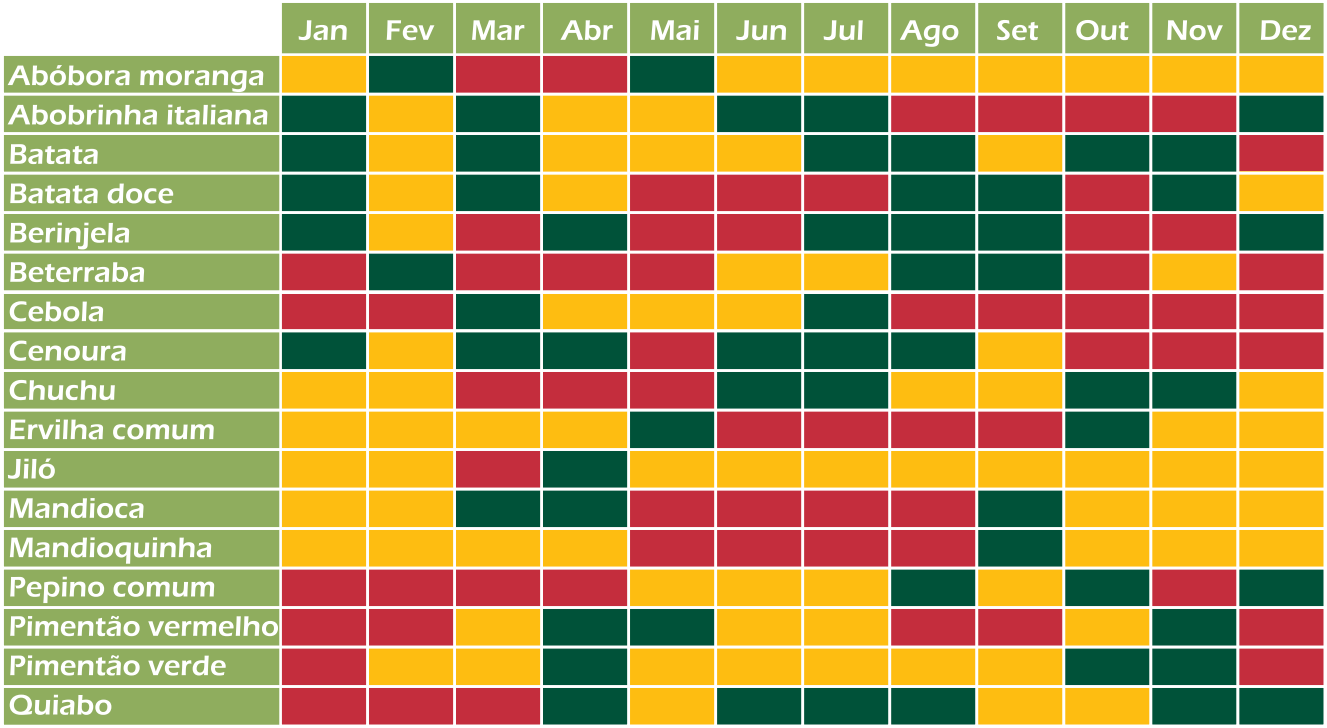
PRODUTOS DA ÉPOCA - FRUTAS



Fonte: CEAGESP

Legenda: Safra forte Safra média Safra fraca

PRODUTOS DA ÉPOCA - LEGUMES



	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora moranga	fraca	média	forte	forte	média	fraca	fraca	fraca	fraca	fraca	fraca	fraca
Abobrinha italiana	média	fraca	média	fraca	fraca	média	média	forte	forte	forte	forte	média
Batata	média	fraca	média	fraca	fraca	fraca	média	média	fraca	média	média	forte
Batata doce	média	fraca	média	fraca	forte	forte	forte	média	média	forte	média	fraca
Berinjela	média	fraca	forte	média	forte	forte	média	média	média	forte	forte	média
Beterraba	forte	média	forte	forte	forte	fraca	fraca	média	média	forte	fraca	forte
Cebola	forte	forte	média	fraca	fraca	fraca	média	forte	forte	forte	forte	forte
Cenoura	média	fraca	média	média	forte	média	média	média	fraca	forte	forte	forte
Chuchu	fraca	fraca	forte	forte	forte	média	média	fraca	fraca	média	média	fraca
Ervilha comum	fraca	fraca	fraca	fraca	média	forte	forte	forte	forte	média	fraca	fraca
Jiló	fraca	fraca	forte	média	fraca	fraca	fraca	fraca	fraca	fraca	fraca	fraca
Mandioca	fraca	fraca	média	média	forte	forte	forte	forte	média	fraca	fraca	fraca
Mandioquinha	fraca	fraca	fraca	fraca	forte	forte	forte	forte	média	fraca	fraca	fraca
Pepino comum	forte	forte	forte	forte	fraca	fraca	fraca	média	fraca	média	forte	média
Pimentão vermelho	forte	forte	fraca	média	média	fraca	fraca	forte	forte	fraca	média	forte
Pimentão verde	forte	fraca	fraca	média	fraca	fraca	fraca	fraca	fraca	média	média	forte
Quiabo	forte	forte	forte	média	fraca	média	média	média	fraca	fraca	média	média

Fonte: CEAGESP

Legenda: Safra forte Safra média Safra fraca

PRODUTOS DA ÉPOCA - VERDURAS

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Acelga	F	F	S	M	M	F	F	F	F	F	F	F
Agrião	M	F	M	M	M	S	S	S	M	M	M	M
Alface	S	F	S	S	M	F	F	M	F	M	M	M
Almeirão	F	F	M	S	S	S	M	M	S	S	S	F
Brócolis	F	F	M	F	F	S	M	S	S	S	S	M
Catalonia	M	F	F	S	M	F	F	M	M	S	F	F
Cebolinha	S	F	M	F	M	F	M	F	M	S	S	S
Cenoura	M	F	F	F	F	S	S	S	M	M	M	M
Coentro	M	F	S	M	F	F	S	S	M	S	F	M
Couve	F	F	F	F	F	M	S	S	S	M	M	F
Couve flor	F	F	F	F	F	M	M	S	S	S	F	F
Escarola	F	M	S	S	M	F	F	S	M	M	F	F
Espinafre	M	F	M	M	M	M	S	S	S	S	S	M
Louro	F	F	F	F	S	F	F	F	S	F	F	F
Milho Verde	M	S	S	F	F	S	S	F	F	F	F	M
Mostarda	F	F	M	M	M	M	S	S	M	S	M	M
Nabo	M	F	S	S	S	F	S	S	M	M	S	M
Orégano	F	M	M	F	F	F	F	M	S	S	M	S
Palmito	F	F	F	M	F	S	S	M	M	F	M	F
Rabanete	M	F	M	M	S	M	S	S	S	S	M	M
Repolho	F	M	S	S	M	F	M	M	F	M	M	F
Rúcula	M	F	S	M	M	M	M	S	M	M	M	S
Salsa	S	F	S	F	F	F	F	M	F	M	M	S
Salsão	M	F	M	F	M	M	S	F	F	M	F	S

Fonte: CEAGESP

Legenda: Safra forte | Safra média | Safra fraca

No momento de elaborar um cardápio, podemos sintetizar todas essas informações num esquema alimentar.

Entenda-se esquema alimentar como uma relação de alimentos que deve compor cada refeição, diferentemente de cardápio, já anteriormente definido como uma listagem de preparações culinárias.

Sendo assim, as equipes responsáveis pela alimentação nos serviços conveniados com a Secretaria Municipal de Assistência Social deverão elaborar o cardápio baseando-se no esquema alimentar abaixo proposto.

ESQUEMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Café da Manhã e Lanche da Tarde

- Leite ou derivados com enriquecedor (café, chocolate, frutas, cereaais integrais entre outros)
- Pães, biscoitos, torradas, bolos entre outros com enriquecedor (margarina, manteiga, geléia, queijos, patês, frios entre outros)
- Fruta ou Suco Natural

Almoço e Jantar

- Arroz ou macarrão em diversas preparações
- Feijão ou outra leguminosa (ervilha, lentilha, grão de bico entre outros)
- Prato Principal - carnes de todos os tipos ou ovo
- Guarnição - hortaliças (verduras e legumes) refogadas ou cozidas em diversas preparações
- Salada - de preferência alimentos crus
- Sobremesa - doce ou preferencialmente fruta

COMO CALCULAR AS QUANTIDADES A SEREM PREPARADAS PARA CADA REFEIÇÃO

Normalmente, se estabelece uma quantidade média de cada alimento que cada usuário irá consumir, o que tecnicamente chamamos de "per capita". Multiplicando o "per capita" pelo número de pessoas a serem alimentadas obteremos a quantidade total do alimento a ser utilizado.

Quando se trabalha com uma população heterogênea nas suas necessidades o per capita atua como um guia prático e seguro no cálculo da quantidade diária do alimento a ser preparada, exemplo:

Um serviço deverá preparar arroz no almoço para:

10 crianças de 6 a 8 anos (per capita de 50 g)

10 jovens de 15 a 17 anos (per capita de 80g)

Passo a passo:

1 – Verificar o número de usuários frequentes no dia por faixa etária;

2 – Multiplicar os números, correspondentes a cada faixa etária, pelos respectivos per capitas, como segue:

10 X 50 = 500 g
10 X 80 = 800 g
Total = 1.300 g para o almoço.

Convém lembrar que, ao se comprar os alimentos que irão compor a refeição, deve-se levar em conta as partes não utilizáveis, como cascas, talos, zonas danificadas, gorduras e ossos, exigindo um acréscimo no total do alimento a ser adquirido, a fim de que se obtenha a quantidade planejada para o consumo.

Para orientação e cumprimento do esquema proposto, nas quantidades recomendadas, segue uma listagem dos "per capitas" a serem adotados na elaboração dos cardápios.

