



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

É POSSÍVEL EM TEMPO  
DE PANDEMIA?

© Copyright 2021. Centro Universitário São Camilo.  
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: É POSSÍVEL EM TEMPO DE PANDEMIA?

## Centro Universitário São Camilo

João Batista Gomes de Lima - Reitor  
Anísio Baldessin - Vice-Reitor e Pró-Reitor Administrativo  
Carlos Ferrara Junior - Pró-Reitor Acadêmico  
Celina Camargo Bartalotti - Coordenadora Geral da Graduação

## Organizadoras

Mônica Santiago Galisa  
Sandra Maria Chemin Seabra da Silva

## Autores

Aline de Piano Ganen  
Ana Paula de Queiroz Mello  
Andrea Lorenzi  
Cinthia Roman Monteiro  
Clara Korukian Freiberg  
Deborah Cristina Landi Masquio  
Edna Silva Costa  
Fernanda Ferreira Corrêa  
Mariana Doce Passadore  
Milene Gonçalves Massaro Raimundo  
Mônica Santiago Galisa

## Produção editorial

Bruna San Gregório - Coordenadora Editorial  
Cintia Machado dos Santos - Analista Editorial

\*Esta publicação é uma parceria da Secretaria de Agricultura do Estado de São Paulo com o Centro Universitário São Camilo, São Paulo.



Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária  
Ana Lucia Pitta  
CRB 8/9316



## DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS

A idealização desta obra foi inspirada na família e população brasileira, que mesmo neste período tão delicado que estamos vivendo, continuam lutando para manterem-se firmes, fortes e esperançosas, e é a elas que dedicamos essa publicação.

Agradecemos ao Centro Universitário São Camilo pela oportunidade de realização deste trabalho, à Dra. Milene Gonçalves Massaro Raimundo e a Secretaria da Agricultura pela importantíssima parceria, com a qual nos sentimos honrados.

Agradecemos por fim, a todos os autores que nesta obra estão envolvidos, por todo empenho e dedicação, os quais conquistaram nossa admiração por contribuírem e tentarem fazer do mundo um lugar melhor.

# ÍNDICE

APRESENTAÇÃO.....	5
1 IMPACTO DA PANDEMIA NA ALIMENTAÇÃO DO BRASILEIRO.....	6
2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	9
3 PLANEJAMENTO DE COMPRAS E SELEÇÃO DE ALIMENTOS.....	18
4 BOAS PRÁTICAS NA COZINHA.....	24
5 COMO FAZER UMA HORTA CASEIRA.....	33
6 RECEITAS SAUDÁVEIS.....	41
receitas com frutas, legumes e verduras.....	42
receitas com produtos que compõem a cesta básica.....	48
receitas com ovos.....	54
receitas com aproveitamento de alimentos.....	60
REFERÊNCIAS.....	67



A saudabilidade alimentar diante da pandemia passou a ser um fator de diferenciação para a maioria das pessoas. Com isso, diversas informações presentes em redes sociais, sites e televisão passaram a fazer parte da rotina diária, deixando dúvidas sobre o que se deve restringir ou aumentar o consumo. Desse modo, os alimentos passaram a ter ressignificados diferentes. Paradoxalmente, as repercussões dessa pandemia também refletiram no aumento da fome, gerado principalmente pela instabilidade da renda e aumento de desemprego.

Diante desta dualidade de realidade, o conhecimento sobre a alimentação saudável tornou-se uma conexão fundamental atualmente, tendo em vista a necessidade de manutenção da saúde e do fortalecimento do sistema imunológico.

O Planejamento Alimentar é a melhor forma de garantir sucesso na alimentação balanceada, pois um esquema nutricional bem elaborado é sinônimo de mais saúde dentro de casa, com redução de custos. Envolve várias etapas, inicia pelo conhecimento sobre alimentos e segue pelo planejamento de compras e seleção do alimento, armazenamento, preparo e a necessidade de aplicação de medidas de higiene para evitar contaminações, em todas as etapas de elaboração. Embora, estudos internacionais enfatizem que até o momento não há qualquer tipo de contaminação da Covid-19 através do consumo de alimentos, a utilização de boas práticas de higiene é necessária, devido aos surtos de origem alimentar que acontecem na maior parte em residências.

O incentivo ao cultivo de alimentos também tem potencial de impactar na qualidade de vida das pessoas e na minimização de custos, além de fornecer alimentos sempre frescos e colaborar com a sustentabilidade do planeta.

Além destas premissas, uma alimentação saudável também requer habilidades culinárias, que podem ser desenvolvidas com receitas de fácil preparo, principalmente de baixo custo.

Assim, esta Cartilha tem o objetivo de colaborar com a saúde nutricional da população, pois a Alimentação Adequada é a mola propulsora do desenvolvimento da humanidade.