QUANTIDADE MÉDIA DE ALIMENTOS POR USUÁRIO - PER CAPITA

ALIMENTO	PREPARO	CRIANÇA < DE 6 ANOS	CRIANÇA A PARTIR DE 6 ANOS	ADOLES-CENTE	ADULTO
Açúcar (g)	arroz doce	20	20	20	20
	leite	10	10	10	10
Alho (g)	tempero (diário)	1	1	2	2
Arroz (g)	almoço	30	50	80	80
	arroz doce	20	20	20	20
Aveia (g)	desjejum/lanche	15	20	20	20
Bananada (g)	sobremesa	20g	40g	40g	40g
Biscoito Doce Trad. ou Int. (g)	desjejum/lanche	15(3)	20(4un)	30 (6)	30 (6un)
Biscoito Salgado Trad. ou Int. (g)	desjejum/lanche	15(3)	20(4un)	30 (6)	30 (6un)
Bolo (g)	desjejum/lanche	40	40	40	40
Café em pó (g)	desjejum	5	5	5	5
Canjica (g)	desjejum/lanche	40	40	40	40
Carne em Peça (g)	almoço / jantar	50	70	120	120
Cebola (g)	tempero (diário)	4	4	6	6
Cebolinha (g)	tempero (diário)	1	1	2	2
Composto Lácteo (g)	desjejum/lanche	40	40	40	40
Doce de Leite (g)	enriquecedor-pão	15	15	15	15
	sobremesa	30	30	50	50
Extrato de Tomate (g)	tempero (diário)	5	5	15	15
Feculento (*1) (g)	almoço / jantar	60	80	120	120
Feijão (g)	almoço / jantar	20	30	40	40
File de Peixe (g)	almoço / jantar	50	70	100	100

ALIMENTO	PREPARO	CRIANÇA < DE 6 ANOS	CRIANÇA A PARTIR DE 6 ANOS	ADOLES-CENTE	ADULTO
Flocos de Milho(g)	desjejum/lanche	25	30	40	40
Frango (g)	almoço / jantar	70	100	130	130
Fruta (g)	sobremesa	80g ou 1 inteira	80g ou 1 inteira	100g ou 1 inteira	100g ou 1 inteira
Fubá (g)	polenta	20	20	40	40
Geléia (g)	enriquec. (pão)	10	10	10	10
Goiabada (g)	sobremesa	20	40	40	40
Granola (g)	desjejum/lanche		30	40	40
Groselha (ml)	desjejum/lanche	15	15	15	15
Legumes (*2) (g)	almoço / jantar	50	70	100	100
Laranja (u)	suco	1	2	2	2
Leite em Pó (g)	açúcar/leite	26	26	26	26
	arroz doce	26	26	26	26
Limão (g)	tempero (diário)	8	16	16	16
Macarrão Curto(g)	almoço / jantar	40	50	70	70
Macarrão Massinha(g)	sopa	10	10	10	10
Margarina (g)	enriquec. (pão)	5	10	10	10
Óleo (ml)	tempero (diário)	12	15	20	20
Ovo (un)	almoço / jantar	1 (50g)	1 (50g)	2 (100)	2 (100)
Pão Francês (Trad.e Int.) (g)	desjejum/lanche	25 (1/2 u)	50 (1u)	50 (1u)	50 (1u)
Pão Forma (Trad.e Int.) (g)	desjejum/lanche	25 (1ft)	50 (2ft)	50 (2ft)	50 (2ft)
Pão Tipo Bisnaguinha (g)	desjejum/lanche	20(1 u)	40(2u)	40(2u)	40(2u)
Pão Tipo Hamburguer (g)	desjejum/lanche	25 (1/2 u)	50 (1u)	50 (1u)	50 (1u)
Pão Tipo Hot dog (g)	desjejum/lanche	25 (1/2 u)	50 (1u)	50 (1u)	50 (1u)

ALIMENTO	PREPARO	CRIANÇA < DE 6 ANOS	CRIANÇA A PARTIR DE 6 ANOS	ADOLES-CENTE	ADULTO
Peixe Conserva (g)	enriquecedor	15	20	20	20
	refeição	30	50	70	70
Pó para Gelatina (g)	sobremesa	20	20	20	20
Pó p/ Pudim /Manjar (g)	sobremesa	30	30	30	30
Purê de Tomate (g)	tempero (diário)	10	20	30	30
Queijo Prato	desjejum/lanche)	10(1/2fatia)	20 (1fatia)	40 (2 fatias)	40 (2 fatias)
Requeijão	desjejum/lanche	10	20	20	20
Sal (g)	tempero (diário)	2,5	2,5	3	3
Salsa (g)	tempero (diário)	1	1	1	1
Salsicha (g)	almoço / jantar	50(1 u)	50(1 u)	100(2u)	100(2u)
Seleta de Legumes (g)	almoço / jantar	30	40	40	40
Suco Concentrado (g)	Suco	30	30	30	30
Suco Natural (ml)	Suco	150	200	200	200
Verdura (*3) (g)	almoço / jantar	30	40	80	80

***1 - feculentos:** mandioquinha, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, mandioca
***2 - legumes:** abobrinha, abóbora, beterraba, chuchu, berinjela, cenoura, vagem, quiabo, tomate
***3 - verduras:** acelga, agrião, alface, almeirão, couve manteiga, escarola, espinafre, rúcula, mostarda, repolho, couve flor, brócolis

fonte: Departamento de Merenda Escola -DME

CONTROLE DE QUALIDADE

É importante que se faça o controle de qualidade dos alimentos. Mas como se pode fazer isso?

Sempre em busca de qualidade, é necessário dedicar atenção especial à questão higiênico-sanitária dos alimentos, para produção de uma refeição segura, ou seja, livre de contaminação.

Para tanto, existe legislação específica sobre o assunto, a Portaria 2619/2011/SMS - Secretaria Municipal de Saúde, que estabelece os requisitos essenciais de boas práticas para produção de alimentos seguros.

Este manual segue os critérios e parâmetros aprovados nesse regulamento.
Para consultá-lo acesse o site:

htpp://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saúde/vigilânciasaúde/alimentos/legislação

COMO COMPRAR E RECEBER OS ALIMENTOS

...nada de clandestinos...

Na etapa de aquisição dos alimentos, é importante que se compre produtos de boa procedência, desprezando-se os clandestinos que não têm especificação de nome, endereço do fabricante e outras informações obrigatórias no rótulo.

...olho na embalagem...

Os cuidados com os alimentos devem iniciar-se já no seu transporte, observando primeiramente, se os produtos estão bem embalados. Se algum alimento estiver com a embalagem danificada, há o risco de contaminação, ficando impróprio para o consumo.

...transporte limpo...

O veículo que será utilizado para transportar os produtos, também precisa estar em boas condições de limpeza e higiene, para preservar os alimentos de qualquer contaminação.

...cobertura assegurada...

Se o veículo porventura tiver carroceria aberta, é necessário proteger os produtos, da chuva, poeira e sol, usando lonas, plásticos ou outros materiais semelhantes, em boas condições de limpeza e higiene.

...visita prévia...

Antes de selecionar, é importante procurar conhecer o fornecedor e verificar alguns itens relacionados com a qualidade do produto, preço e condições de higiene (boas medidas de conservação e limpeza do local). Isso pode ser feito por meio de uma visita prévia ao local.

...jornal só para notícias...

Não permita que os alimentos sejam embalados inadequadamente em jornais ou embalagens não apropriadas para alimentos, evitando uma possível contaminação.

...e foco no freezer!

Produtos acondicionados em geladeira ou freezer não podem estar "suados" nem com formação de cristais de gelo na superfície, pois podem significar problemas na conservação, comprometendo a qualidade do produto. Deixe para retirá-los das prateleiras no momento final de suas compras

...atenção no rótulo...

O rótulo contém dados que permitem a rastreabilidade do alimento, previne o risco à saúde e ajuda a garantir o comércio de alimentos seguros.

O rótulo deve ser redigido na língua portuguesa de forma clara e precisa e não deve apresentar informações ou representação gráfica que induzam o consumidor ao erro e nem demonstrar propriedades sem comprovação científica ou atribuindo ao produto qualidades que não existem.

Assim o consumidor poderá interpretá-las e entendê-las servindo de orientação para uma escolha adequada dos alimentos e consequentemente promovendo práticas alimentares saudáveis.

O rótulo deve conter as seguintes informações:

1. Nome do produto ou denominação do alimento;

2. Lista de ingredientes – A lista deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade. Os aditivos alimentares químicos (corantes, conservantes entre outros) devem estar incluídos nessa listagem. A leitura dessa informação é importante para a identificação de substâncias que possam afetar a saúde de consumidores portadores de doenças. Permite que o consumidor identifique o que está comendo. É essencial para pessoas alérgicas ou com restrição alimentar.

3. Conteúdo líquido – indica a quantidade total de produto contido na embalagem. Deve ser expresso em unidade de massa (quilo) ou volume (litro).

4. Identificação de origem – É uma informação importante para o consumidor saber a procedência do produto e para entrar em contato com o fabricante se for necessário. Deve constar ainda o nome e o endereço do fabricante, a cidade e o país de origem, a razão social e o número de registro junto à autoridade competente, quando for o caso. Atualmente a maioria das industrias /fabricantes oferece ao seus consumidores o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC), disponibilizando telefone e e-mail para facilitar a comunicação no caso de reclamações, sugestões e dúvidas.

5. Prazo de validade – serve para evitar que sejam comercializados ou consumidos os alimentos que, mesmo com a aparência normal, já não apresentem a qualidade original. Deve constar o **dia e mês** para produtos com durabilidade menor que 3 (três) meses e **mês e ano** para os de durabilidade superior a 3 (três) meses.

6. Lote – É um identificador que faz parte do controle na produção que em caso de problemas com o alimento, este pode ser recolhido ou analisado.

7. Modo de conservação e utilização – preserva a qualidade e segurança do

produto. Deve ser em linguagem clara de forma a garantir a utilização correta do produto.

8**. Número de registro no órgão competente quando for o caso** - Por exemplo: nos produtos de origem animal deve constar o registro no Ministério da Agricultura - SIF (Serviço de Inspeção Federal).

9. Informação Nutricional Obrigatória – É a tabela que contém as informações nutricionais e é através dela que o consumidor pode fazer escolhas mais saudáveis ou controlar a ingestão de alguns componentes alimentares visando reduzir o risco do desenvolvimento de doenças crônicas associadas à alimentação. A rotulagem obrigatória deve declarar informações quantitativas de valor calórico, nutrientes e componentes por porção do alimento na seguinte ordem:

Valor Energético
Carboidratos
Proteínas
Gorduras totais
Gorduras saturadas
Gorduras trans
Fibra alimentar
Sódio

A informação nutricional deve ser expressa por porção, ou seja, a quantidade média do alimento usualmente consumida, incluindo a medida caseira correspondente.

Exemplo de Rótulo



No caso do alimento ser transferido para outra embalagem diferente da original, esta deve receber uma etiqueta com as mesmas informações da embalagem original:

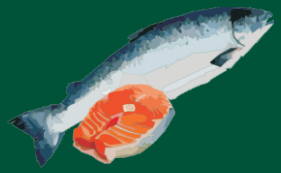
Nome do produto
Nome do fabricante/Marca
Lote
Data de abertura da embalagem
Nova data de validade (conforme orientação do fabricante)

É importante que não se confunda a relação ou listagem ordenada dos nutrientes de um alimento com a lista de ingredientes.

Estão dispensados de informação nutricional: alimentos preparados e embalados em restaurantes e em estabelecimentos comerciais, como sanduíches, sobremesas, etc.; produtos fracionados no varejo, como queijos, frios, frutas, verduras, legumes e carnes in natura, refrigerados e congelados e alguns produtos industrializados (bebidas, especiarias, vinagre, sal, águas naturais minerais), leite, açúcar, café, erva mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes.

"São direitos básicos do consumidor: a informação adequada e clara sobre os diferentes produtos e serviços, com especificação correta de quantidade, características, composição, qualidade e preço, bem como, sobre os riscos que apresentem (Item III do art. 6º da Lei 8078/90 - Código de Proteção e Defesa do Consumidor)"

PRODUTO	CARACTERÍSTICAS
Carne Bovina 	Cor vermelho vivo; Gordura branca cremosa; Consistência firme; Cheiros característicos. Produtos cárneos salgados, curados ou defumados podem ser recebidos ou comprados na temperatura ambiente devendo estar de maneira geral secas e sem manchas escuras, cinzas ou esverdeadas.
Carne Suína 	Cor vermelho claro; Gordura branca e firme; Cheiro suave; Ossos vermelhos e porosos. Observar a textura: deve ser firme e não pegajosa. Atentar para formações redondas brancas na carne, semelhantes à canjica que a tornam impróprias para o consumo.
Carne de Aves 	Pele de cor amarelo rosado; Carne firme; Sem manchas azuis ou verdes. Com cheiro próprio; Observar a textura: deve ser firme e não pegajosa.

PRODUTO	CARACTERÍSTICAS
Peixes 	Pele úmida e não gordurosa; Olhos brilhantes e salientes, vivos; Escamas bem presas à pele e brilhantes; Guelras vermelhas; Carne firme e resistente à pressão dos dedos e de cor branco rosado; Cauda firme; Cheiro próprio.
Leite e derivados 	Pasteurizado: líquido homogêneo, cor branca levemente amarelada, cheiro suave e característico, gosto meio adocicado; Em pó: bem solto, de cor amarelo claro, sabor característico (levemente adocicado), dissolvendo-se com facilidade ao bater; As embalagens devem conter carimbo do SIF (Serviço de Inspeção Federal); Os derivados devem apresentar cor e odor característicos. As embalagens não devem estar estufadas ou alteradas; Verificar data de fabricação e validade.
Salsicha 	Verificar se a embalagem está íntegra, sem líquido no seu interior com data de fabricação e validade e registros, conforme legislação em vigor; Verificar cor e odor: sem cheiro de ranço e sem manchas esbranquiçadas, verdes ou cinzas; Observar a textura: deve ser firme e não pegajosa.

PRODUTO	CARACTERÍSTICAS
Pães e Bolos 	Observar a qualidade: cor, odor, textura e integridade do alimento; Observar a data de fabricação e validade.
Legumes 	Tamanho uniforme; Consistência firme; Casca lisa e limpa. Verificar se há a presença de danos físicos, insetos, larvas e fungos; Quando acondicionados em caixas, retirar os alimentos das embalagens originais para conferí-los e selecioná-los antes do armazenamento.
Frutas 	Consistência firme; Cor característica Verificar a qualidade: características sensoriais (tamanho, cor, aroma, grau de maturação); Verificar se há a existência de danos físicos, manchas, perfurações, amassados e mofados bem como a presença de insetos, larvas e fungos; Quando acondicionados em caixas, retirar os alimentos das embalagens originais para conferi-los e seleciona-los antes de serem encaminhados ao armazenamento.

PRODUTO	CARACTERÍSTICAS
Verduras 	Folhas frescas, tenras e limpas; Rejeitar as folhas: murchas e amareladas. Verificar se há a presença de danos físicos, insetos, larvas e fungos; Quando acondicionados em caixas, retirar os alimentos das embalagens originais para conferi-los e seleciona-los antes de serem encaminhados ao armazenamento.
Feculentos (batata, cará, inhame, mandioca, mandioquinha) 	Tamanho uniforme de acordo com o feculento; Não devem apresentar furos, manchas e defeitos. Verificar se há a presença de danos físicos, insetos, larvas e fungos; Quando acondicionados em caixas, retirar os alimentos das embalagens originais para conferi-los e seleciona-los antes de serem encaminhados ao armazenamento.
Cereais (arroz, milho, aveia e trigo) **Leguminosas (feijão, soja, ervilha e lentilha)** 	Grãos limpos, livres de carunchos, mofo e objetos estranhos. Verificar se há a presença de danos físicos, insetos, larvas e fungos.

PRODUTO	CARACTERÍSTICAS
Enlatados	Latas não podem estar amassadas, enferrujadas, estufadas ou com vazamentos. Verificar data de fabricação e validade
Embalagem de plástico ou papel	Não deve estar rasgada, furada, estufada ou com sinais de umidade e mofo. Verificar data de fabricação e validade
Embalagem de vidro	Sem sinais de vazamento na tampa ou formação de espuma. Verificar data de fabricação e validade
Embalagem com lacre	Lacre: não pode estar violado. Verificar data de fabricação e validade

Em resumo, deve-se salientar que no recebimento dos gêneros alimentícios é importante verificar a correta identificação do produto, a integridade e higiene da sua embalagem e se a quantidade solicitada corresponde ao seu pedido, verificando sempre o prazo de validade do produto.

RECEBIMENTO DE ALIMENTOS POR DOAÇÕES

Os serviços muitas vezes recebem doações por meio dos bancos de alimentos ou outros estabelecimentos afins.

Os produtos recebidos pelos serviços devem estar em conformidade com os procedimentos técnicos estabelecidos neste Manual.

Cinco procedimentos e um destino: a qualidade!

1. Integridade dos alimentos

Deve-se adotar como princípio e condição fundamental a responsabilidade de verificar a integridade de todos os alimentos doados, em todas as etapas do processo de produção, desde o recebimento até o consumo.

2. De olhos bem abertos

É necessário dedicar uma atenção especial durante o recebimento, armazenamento e distribuição de qualquer tipo de alimento, seja na forma de industrializados, já prontos para o consumo, ou mesmo um alimento que necessite ser preparado no próprio local.

3. Respeitar a validade

O planejamento dos cardápios precisa ser considerado, uma vez que os alimentos recebidos por meio de doações devem ser consumidos simultaneamente com os alimentos comprados pela própria organização, respeitando-se os prazos de validade, de modo a consumir os mais antigos em primeiro lugar.

4. Restos, não!

O Decreto nº 40497, de 27 de abril de 2001, estabelece, entre outras questões, que no processo de doação de alimentos, é vedado o uso de restos de qualquer espécie, ou seja, as sobras dos alimentos já distribuídos.

5. Proteger a saúde

Entende-se, portanto, que respeitar e assegurar os critérios e parâmetros para produção de alimentos seguros é imprescindível, visto que, tanto quem doa como também quem recebe, tem como responsabilidade essencial fornecer alimentos com qualidade adequada, a fim de promover e proteger a saúde de seus usuários.

ARMAZENAMENTO DOS PRODUTOS

O armazenamento é um conjunto de procedimentos e requisitos para se obter a adequada conservação dos alimentos e a preservação de sua qualidade até o momento de serem preparados.

Os cuidados vão depender do tipo de alimento que se deseja guardar, a fim de permitir o maior aproveitamento dos produtos.

Os alimentos têm características particulares que devem ser observadas na hora de seu armazenamento, sendo classificados em não-perecíveis, perecíveis e semiperecíveis.

	PERECÍVEIS	SEMIPERECÍVEIS	NÃO-PERECÍVEIS
DEFINIÇÃO	Estragam-se com maior facilidade e precisam ser guardados em freezer ou geladeira.	Não se estragam com tanta facilidade, não precisam de refrigeração, mas precisam ser consumidos em pouco tempo.	Têm maior durabilidade e só precisam ser armazenados em lugares secos e ventilados, protegidos contra o calor excessivo e a umidade.
EXEMPLOS	Frango, carnes, verduras, legumes, peixes e outros.	Ovos, algumas frutas e legumes, pães e bolos.	Enlatados e ensacados, de um modo geral.

Os alimentos devem ser armazenados em local adequado: despensa (estoque de não perecíveis), geladeira ou câmara frigorífica (perecíveis) e freezer (congelados), mantendo sempre destacadas as datas de validade.

DESPENSA

Armazenamento à temperatura ambiente apropriado para a estocagem de leguminosas, cereais, cebolas, batatas, enlatados, produtos em caixas ou embalagem de papel ou plástico, como farinhas, açúcar, biscoitos, café e chás.

Recomendações:

- localização próxima à cozinha para facilitar o acesso aos alimentos;
- ter janelas teladas e portas bem vedadas;
- o local deve ser seco, fresco, limpo, iluminado e bem ventilado;
- o piso, as paredes e os cantos da despensa, devem ser limpos e desinfetados regularmente;
- os alimentos ou caixas não devem ficar em contato com o chão. Devem ser guardados em estrados e prateleiras afastadas pelo menos 25 cm do solo e 10 cm das paredes;
- os pães e bolos devem ser colocados nas prateleiras ou estrados, nunca no chão, e conservados nas caixas originais para melhor proteção do alimento;
- colocar as caixas ou produtos em prateleiras sem encostar na parede, deixando espaço entre eles para facilitar a limpeza e a circulação do ar;
- não armazenar em caixas de madeira, pois transmitem umidade aos alimentos e são de fácil contaminação;
- observar sempre a data de validade dos produtos, a fim de evitar que se estraguem;
- colocar na frente os produtos com data de vencimento mais próxima para que sejam consumidos em primeiro lugar, pois o primeiro que vence é o primeiro que sai;
- armazenar produtos alimentícios em recipientes dotados de tampas bem justas para impedir a entrada de roedores e insetos;
- transferir os alimentos industrializados, que não foram totalmente utilizados, de suas embalagens originais para vasilhas plásticas, bem fechadas e identificadas (vide rotulagem de alimentos pg.33);
- os alimentos não devem ser armazenados juntamente com materiais de limpeza e/ou produtos de higiene pessoal, pois as embalagens podem se romper e contaminá-los;

Até mesmo o odor forte desses produtos, por serem de fácil evaporação, pode contaminar os alimentos;

- quando houver produtos impróprios para consumo, separe, inutilize e despreze para que não contaminem os demais;
- jamais utilizar alimentos com validade vencida, mesmo que apresentem um aspecto normal, pois mesmo um alimento bonito, gostoso e cheiroso pode conter microorganismos causadores de doenças;
- efetuar desinsetização e desratização quando necessário.

GELADEIRA

Armazenamento sob refrigeração de 0 a 10º C apropriado para a estocagem de: carnes, ovos, leite e derivados, verduras e legumes, manteiga ou margarina, produtos já preparados e frutas que ficarão muito tempo em estoque.

Recomendações:

- armazenar separadamente alimentos crus e cozidos;
- os alimentos guardados em geladeira ou refrigerador devem ser arrumados de tal forma que haja espaço suficiente para circulação de ar entre eles;
- os alimentos prontos para consumo devem, se possível, serem armazenados isolados dos demais;
- quando houver um único refrigerador, recomenda-se respeitar a seguinte disposição:
  Prateleiras superiores: alimentos prontos para o consumo;
  Prateleiras do meio: alimentos pré-preparados;
  Prateleiras inferiores: alimentos crus.
- retirar os alimentos das caixas de papelão antes de guardá-los;
- verificar se as embalagens ou pacotes estão íntegros, sem sinais de violação e líquidos no seu interior;
- ao adquirir alimentos de açougues, datá-los antes de colocá-los no freezer ou geladeira;

- selecionar as verduras, retirando as folhas escuras e apodrecidas e acondicioná-las na geladeira em sacos plásticos transparentes para aumentar a durabilidade;
- as frutas devem ser selecionadas, retirando as apodrecidas, mofadas, amassadas, com pontos escuros e acondicionadas em caixas plásticas vazadas antes de serem armazenadas;
- para os legumes e feculentos deve-se adotar o mesmo procedimento: selecionar e armazenar em caixas plásticas vazadas.

FREEZER

Armazenamento sob congelamento abaixo de 0ºC, apropriado para a estocagem de: alimentos congelados (carnes, sucos, hortaliças) e produtos já preparados.

Recomendações:

- deve funcionar na temperatura adequada de -18ºC;
- as borrachas de vedação da porta devem estar em perfeitas condições;
- os alimentos congelados devem ser imediatamente colocados em freezer, devidamente embalados e, uma vez descongelados, não devem ser novamente recongelados porque perdem suas qualidades nutricionais e há possibilidade de crescimento bacteriano;
- armazenar os produtos em pequenos lotes para facilitar o congelamento e o descongelamento;
- manter os alimentos industrializados congelados nas embalagens originais;
- utilizar somente embalagens apropriadas ao congelamento de alimentos, como sacos próprios para embalar alimentos e recipientes de plástico ou vidro;
- todo alimento congelado deve estar embalado.

CUIDADOS NO USO DE ALIMENTOS RESFRIADOS OU CONGELADOS

- nunca utilize sacos de lixo coloridos porque possuem resíduos tóxicos que podem

contaminar os alimentos;

- nunca acelerar o descongelamento das carnes. Quando esses produtos forem descongelados, o processo deve ser feito lentamente na geladeira a 4ºC ou em forno de microondas para utilização imediata. Elas só estarão devidamente descongeladas se estiverem flexíveis e sem cristais de gelo;
- não deixe o alimento descongelar à temperatura ambiente ou mergulhado em água para acelerar o processo;
- não reutilize o líquido formado no descongelamento;
- nunca descongele e congele novamente o mesmo alimento, inclusive carnes temperadas, pois, após o primeiro descongelamento, a carne fica mais sujeita ao crescimento bacteriano, devendo, portanto, ser rapidamente preparada e consumida;
- evite abrir as portas dos refrigeradores e freezers mais do que necessário, procurando sempre fechá-las o mais depressa possível após o uso, para evitar que variações na temperatura facilitem a deterioração dos alimentos, o que também ajudará na economia de energia;
- não forre as prateleiras ou sobrecarregue a geladeira ou freezer com alimentos. Esses procedimentos dificultam a circulação do ar frio prejudicando a conservação dos alimentos;
- não use faca, ou outro objeto pontiagudo, para apressar o descongelamento, pois pode prejudicar o funcionamento do equipamento;
- nunca ignorar as informações do fabricante. Para produtos industrializados que tenham sido armazenados em suas embalagens originais, observar e obedecer às informações de fábrica.

Os alimentos refrigerados devem ser armazenados conforme os prazos de validade e nas temperaturas indicadas pelos fabricantes na rotulagem. Na ausência dessas informações e para alimentos pré preparados no estabelecimento, devem ser utilizados para os parâmetros apresentados a seguir:

Temperaturas para armazenagem de produtos sob refrigeração ou congelamento

	Alimento	Temperatura	Dias
Congelamento	Qualquer alimento	- 18º C ou menos	90
Alimentos refrigerados Alimentos in natura	Leite e derivados	até 7º C	5
	Carnes	até 4º C	3
	Pescados	até 2º C	3
	Sobremesas à base de leite e derivados	de 4 a 6º C	2
	Demais alimentos preparados	até 4º C	3

Fonte: Boas Práticas de Manipulação de Alimentos – COVISA – 2006

CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS PRONTOS

Os alimentos prontos para o consumo devem ser servidos imediatamente ou armazenados no refrigerador se não forem consumidos no momento, ou no freezer se forem consumidos após alguns dias do seu preparo.

Nesses casos, é importante lembrar que os alimentos devem ser conservados em embalagens adequadas, tampadas e identificadas com a data do preparo (vide rotulagem de alimento pg. 33).

Evite deixar os alimentos prontos para o consumo em mesas ou fogão desligado. Os alimentos e preparações frias devem ser conservados em geladeira até o momento de serem distribuídos.

Os pratos prontos frios ou quentes expostos para o consumo ou em espera para a

distribuição devem estar sob controle de temperatura e tempo seguindo os seguintes critérios e parâmetros:

Temperaturas e tempos para servir/distribuir alimentos pronto para consumo

Alimentos quentes	Período máximo de permanência
acima de 60 °C	6 horas
abaixo de 60 °C	1 hora

Alimentos frios	Período máximo de permanência
10 °C ou menos	4 horas
entre 10 °C e 21 °C	2 horas

Na utilização de balcão térmico este deve conter água tratada e limpa, trocada diariamente, mantida à temperatura de 80 a 90°C.

Os alimentos preparados devem ser acondicionados nos balcões térmicos somente quando a temperatura da água estiver, no mínimo, a 80°C.

Os alimentos preparados devem ser acondicionados nos equipamentos de manutenção a quente somente quando, em todas as suas partes a temperatura estiver acima de 60°C.

Alimentos quentes ou frios que não sigam estes tempos e temperaturas devem ser desprezados.

COMO CONTROLAR AS TEMPERATURAS

Com a utilização do termômetro, instrumento útil para a medição com rapidez e precisão da temperatura dos alimentos. Auxilia na identificação de problemas relacionados com a segurança alimentar, através da relação entre os fatores tempo e temperatura.

A temperatura dos alimentos, deve ser controlada e registrada, em vários momentos, de acordo com as características do produto, já que se utiliza o frio e o calor para destruir ou evitar a multiplicação dos microorganismos.

Qual termômetro devo usar?

No mercado, existem vários tipos de termômetros que devem ser avaliados de acordo com a finalidade pretendida. De forma geral, devem indicar temperaturas de congelamento e acima de 190 °C, sendo vedada a utilização de termômetro de vidro.

Encontramos os seguintes modelos: tipo vareta, a laser e de equipamento.

O modelo mais indicado para se medir a temperatura do interior dos alimentos e bebidas é o de vareta que pode ser mecânico ou digital, podendo apresentar uma variação de temperatura de -50° C a 300° C.



O termômetro de vareta é mais apropriado porque mede a porção interna do alimento pois nem sempre a temperatura de superfície corresponde à do interior do produto. A

escolha do termômetro digital é a melhor opção por proporcionar uma visão rápida e fácil da temperatura do alimento.

O termômetro a laser apresenta como característica principal a medição da temperatura à distância, sem tocar o produto e requer um cuidado especial na sua leitura, já que ele não mede a temperatura do interior do produto.

Como utilizar o termômetro

1. Verifique se a temperatura do termômetro está estabilizada.
2. Higienize o sensor do termômetro devendo ser lavado e desinfetado antes e depois de cada medição, conforme instruções do fabricante.
3. Insira o sensor ou haste do termômetro no centro do alimento Não tocar o sensor na gordura ou osso ou nos lados e/ou fundo do recipiente, para não distorcer o resultado, pois podem estar mais quente ou frio que o alimento a ser medido.
4. Aguarde a estabilização da temperatura e faça a leitura e as devidas anotações. Em caso de termômetro mecânico aguardar 40 a 60 segundos para efetuar a leitura.
5. Em alimentos de grande volume, medir a temperatura em dois pontos diferentes.
6. Em alimentos embalados ou congelados, colocar o sensor do termômetro entre duas embalagens.

Como registrar as temperaturas

A Portaria 2619/11 – SMS estabelece no item 14 – Controle de Qualidade:

14.3. As temperaturas dos alimentos e dos equipamentos de conservação e manutenção das temperaturas dos alimentos das cadeias fria e quente devem ser monitoradas durante as etapas de recebimento, armazenamento, pré-preparo, preparo, acondicionamento das refeições transportadas, embalagem, espera para distribuição, distribuição e exposição para a venda e consumo.

14.3.1. As temperaturas dos pratos prontos e alimentos perecíveis expostos para o

consumo devem ser aferidas e registradas de 2 em 2 horas.

14.3.2. As temperaturas dos equipamentos de refrigeração devem ser aferidas e registradas, no mínimo, 2 vezes ao dia.

Em caso de alimentos preparados, a temperatura deverá ser medida ao final da cocção (cozimento), no início e no final da distribuição e registrado o tempo de exposição dos alimentos desse intervalo da distribuição.

As aferições devem ser registradas em planilhas apropriadas após serem verificadas a hora e a temperatura do alimento ou equipamento.

Exemplo de planilha para preparações:

		Temperatura de cocção ºC		Temperatura na distribuição			
DATA	PREPARAÇÃO	Hora	ºC fim	Hora	ºC inicio	Hora	ºC fim
Responsável							

Temperatura do Equipamento refrigerador e/ou freezer			
Data	Hora	ºC	Equipamento
Responsável			

Cuidados com o termômetro

Manter sempre o termômetro digital com a bateria carregada, com atenção ao trocar as baterias apertando bem os parafusos, garantindo com isso a sua vedação e evitando assim danos irreparáveis ao instrumento.

Não utilizar esse equipamento dentro de forno.

O termômetro deve ser guardado sempre limpo após o uso.

Todos os termômetros devem ser calibrados periodicamente para que mantenha a precisão da medição da temperatura.

Uma forma simples de calibrar um termômetro é a utilização da temperatura de congelamento que explicamos a seguir:

1. Coloque num recipiente, gelo picado e acrescente água até o nível do gelo e misture;
2. Mergulhe o sensor do termômetro na mistura de água e gelo, não deixando a ponta do sensor encoste nas laterais ou no fundo do recipiente;
3. Aguarde 30 segundos;
4. Para ajustar a temperatura do termômetro digital, pressione o botão “reset”;
5. No caso de termômetro mecânico, segure o parafuso de ajuste firmemente e gire a cabeça do termômetro até marcar 0ºC.

DISTRIBUIÇÃO

O horário da refeição é um momento rico em oportunidades para a criação de bons hábitos alimentares e de convívio social.

A refeição preparada deve ser distribuída em local próprio, com equipamentos e utensílios adequados e higienizados.

É importante salientar a necessidade de se estabelecer um porcionamento adequado para cada alimento, a fim de que não haja sobra no prato servido e nem quantidade insuficiente que demande a criação do hábito da repetição.

Na hora da distribuição da refeição, algumas práticas devem ser observadas para garantir a ingestão de um alimento seguro, impedindo que os microorganismos se multipliquem.

Separe os utensílios...

- discriminar os utensílios, pratos, talheres, copos, canecas e xícaras com antecedência e na quantidade necessária para a refeição;
- utilizar a quantidade necessária para a refeição evitando a lavagem durante a distribuição o que é mais trabalhoso e inadequado;

... organize os pratos...

- dispor as preparações (arroz, feijão, carne, hortaliça) numa sequência que facilite a montagem dos pratos;
- utilizar utensílios de cabo longo para evitar o contato com o alimento servido;

...tampe os alimentos...

- manter os alimentos cobertos ou tampados enquanto aguardam o momento da distribuição;

...mantenha tudo limpo...

- manter sempre limpo o local de distribuição dos alimentos;

...e sorria!

- distribuir a refeição com cordialidade.

Capriche na apresentação dos pratos!
Um prato bonito estimula a aceitação dos alimentos.

Instalações adequadas acarretam melhor operacionalização, racionalização e rendimento do trabalho.

Para tanto, as instalações devem garantir conforto ambiental com:

PISO	De cor clara, liso, resistente, impermeável, antiderrapante e de fácil limpeza
PAREDE	De cor clara, lisa, impermeável, sem rachaduras, sem descascamento e sem umidade.
PORTAS	De cor clara, lisas, impermeáveis, ajustadas aos batentes e com barreiras de proteção inferior contra vetores e animais.
JANELAS	Com proteção de telas contra insetos, pássaros e roedores, removíveis e de fácil limpeza.
ILUMINAÇÃO	Deve produzir luminosidade uniforme, com lâmpadas e luminárias protegidas contra explosão e queda.
RALOS E GRELHAS	Sifonados e dotados de dispositivos que vedem a entrada de vetores
CAIXA DE ÁGUA	Superfície lisa, resistente e impermeável, livre de rachaduras, tampada, de fácil acesso para limpeza e dispor de extravasador na sua parte superior

Nunca deixe de considerar também nas instalações:

1. A ventilação do local deve garantir a renovação do ar e ausência de umidade.
2. Caixas de esgoto não devem ficar dentro da área de produção.
3. Os encanamentos devem estar bem conservados e sem vazamentos.
4. As instalações elétricas devem ser embutidas, caso não seja possível, revestidas com tubulação de fácil limpeza
5. O botijão de gás deve ser instalado em local arejado, longe de fonte de calor.

A higienização compreende duas etapas: limpeza e desinfecção.

A limpeza...

...consiste na remoção de terra, resíduos de alimentos, sujidades e/ou outras substâncias indesejáveis.

A desinfecção...

...é a operação de redução por método físico ou químico do número de microorganismos em um nível que não comprometa a segurança do alimento.

CUIDADOS PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

O alimento está contaminado quando se verifica a presença de produtos químicos ou microorganismos que o tornam impróprio para o consumo humano.

Microorganismo, o grande vilão...

Os alimentos podem ser contaminados por microorganismos que são encontradas na água, no ar, no solo, no próprio homem, e essa presença pode ocasionar intoxicação, verminose, diarréia, vômito e hepatite.

...das intoxicações alimentares...

Normalmente, o organismo humano possui meios para se defender dos vários tipos de agressão, porém, quando a quantidade de microorganismos ingeridas com o alimento é muito grande, podem ocorrer as intoxicações alimentares.

...que causam náuseas e diarréias...

A intoxicação alimentar é uma doença muito frequente, que ocorre entre 1 a 36 horas depois do consumo de alimentos contaminados. O fenômeno pode ser identificado por meio de sintomas como náuseas, vômitos, dores abdominais e diarréia, podendo durar entre um e sete dias.

...e podem ser evitadas pela prevenção!

Um aspecto simples e muito importante para a prevenção de intoxicações alimentares é a criação do hábito de sempre lavar as mãos, antes de manipular os alimentos e toda a vez

que trocar de atividade ou usar o banheiro.

O sonho de todo microorganismo é se multiplicar

Para um microorganismo se multiplicar, ele precisa de algumas condições.

A) **alimento:** as substâncias nutritivas presentes nos alimentos servem de subsídio para as bactérias se multiplicarem. Esses seres preferem os alimentos ricos em proteínas como carnes, ovos e laticínios.

B) **umidade**: todo alimento possui água, sem falar na umidade do próprio local onde os produtos se encontram e são preparados. Os alimentos desidratados, como o leite em pó, não atraem os microorganismos.

C) **tempo:** espaço compreendido entre o término da preparação e a distribuição dos alimentos. A cada 20 ou 30 minutos os microorganismos dobram o seu número. Por isso, não deixar os alimentos já preparados por muito tempo na temperatura ambiente.

D) **temperatura:** a temperatura ideal para a reprodução dos microorganismos está entre 5ºC, (pouco acima da temperatura da geladeira) e 65ºC que é superior à temperatura de um banho bem quente.

Zona de perigo: 5ºC a 65ºC

Os microorganismos podem ser destruídos em temperatura acima de 100ºC (temperatura de fervura da água) e ter seu crescimento retardado abaixo de 0ºC (temperatura de congelamento da água).

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Alguns cuidados adicionais devem ser tomados para que os alimentos não sejam contaminados.

Os 10 mandamentos da higiene dos alimentos

1. resfriar imediatamente e refrigerar logo em seguida, os alimentos cozidos que não forem utilizados no mesmo momento. Isso evita que permaneçam em temperatura ambiente, ou seja, na zona de perigo;
2. evitar reaquecer os alimentos, e se necessário, é preciso levá-los a uma temperatura mínima de 70°C com a máxima rapidez e servir imediatamente;
3. desprezar todo alimento fora do prazo de validade ou que tenha excedido o tempo máximo de armazenamento;
4. alimentos que estão embolorados ou mofados devem ser eliminados;
5. desprezar os alimentos que caíram no chão e que não podem ser lavados;
6. não reutilizar sobras (alimentos preparados e não distribuídos) das refeições anteriores;
7. lavar as facas e placas usadas no corte dos alimentos logo após o uso para evitar contaminação cruzada entre eles;
8. usar outro utensílio para experimentar as preparações, diferente do utilizado na sua elaboração e nunca prová-las com as mãos;
9. evitar executar serviços de limpeza durante o preparo das refeições e não utilizar os lavatórios destinados à lavagem das mãos para limpeza de alimentos e vice-versa;
10. proibir a entrada de pessoas estranhas ao serviço. Caso seja necessário, os indivíduos devem estar devidamente paramentados, com o uso de protetor de cabelos e avental.

Higiene e desinfecção das hortaliças e frutas

- Lavar as verduras, folha a folha, e os legumes e frutas, um a um, em água corrente potável para eliminar resíduos de terra, areia, pedras e bichinhos. Retirar também todas as partes estragadas;
- Mergulhar em solução clorada os vegetais e as frutas inteiras que serão consumidas cruas e com cascas ou na forma de suco ou salada de frutas;

- Colocar a solução clorada em um recipiente plástico limpo, dentro do qual as hortaliças ou frutas devem ficar imersas por 15 minutos e, após esse tempo, enxaguadas em água corrente;
- Desprezar a solução clorada após uso;
- Enxaguar em água corrente potável;
- Descascar e picar de acordo com a preparação planejada utilizando utensílios previamente higienizados;
- Higienizar bem os temperos que serão utilizados no preparo dos alimentos como salsa, cebolinha, louro, coentro, hortelã, alho e cebola.

Como fazer uma solução clorada

Usar, para a desinfecção de hortaliças e frutas, qualquer um dos dois tipos de solução clorada.

1) A água sanitária, mas somente aquela indicada para uso em alimentos (diferente da água sanitária indicada para uso em limpeza), com registro no Ministério da Saúde. A diluição deve ser feita na seguinte proporção:

1 colher de sopa (= 10 ml) de água sanitária, misturada em 1 litro de água.

2) O hipoclorito de sódio, com registro no Ministério da Saúde, diluído em água nas seguintes proporções:

ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO - 2% a 2,5%	HIPOCLORITO DE SÓDIO - 1%
1 litro	10 ml = 1 colher de sopa	20 ml = 2 colheres de sopa
5 litros	50 ml = 5 colheres de sopa	100 ml = 10 colheres de sopa
10 litros	100 ml = 10 colheres de sopa	200 ml = 20 colheres de sopa
20 litros	200 ml = 20 colheres de sopa	400 ml = 40 colheres de sopa

Não utilizar a solução clorada comercializada em caminhões ou locais duvidosos, pois não tem garantia oficial de procedência e pode colocar em risco a saúde.

Higiene dos cereais e leguminosas

1. Escolher a seco os grãos como arroz, feijão, lentilha e outros para garantir que toda a sujeira visível seja retirada;
2. Lavar em água corrente;
3. No caso das leguminosas, deixar de molho em água quente no mesmo dia em que serão cozidas;
4. Levar para cozimento.

Higiene de carnes

1. Retirar do refrigerador pequenas porções de cada vez;
2. Realizar o pré-preparo, evitando manipular demasiadamente o alimento e retornar à refrigeração o mais rápido possível para aguardar o momento do preparo;
3. Para dessalgar carnes, manter em água sob refrigeração ou ferver;
4. Higienizar sempre as bancadas e utensílios usados no pré- preparo, pois as carnes são alimentos de fácil contaminação.

Higiene dos ovos

1. Lavar os ovos em água potável, um a um, somente no momento do uso;
2. Quebrar, um a um, separadamente, pois se houver um estragado, irá inutilizar toda a preparação;
3. Não servir preparações onde os ovos permaneçam crus;
4. Utilizar somente maionese industrializada;
5. Não preparar ovos com gemas moles (cozinhar por 7 minutos após levantar fervura).

Higiene dos enlatados

1. Lavar as tampas das latas com água, esponja e sabão antes de abrir, para retirar as impurezas aderidas;
2. A porção não utilizada deve ser transferida para recipiente de plástico, vidro ou inox, tampado, devidamente identificado.
3. Datar e manter sob refrigeração por no máximo três dias.

HIGIENE DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS

É o conjunto de hábitos saudáveis que cada indivíduo deve ter com seu próprio corpo para preservar não só sua saúde como também a de outros.

As medidas de higiene devem ser tomadas antes de entrar nas dependências da cozinha, no início de qualquer processo, durante todo o período de permanência no trabalho e sempre que houver necessidade.

CONTROLE DE SAÚDE

O cuidado e o controle com a saúde do funcionário são essenciais para garantir a segurança do alimento preparado.

O funcionário deve realizar exames médicos admissionais e periódicos, acompanhados de análises laboratoriais, a critério médico de acordo com as atividades desenvolvidas. A periodicidade dos exames médico laboratoriais deve ser, no mínimo, semestral.

APRESENTAÇÃO PESSOAL

O manipulador pode transmitir, através dos alimentos, uma doença da qual ele seja portador, ou levar microorganismos que estejam no ambiente até o alimento, pondo em risco a saúde dos usuários. Para evitar a contaminação devem ser tomados os seguintes cuidados:

- tomar banho diariamente e lavar os cabelos com freqüência;
- proteger os cabelos em sua totalidade, com lenço ou touca, para evitar que fios caiam sobre os alimentos;
- escovar os dentes após as refeições;
- manter as unhas limpas, aparadas e sem esmalte;
- manter a barba feita e o bigode aparado;
- evitar o uso de maquiagem e perfumes fortes;
- não usar relógios, anéis, brincos, correntes, piercings, pulseiras e outros adereços, pois podem cair em alguma preparação.

UNIFORMES

Os uniformes devem ser de cor clara, sem bolsos na altura da cintura, sem botões (ou devem estar protegidos). As calças devem ser feitas com cintos fixos ou com elástico.

Os uniformes devem ser mantidos em bom estado, limpos e trocados diariamente.

O avental de plástico é indicado quando a atividade executada envolva grande quantidade de água, sendo vetado o seu uso em locais próximos à fonte de calor.

É vedada a utilização de panos ou sacos plásticos para a proteção do uniforme.

Os sapatos devem ser de borracha ou outro material impermeável, tipo bota ou sapato fechado, sempre mantidos limpos e em boas condições de uso.

Canetas, lapiseiras e crachá, devem ser carregados nos bolsos inferiores do uniforme.

É proibido carregar no uniforme: batons, escovinhas, cigarros, isqueiros, relógio e outros objetos.

O uniforme deve ser usado exclusivamente nas dependências internas do serviço.

HIGIENE DAS MÃOS

As pessoas que trabalham na cozinha e despensa devem estar atentas com a sua higiene pessoal, principalmente no que se refere à limpeza das mãos.

Lavar em água corrente...

As mãos devem ser lavadas em água corrente, com sabonete líquido e inodoro, massageando bem até o antebraço. Limpar também embaixo das unhas. Enxaguar em água corrente e secar com papel toalha branco, descartável e não reciclado.



...ensaboando até a torneira...

A torneira também deve ser ensaboada e enxaguada para evitar que ao ser fechada contamine as mãos recém lavadas.

...e lavatório exclusivo!

No local destinado à manipulação de alimentos deve haver um lavatório com sabonete líquido, álcool a 70%, e suporte de papel toalha exclusivo para a higiene das mãos.

É vedada a utilização para fins de higienização das mãos, de sabonete em barra, sabão em pedra, sabão em pó, detergente e outros produtos saneantes não indicados para a higienização das mãos.

A utilização única e exclusiva de antisséptico não substitui a lavagem das mãos com água e sabonete líquido, neutro e inodoro.

Deve-se lavar as mãos...

... ao iniciar as atividades de manuseio,
... quando ocorrer interrupção do serviço,
... imediatamente após ir ao banheiro,
... depois de manusear produtos crus ou outro material que possa resultar em contaminação de outros alimentos,
... após manipular lixeiras, dinheiro ou outros objetos de fora da cozinha,
... depois de tossir ou espirrar, pentear os cabelos ou assoar o nariz.

Luvas desscartáveis são necessárias...

...na manipulação de alimentos que não serão cozidos novamente ou que serão consumidos crus.

Luvas devem ser trocadas...

...todas as vezes que for executado qualquer ato físico que possa trazer contaminação ao alimento via luva (tocar maçanetas, remoção de lixo, tocar em dinheiro, sacaria, caneta, etc.). Nesses casos, a luva deve ser trocada após a lavagem das mãos.

Os manipuladores devem evitar ao máximo o manuseio de alimentos prontos para o consumo, uma vez que não serão mais submetidos a nenhum processo de cozimento

posterior que elimine ou reduza uma nova contaminação.

CONDUTAS ADEQUADAS DURANTE A MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Trabalhar com alimentos requer cuidados especiais para que as preparações sejam seguras e de qualidade.

O manipulador exerce, nesse caso, um papel de extrema importância e, por isso, deve ser treinado e, na medida do possível, exercer exclusivamente suas atividades na cozinha.

Caso isso não seja possível, esses funcionários devem executar outras funções que não coloquem em risco a higiene e a qualidade dos alimentos.

Devem ser evitadas durante a manipulação dos alimentos.

- falar, cantar, assobiar ou fumar sobre os alimentos;
- espirrar, tossir, assoar o nariz ou cuspir;
- pentear-se, coçar-se, por os dedos no nariz, boca ou ouvido ou passar as mãos nos cabelos;
- comer, beber, mascar chiclete, palitos, fósforo ou similares e/ou chupar balas;
- fazer uso de utensílios e equipamentos sujos;
- provar a comida nas mãos, dedos ou com utensílios sujos;
- provar alimentos em talheres e devolvê-los à panela sem prévia higienização;
- enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça de vestimenta;
- tocar maçanetas ou qualquer outro objeto alheio à atividade;
- manipular dinheiro.

O manipulador de alimentos que apresentar cortes e ferimentos nas mãos deverá preferencialmente ser afastado de suas atividades. Somente poderá manipular alimentos se as lesões estiverem protegidas com cobertura à prova de água, ou seja, com luvas de borracha.

O funcionário que apresentar diarréia ou disenteria, infecção pulmonar ou faringite não pode manipular alimentos, devendo ser afastado para outras funções.

HIGIENE DO AMBIENTE, UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS

A higiene começa na organização. É preciso reservar um lugar para cada coisa e evitar manter, nas áreas de preparo e de estoque de alimentos, plantas, enfeites, objetos estranhos à atividade, equipamentos e utensílios que não estão sendo utilizados.

Organizar o espaço de trabalho, por meio da definição de áreas separadas ou momentos diferentes para o desenvolvimento das diversas tarefas envolvidas nos processos do preparo da alimentação, tais como: recebimento dos alimentos, armazenamento, higiene, preparo e distribuição dos alimentos, lavagem de utensílios e equipamentos, retirada e armazenamento do lixo.

Descuidos com relação aos procedimentos de limpeza podem colocar em risco todas as etapas da elaboração da refeição.

A área externa deve ser limpa, com ausência de lixo, de animais domésticos, objetos em desuso: caixas, garrafas e sucatas que favoreçam o aparecimento de insetos e roedores, por exemplo, o mosquito da dengue que se reproduz na água de chuva acumulada.

ATENÇÃO!

- nunca varrer ou lavar o piso durante o preparo dos alimentos.
- não utilizar sobre o piso caixas de papelão desmontadas como "tapetes ou passadeiras."
- os produtos para higienização não devem desobedecer a legislação vigente. Todos os desinfetantes devem ser registrados no Ministério da Saúde.
- nunca finalizar a higienização dos ambientes da cozinha e despensa sem utilizar água sanitária diluída em água que é recomendada por sua ação bactericida.
- não reutilizar embalagens de alimentos ou produtos de higiene após seu uso.
- os móveis da cozinha não devem ser de material que não seja lavável. Os acabamentos de madeira dificultam a limpeza e podem facilitar o aparecimento de bolor e a contaminação dos alimentos.
- as mesas, balcões e armários não devem ter saliências, rachaduras ou buracos, para evitar o acúmulo de sujeira e restos de alimentos.

- depois de higienizados, não pegar os utensílios a não ser pelo cabo, bordas ou base e nunca pela parte que entrará em contato com a boca ou com o alimento.
- não guardar os utensílios (panelas, assadeiras, canecas, etc.) no chão, mas sim em prateleiras e armários após a higienização. nunca misturar vassouras e rodos, mas sim reservar os utilizados na higienização do piso para uso exclusivo do serviço de alimentação.
- nunca misturar os panos e sim reservar os destinados para a limpeza de piso que devem ser lavados separadamente em área própria.
- o uso de escovas de metal, lãs de aço (tipo "bombril") e outros materiais abrasivos não são permitidos, pois seus fragmentos podem passar para os alimentos. Esponjas recomendadas: Dupla Face e Fibraço.
- o uso de panos convencionais para limpeza, secagem de mãos, utensílios, equipamentos não é permitido, devendo ser utilizados aqueles constituídos de materiais descartáveis (tipo "perfex.").

Algumas técnicas básicas devem ser seguidas nas ações de limpeza, caso contrário, se estará comprometendo todo o processo de higiene e limpeza.

Proceder a limpeza partindo sempre:

- da área mais limpa para a área mais suja;
- da área menos contaminada para a área mais contaminada;
- de cima para baixo;
- remover as sujeiras num mesmo sentido e numa mesma direção;

CUIDADOS COM A HIGIENE E LIMPEZA DO AMBIENTE

Piso	**Diariamente e sempre que necessário.** Remover o lixo. Lavar com água e sabão, enxaguar com água limpa retirando o excesso. Precisa estar sempre limpo e seco durante o expediente para evitar acidentes e contaminação dos alimentos.

Paredes	**Semanalmente** lavar com água e sabão e enxaguar com água limpa. **Diariamente** higienizar as paredes próximas ao pré preparo, preparo e distribuição. Limpar os interruptores com pano umedecido em solução de limpeza **mensalmente**.
Portas	Pelo menos **uma vez por semana** devem ser limpas com removedor de gordura e escova. As maçanetas devem ser limpas **diariamente.**
Ralos e Grelhas	Retirar as grelhas durante a lavagem do piso, remover as sujidades utilizando vassoura e pá. Lavar **diariamente** com água e sabão e enxaguar com água limpa.
Janelas, Telas e Vidros	Lavar com água e sabão esfregando o local com uma esponja, escova e pano, enxaguar com água limpa e secar com um pano seco. **Janelas e vidros semanalmente.** **Telas mensalmente.**
Luminárias	Desligar a luz do local que será higienizado. Higienizar **mensalmente** com esponja umedecida com água e sabão e enxaguar com água limpa.
Prateleiras e Estrados	Higienizar **semanalmente** as prateleiras de madeira ou metal utilizando pano umedecido com água e sabão, secando em seguida com um pano limpo e seco. Os estrados devem ser limpos **quinzenalmente** com água e sabão e enxaguados com água limpa. Deixar secar.

Pias, Torneiras, Cubas e Tanques	**Diariamente e sempre que necessário.** Lavar com água e sabão utilizando esponja e enxaguar com água limpa.
Mesas de Apoio, Bancadas e Balcões	Devem ser lavados **logo após o uso**, utilizando solução detergente e esponja. Enxaguar com água limpa.
Mesas e Cadeiras	**Diariamente** passar pano umedecido com sabão, enxaguar com pano limpo umedecido com água. **Semanalmente** lavar utilizando água e sabão, enxaguar usando pano umedecido, secar utilizando pano limpo.
Fogão e Forno	**Deve ser limpo todos os dia**s ou quantas vezes forem necessárias, com água morna, sabão ou detergente e esponja, quando estiver frio. Retirar as partes móveis e lavar com escova e detergente. Fazer a limpeza do forno e suas prateleiras sem jogar água na sua parte interna. Limpar a parte posterior do fogão.
Coifa	**Quinzenalmente** retirar o excesso de gordura da coifa, esfregando com esponja com solução detergente pelo lado interno e externo. Remover as telas, deixar de molho e esfregar com esponja e solução detergente.
Geladeira e freezer	Devem ser bem limpos **semanalmente** por dentro e por fora, com esponja e detergente, e devem ser muito bem secos com pano limpo.
Equipamentos (liquidificador, batedeira, etc.)	**Limpar antes e após o uso,** desmontando-se as peças de encaixe, para serem devidamente limpas com água e sabão ou detergente, principalmente a hélice. Evitar a entrada de água no motor e partes elétricas.

Filtros de Água	Limpar os filtros externamente, **semanalmente** ou quando houver necessidade. Trocar as velas no máximo a cada seis meses ou de acordo com a orientação do fabricante.
Utensílios de cozinha (panelas, talheres, assadeiras, etc.)	Devem ser lavados, **antes e após o uso**, com esponja ou escova e solução detergente. Enxaguar em água corrente e deixar secar naturalmente sem usar panos.
Lixeiras	**Devem ser lavadas todos os dias** com água, sabão e uma esponja separada só para esse fim.
Reservatório de água	Deve ser limpo e desinfetado **a cada seis meses** e, na ocorrência de acidentes que possam contaminar a água, seguindo os métodos recomendados pelos Órgãos Oficiais competentes.

CUIDADOS COM O LIXO

Cinco características de um recipiente adequado.

1. provido de tampa e pedal, permanecendo sempre fechado;
2. revestido de saco plástico próprio e removível;
3. de fácil limpeza;
4. mantido afastado dos alimentos, bancadas, utensílios e equipamentos de preparação e da manipulação de alimentos;
5. esvaziados constantemente, sem deixar lixo acumulado.

O lixo deve ser colocado em área externa, em estrados altos para evitar contato com roedores e outros animais, protegido da chuva e do sol, em recipientes bem fechados, de fácil limpeza e separados por tipo: lixo orgânico (restos de comida) e lixo reciclável (papel, vidro, plástico e metal).

O óleo de fritura não pode mais ser utilizado, devendo, portanto, ser reciclado. Existem empresas especializadas no reprocessamento que fazem a coleta do material. Não devem ser descartados diretamente no esgoto e, muito menos, no sistema de água de chuva.

Não permitir a comercialização do lixo para reaproveitamento de alimentos e de resíduos de óleos.

O trajeto de remoção do lixo deve ser por local diferente de onde entram os alimentos, para que ambos não entrem em contato, evitando a contaminação. Na impossibilidade, determine horários diferentes.

Quem trabalha no preparo de refeições tem uma grande responsabilidade, pois participa ativamente na manutenção da saúde de todos que se alimentam no local.

A elaboração dos cardápios para um serviço de alimentação, como já se viu acima, demanda vários cuidados e, dentre eles, evitar a monotonia decorrente da repetição dos alimentos e das preparações culinárias.

A diversidade de alimentos na montagem de uma refeição resulta num maior índice de aceitabilidade dos pratos oferecidos sem se esquecer da oferta de maior variedade de nutrientes.

A sugestão de uma composição de cardápios diários completos para quatro semanas tem o intuito de oferecer opções de combinações que possibilitem a variação desejada num intervalo suficiente para a sua repetição se tornar imperceptível.

O cardápio diário consta de quatro refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, seguindo o esquema alimentar estabelecido pela Secretaria Municipal de Assistência Social (SMADS) e destina-se aos serviços que funcionam 24 horas.

Para os serviços que operam em dois períodos de quatro horas e, portanto, servem aos seus usuários Café da Manhã e Almoço para o horário da manhã e Almoço e Lanche da Tarde para o horário da tarde, foram elaborados cardápios de forma que os dois períodos recebam a mesma alimentação.

Serviços com 24 horas de funcionamento semana 1

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª feira	Leite com chocolate Pão integral com margarina Mamão	Arroz Lentilha Linguiça assada com cebola Farofa Salada de vagem à vinagrete Laranja	Leite com goiabada Biscoito salgado	Arroz caipira (arroz com milho, ovo cozido e salsinha) Feijão Frango refogado Salada de alface e tomate Maçã

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
3ª feira	Leite com café Biscoito de maisena Abacaxi	Arroz Feijão Omelete de queijo Legumes sauté Salada de agrião + beterraba Banana	Leite com chocolate Bolo de laranja	Arroz Feijão Iscas de fígado com molho de tomate Mandioca sauté Salada de rúcula e cenoura Gelatina de morango
4ª feira	Milkshake de morango (leite + geléia de morango) Pão com margarina Laranja	Arroz Feijão Bife à milanesa Abóbora refogada Salada de alface + rabanete Melancia	Leite com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão Frango Xadrez Salada de acelga e tomate Banana em calda
5ª feira	Leite com café Bolo de abacaxi Banana	Arroz-feijão Frango assado Creme de milho Salada de escarola + cenoura Mamão	Leite caramelizado (açúcar em ponto caramelo) Biscoito salgado	Arroz Feijão Quibe assado Abobrinha refogada com tomate. Salada de beterraba Pera
6ª feira	Leite com chocolate Pão com geléia Suco de maçã	Arroz, Feijão Bolinho de peixe Espinafre ao molho branco Salada de alface e tomate Salada de fruta	Sagu ao leite Pera	Macarrão com molho de tomate Iscas de carne refogadas com ervilha Salada de repolho Mexerica

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Sábado	Leite com groselha Pão com requeijão Suco de maracujá	Arroz com ervilhas Feijão Espetinho de carne Purê de batatas com cenouras Salada de rúcula e tomate Banana	Leite com frutas Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Salsicha com molho de tomate Vagem refogada Salada de agrião com rabanete Maçã
Domingo	Leite com café Pão com doce de leite Manga	Risoto de frango (arroz, molho de tomate e frango desfiado) Feijão Escarola ao alho e óleo Salada de couve flor Goiabada	Leite com chocolate Bolo de abacaxi	Arroz-Feijão Rocambole de carne moída Cenoura sauté Salada de chuchu com cebola e salsinha Melancia

Serviços com 24 horas de funcionamento ***semana 2***

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª feira	Leite caramelizado (açúcar em ponto de caramelo) Pão com margarina maçã	Arroz Feijão branco Bife acebolado Abobrinha refogada Salada de tomate Gelatina com iogurte	Pudim de chocolate Biscoito salgado	Arroz-Feijão Carne em cubos com vagem Salada de alface + cenoura Pera

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
3ª feira	Leite com chocolate Pão de forma integral com requeijão Banana	Macarrão com molho de tomate Almôndegas de frango Couve flor ao alho e óleo Salada de agrião Manga	Leite com maçã Bolo mesclado	Arroz-Feijão Salsicha com molho Purê de batata Salada de alface + rabanete Mamão
4ª feira	Leite com café Bolo de coco Abacaxi	Arroz Feijão Omelete c/queijo Cenoura sauté Salada de escarola+ tomate Mexerica	Canjica Mamão	Arroz Feijão com couve Bife com molho de tomate e queijo ralado Salada de pepino Laranja
5ª feira	Leite com mel Biscoito salgado Salada de frutas	Arroz Feijão Frango ensopado com ervilha Salada de brócolis Banana com cereais	Leite com banana Barra de cereais	Arroz - Feijão Bolo de batata com carne moída Salada de agrião + tomate Flan de baunilha
6ª feira	Leite com chocolate Pão com geléia Suco de limão com laranja	Arroz/Feijão Carne assada Legumes refogados na manteiga Salada de repolho roxo e verde Creme de abacate	Iogurte "caseiro" de uva Biscoito doce	Arroz-Feijão Músculo cozido com cará e cenoura Salada de alface com tomate Goiabada

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Sábado	Leite com morango Biscoito de maisena mamão	Arroz Feijão Pescada com molho de tomate Batata ao forno Salada de acelga Maçã	Leite com chocolate Bolo de laranja	Arroz Feijão Lingüiça acebolada Couve refogada Farofa Banana
Domingo	Leite com café Bolo de fubá e erva doce maçã	Macarrão gratinado Hambúrguer Brócoli alho e óleo Salada de alface com tomate Gelatina colorida	Sagu ao leite Banana	Arroz Feijão Frango assado Purê de mandioca Salada de alface + rabanete Pudim de morango

Serviços com 24 horas de funcionamento semana 3

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª feira	Leite caramelizado (açúcar em ponto de caramelo) Pão com margarina	Arroz Feijão Torta de atum com requeijão Escarola refogada Salada de tomate Salada de fruta	Leite com aveia e mel Maçã	Arroz a carreteiro Feijão Linguiça acebolada Salada de acelga com rabanete Laranja

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
3ª feira	Leite com café Pão integral com geléia Laranja	Arroz, Feijão Abobrinha recheada com carne moída Salada de alface com beterraba Maçã	Leite com abacate Biscoito salgado	Arroz, Feijão Frango refogado com milho Salada de chuchu com alface roxa Bananada
4ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado Suco de abacaxi	Arroz, Feijão Iscas de peixe Couve flor gratinada Salada de acelga com rabanetes Gelatina com Iogurte	Arroz doce Banana	Arroz Feijão Salsicha com molho e batatas sauté Salada de alface com pepino Mamão
5ª feira	Milkshake (leite + geléia) Pão com requeijão Banana	Arroz, Feijão Panqueca recheada com presunto e queijo Salada de rúcula e tomate Melancia	Leite com chocolate Bolo de laranja	Arroz Lentilha Carne moída com cenoura refogada Salada de repolho roxo e verde Doce de leite
6ª feira	Leite com café Biscoito doce Maçã	Arroz, Feijão Bife role Purê de batata com mandioquinha Salada de escarola e tomate Manga	Leite com mamão Biscoito doce	Arroz, Feijão Frango assado Vagem com batata sauté Salada de alface + rabanete Laranja

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Sábado	Leite com chocolate Pão com margarina Banana	Arroz Feijão Omelete de queijo Cenoura sauté Salada de tomate e pepino Abacaxi	Leite com groselha Barra de cereal	Arroz, Feijão Carne assada Couve refogada Salada de pepino, tomate e trigo (tabule) Mexerica
Domingo	Leite com café Bolo mármore Suco de laranja com cenoura	Macarrão com molho de tomate Carne de panela Legumes refogados Salada de agrião Flan de baunilha	Leite com maçã Bolo de chocolate	Arroz de forno (arroz, ovos cozidos, presunto, ervilha e mussarela) Feijão Salada de rúcula e tomate Pêra

Serviços com 24 horas de funcionamento semana 4

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª feira	Leite com café Pão doce com margarina Mamão	Arroz Feijão Carne moída com molho de tomate Polenta Salada de escarola com tomate Salada de frutas	Leite com chocolate Biscoito doce	Arroz Feijão Frango assado Mandioquinha sauté Salada de almeirão e tomate Banana

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
3ª feira	Leite c/ mel Biscoito salgado com margarina Suco de laranja	Arroz, Feijão Carne assada com batata e pimentão Salada de agrião Pudim de chocolate	Canjica Banana	Arroz, Feijão Ovos mexidos com queijo Cenoura sauté Salada de repolho e tomate Pera
4ª feira	Leite com chocolate Biscoito de maizena Abacaxi	Arroz Grão de bico Frango a passarinho (frango frito com alho) Abobrinha refogada Salada de beterraba Banana	Leite com groselha Bolo mesclado	Macarrão ao sugo Bife rolê Legumes alho e óleo Salada de acelga e rabanete Paçoca
5ª feira	Leite com café Pão integral com requeijão Laranja	Arroz Tutu de feijão Lingüiça assada com cebola Couve refogada Salada de tomate Maçã	Leite com frutas Biscoito salgado	Arroz, Feijão Iscas de fígado refogadas com tomate Batata ao forno Salada de alface e pepino Mamão
6ª feira	Leite caramelizado Bolo de chocolate Melancia	Arroz, Feijão Ovo pochê no molho de tomate Vagem com cenoura sauté Salada de rúcula Gelatina de uva	Leite batido com aveia e mel Maçã	Arroz a grega Feijão Peixe assado Brocoli alho e óleo Salada de chuchu Flan de côco

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
Sábado	Leite com groselha Pão com margarina Suco de maracujá	Arroz, Feijão Charutinho de repolho Salada de cenoura com tomate Banana	Leite com morango Biscoito doce	Arroz, Feijão Bife de panela Escarola refogada Maionese Creme de abacate
Domingo	Leite com chocolate Pão com requeijão Maçã	Macarrão gratinado Almôndegas com molho de tomate Brócoli alho e óleo Salada de alface com pepino Arroz doce	Leite com frutas Barra de Cereal	Arroz, Feijão Empadão de frango Espinafre ao alho e óleo Salada de tomate Abacaxi

Serviços com dois períodos semana 1

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE	Leite com chocolate Pão integral com margarina Mamão	Leite com café Biscoito de maisena Maçã	Milkshake de morango (leite + geléia de morango) Pão c/ requeijão Laranja	Leite com café Bolo de abacaxi Banana	Leite com chocolate Pão com geléia Suco de Abacaxi
ALMOÇO	Arroz, Lentilha Linguiça assada com cebola Farofa Salada de vagem à vinagrete Laranja	Arroz, Feijão Omelete de queijo Legumes sauté Salada de agrião + beterraba Banana	Arroz, Feijão Iscas de carne à milanesa Abóbora refog. Salada de alface + rabanete Melancia	Arroz, Feijão Frango assado Creme de milho Salada de escarola + cenoura Mamão	Arroz, Feijão Bolinho de peixe Espinafre ao m. branco Salada de alface e tomate Salada de fruta

Serviços com dois períodos semana 2

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE	Leite caramelizado Pão c/ margarina Maçã	Leite c chocolate Pão de forma integral c/requeijão Banana	Leite com café Bolo de coco Abacaxi	Leite com groselha Biscoito salgado Mexerica	Leite c/chocolate Pão com geléia Suco de limão com Laranja
ALMOÇO	Arroz Feijão branco Bife acebolado Abobrinha refogada Salada de tomate Goiabada	Macarrão com molho de tomate Almôndegas de frango Couve flor ao alho e óleo Salada de agrião Manga	Arroz-Feijão Omelete com queijo Cenoura sauté Salada de escarola + tomate Banana em calda	Arroz - Feijão Frango ensopado com ervilha Batata assada Salada de brócolis Salada de frutas	Arroz-Feijão Carne assada Legumes refogados na manteiga Salada de repolho roxo e verde Maçã

Serviços com dois períodos semana 3

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE	Leite caramelizado Pão c/ margarina Mamão	Leite com café Pão integral com geléia Laranja	Leite c/chocolate Biscoito salgado com margarina Suco de abacaxi	Milkshake (leite + geléia) Pão c/ requeijão Banana	Leite com café Biscoito doce Maçã
ALMOÇO	Arroz-Feijão Torta de frango com requeijão Escarola refogada Salada de tomate Salada de fruta	Arroz-Feijão Abobrinha recheada com carne moída Salada de alface com beterraba Banana em calda	Arroz-Feijão Iscas de peixe Espinafre ao m. branco Salada de acelga com rabanetes Gelatina c.iogurte	Arroz-Feijão Panqueca recheada com presunto e queijo Salada de rúcula e tomate Melancia	Arroz-Feijão Bife rolê Purê de batata c. mandioquinha Salada de escarola e tomate Manga

Serviços com dois períodos semana 4

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE	Leite com café Pão doce com Margarina Mamão	Leite caramelado Biscoito salgado com Margarina Suco de laranja	Leite com chocolate Biscoito de maizena Abacaxi	Leite com café Pão integral com requeijão Maçã	Leite com groselha Bolo de chocolate Melancia
ALMOÇO	Arroz-Feijão Carne moída com molho de tomate Polenta Salada de escarola com tomate Salada de frutas	Arroz-Feijão Carne assada com batata e pimentão Salada de agrião Pudim de chocolate	Arroz Grão de bico Frango a passarinho (frango frito c/ alho) Abobrinha refogada Salada de beterraba Banana	Arroz Tutu de feijão Lingüiça assada com cebola Couve refogada Salada de tomate Laranja	Arroz-Feijão Ovo pochê no molho de tomate Vagem e cenoura sauté Salada de rúcula Gelatina de uva

SUGESTÃO DE PREPARAÇÕES

A atividade de planejamento de um cardápio é complexa e trabalhosa e à medida que os dias passam as opções se tornam repetitivas e carentes de criatividade. Fato perfeitamente justificável, se for considerado os cuidados e afazeres rotineiros que envolvem todo o processo de elaboração de refeição para uma coletividade.

Pensando em quem tem a atribuição de programar o cardápio e necessita de sugestões para variar as suas refeições, reuniu-se várias preparações que podem ser utilizadas para vários alimentos e que, certamente, serão incrementadas com as receitas exclusivas que cada um sempre tem, receitas de família, receitas da vizinha, da amiga, enfim de várias procedências e que irão enriquecer o leque de opções na hora de preparar o seu prato.

BIFE	SALSICHA	PEIXE	OVOS
Grelhado	M.Tomate	Ao Forno	Cozido
Milanesa	C/Batata	Frito	Cozido c/ M.Tomate
Rolê	Omelete	Dorê	Cozido c/ M.Vinagrete
Pizzaiolo	Croquete	Croquete	Frito
Acebolado	Bolinho	Moqueca	Pochê
Parmegiana	Torta	M.Tártaro	Omelete
Molho Madeira	Espetinho	M.Tomate	Omelete c/ Salsicha
À Cavalo	Cachorro Quente	Milanesa	Omelete c/ Espinafre
Churrasco	Assada	Frito c/ Fubá	Omelete c/Legumes
De Panela	Frita	Torta	Mexido
	Milanesa	Cuscuz	

CARNE EM PEÇA	CARNE MOÍDA	FRANGO	FÍGADO
Picadinho	Refogada	Refogado	Bife
Picadinho c/tomate	Refogada c/Batata	Refogado c/ legumes	Bife Acebolado
Picadinho c/batata	Refogada c/legumes	Assado	A Milanesa
Picadinho c/mandioca	Quibe Frito	Assado c/laranja	Bife c/ M. Tomate
Picadinho c/legumes	Quibe de Forno	Grelhado	Iscas
Picadinho c/abóbora	Hambúrguer	Assado crocante (far. rosca e queijo ralado)	Iscas Aceboladas
Assada	Hambúrguer à Pizzaiolo	Assado c/ Creme de Cebola	Iscas c/ Legumes
Assada c/tomate	Croquete	Filé à Milanesa	Bolinho
Assada c/m. madeira	Panqueca	Filé à Parmegiana	C/ Batata
Assada c/batata	Bolinho	Filé à Pizzaiolo	C/ Legumes
Assada recheada	Almôndega	Filé Acebolado	
Carne Louca	Pimentão Recheado	Risoto	
Estrogonofe	Abobrinha Recheada	Estrogonofe	
Espetinho	Charuto de Repolho	Croquete	
Iscas	Espetinho	Coxinha	
Iscas c/ legumes	Pastel	Torta	
Iscas c/brócolis	Esfiha	Pizza	
	Rissóles	Panqueca	
	Bolão Recheado	Pastel	
		Frango Xadrez	
		Iscas	
		Salpicão	

ARROZ	FEIJÃO	LEGUMES E VERDURAS	BATATA	MACARRÃO
Branco	Batido	Refogados	Frita	Alho e Óleo
Carreteiro	Tutu	Salada	Refogada	Ao Sugo
Risoto	Sopa	Bolinho	Salada	Bolonhesa
À Grega	C/ abóbora	Empanado	Sauté	M.Tomate C/ Salsicha
De Forno	Virado	Suflê	Suflê	M.Tomate C/ Frango desf.
Bolinho		Alho e Óleo	Assada	C/Brócoli
Chinês	Substitutos:	Virado	Maionese	Queijo, presunto e m.branco
C/cenoura	Lentilha	C/Frango	Bolinho	M.Tomate C/ Sardinha
C/ vagem	Ervilha seca	C/ Ovos	Nhoque	C/ Maionese e Legumes
C/ lentilha	Feijão Branco	C/Salsicha	C/Carne	M.Tomate C/ Atum
C/ ervilha	Feijão Preto	C/Carne	C/ Frango	Gratinado
C/ passas	Grão de Bico	Molho branco	C/ Salsicha	De Forno
C/ brócoli	Soja	Milanesa	Omelete	Na Manteiga
C/ tomate		Torta	Torta c/carne	
		Purê	Torta c/ frango	
		Sauté	Tortac/sardinha	
		Maionese	Coxinha	

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministério da Educação. É hora da Merenda. Brasília: 2001

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília: 2002

Souza, MHN. Saúde e Nutrição em Creches e Centros de Educação Infantil. São Paulo: Salus Paulista, 2002. (coleção Vencendo a Desnutrição).

Prefeitura do Município de São Paulo. Departamento de Merenda Escolar. Manual do Programa de Alimentação - Centros de Educação Infantil Conveniados, São Paulo: 2007

Prefeitura do Município de São Paulo. Secretaria de Assistência Social. Manual de Orientações Técnico-Administrativas sobre o Programa de Alimentação das Unidades de SAS. São Paulo: 2002.

Prefeitura do Município de São Paulo. Secretaria de Abastecimento. Programas de Alimentação do Município de São Paulo, São Paulo: 1996

Oliveira, IMRP e Rodrigues, MM. Manual de Alimentação e Nutrição - Creche D.Dedé Lobo. São Paulo: 2007

Prefeitura do Município de São Paulo - Portaria SMS-G nº 2619 de 06 de dezembro de 2011 (Regulamento Técnico de Boas Práticas de Manipulação / Fabricação de Alimentos. São Paulo: 2011.

Prefeitura do Município de São Paulo. Secretaria de Saúde. Coordenação de Vigilância em Saúde. Manual Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. São Paulo: 2006.

Prefeitura do Município de São Paulo. Secretaria Municipal de Assistência Social. Manual de Sanitização. São Paulo: 2000.

Governo do Estado de São Paulo. Secretaria de Estado da Saúde. Centro de Vigilância Sanitária - Portaria CVS-6/99 de 10 de março de 1999 (Regulamento Técnico: Parâmetros e Critérios para o Controle Higiênico Sanitário em Estabelecimento de Alimentos). São Paulo:1999.

Philippi,S.T. e col. - Pirâmide Alimentar. São Paulo: 1999.

Pinheiro, A.R.de O. Reflexões sobre o processo histórico/político de construção da LOSAN. Revista de Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, 15 (2); 1-15, 2008.

Ministério do Desenvolvimento Social - MDS - site, junho 2010.

Governo do Estado do Paraná - Secretaria de Estado do Trabalho, Emprego e Promoção Social- Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional - DESAN, Política e Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional do Estado do Paraná, Paraná: 2009.

Valéria Burity...[et al.] Direito Humano à Alimentação Adequada no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional, Brasília, DF: ABRANDH, 2010, 204p.

RDC 259/2002 - Rotulagem de alimentos embalados.

RDC 360/2003 - Rotulagem nutricional de alimentos embalados.

Manual de Orientação aos Consumidores - ANVISA, Brasilia - DF 2008.

Manual de Rotulagem para Alimentos Embalados - O rótulo identifica o alimento, UFPR, Curitiba, 2008.

Guia Alimentar para a população brasileira - Promovendo a alimentação saudável - Ministério da Saúde - Brasilia, 2006.

Consumo Consciente do Sal - Nutrição Paulistana - Secretaria Municipal da Saúde - São Paulo.

ANOTAÇÕES

PREFEITURA DE
SÃO PAULO