Ela surgiu a partir da necessidade de colaborar com um momento histórico do país, aliando os conhecimentos científicos à prática cotidiana. O resultado se voltou para uma obra que irá contribuir para a segurança alimentar, pois a população brasileira tem o direito de se alimentar devidamente e de ter respeito quanto às suas particularidades e características culturais. Esta Cartilha contribui com a qualificação das ações voltadas para um propósito mais amplo: o alcance de uma população mais sadia.

Sandra Maria Chemin Seabra da Silva





IMPACTO  
DA  
PANDEMIA  
NA  
ALIMENTAÇÃO  
DO  
BRASILEIRO

Aline de Piano Ganen  
Mônica Santiago Galisa

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que vivemos uma pandemia pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, também conhecida como pandemia da COVID - 19.

### Mas o que é uma pandemia?

Pandemia é definida como uma doença infecciosa e contagiosa que se espalha muito rapidamente e acaba por atingir uma região inteira, um país, um continente.

### Quais são os sintomas da COVID- 19?

Os sintomas podem variar de casos sem sintomas, os quais chamamos de assintomáticos, manifestações clínicas leves, até quadros moderados, graves e críticos.

Os sintomas mais comuns são: tosse, dor de garganta ou coriza, seguido ou não de perda de olfato, perda de paladar, diarreia, dor abdominal, febre, calafrios, mialgia, fadiga e/ou cefaleia.

Caso alguma pessoa apresente esses sintomas, deve buscar um atendimento médico.

### Grupos de risco

Inicialmente, apontava-se como grupo de risco para esse vírus os idosos com comorbidades, especialmente, pressão alta, diabetes, insuficiência cardíaca e renal. Entretanto, pessoas de qualquer idade podem ser infectadas e desenvolverem tanto sintomas leves, como quadros clínicos mais graves, como insuficiência respiratória.

### Como se proteger?

O Ministério da Saúde indica: distanciamento social, higienização das mãos, uso correto de máscaras, limpeza e desinfecção de ambientes, isolamento de casos suspeitos e confirmados, conforme orientações médicas. Veja na figura abaixo como deve ser feita a higiene das mãos adequadamente para a prevenção da COVID-19:



Fonte: Prefeitura da cidade de São Paulo.

Destaca-se que a vacinação de toda a população contra a COVID-19 é uma medida de grande importância na proteção da população. Portanto, de acordo com o calendário de vacinação, quando chegar a sua vez, dirija-se à uma Unidade Básica de Saúde ou posto de vacinação para se vacinar e lembre-se de continuar seguindo todos os protocolos de segurança.

A pandemia da COVID-19 nos trouxe repercussões dramáticas, muitas pessoas perderam seus entes queridos, o desemprego aumentou, a renda das famílias diminuiu, gerando redução do acesso aos alimentos e aumento da fome, o que causou insegurança alimentar e nutricional.

### **Você sabe o que significa segurança alimentar e nutricional?**

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) define como “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 ambientais, cultural, econômica e socialmente sustentáveis”.

Segundo o Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da COVID-19 no Brasil, realizado nos últimos meses de 2020, pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (RBPSSAN), 19 milhões de brasi-

leiros passaram fome e mais da metade dos domicílios no país enfrentou algum grau de insegurança alimentar.

Além dos efeitos da fome, como maior risco de desnutrição e suas consequências, nesse momento de pandemia, o acesso à alimentação adequada, composta por grande parte de alimentos in natura, está comprometido para parte da população brasileira. O consumo elevado de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, embutidos e alimentos industrializados, está associado ao maior risco de desenvolvimento da obesidade.

A obesidade é o excesso de gordura corporal, em quantidade que origine prejuízos à saúde, e atualmente foi caracterizada como fator de risco para a COVID-19. Desta forma, as situações de insegurança alimentar como a fome e a obesidade merecem toda atenção e devem ser tratadas e combatidas.

Pensando nisso, o Curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo elaborou esta Cartilha com o objetivo de contribuir para melhorar de sua alimentação e de sua família, por meio de informações importantes sobre alimentação saudável, planejamento de compras, boas práticas na cozinha, como aproveitar melhor os alimentos e dicas com receitas culinárias.





2

ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL

Ana Paula de Queiroz Mello  
Fernanda Ferreira Corrêa

O Guia Alimentar para a População Brasileira teve sua última versão publicada em 2014. É um documento do Ministério da Saúde que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população no geral.

O objetivo do Guia Alimentar é ensinar como fazer melhores escolhas alimentares para a promoção de saúde e prevenção de doenças em todas as situações e estágios de vida. Além dos aspectos relacionados à saúde, destacamos que as condições financeiras, a cultura, os costumes, o acesso geográfico/físico, a variedade e o prazer também devem ser levados em conta no ato de comer.

Uma das recomendações do Guia é sobre a escolha de alimentos, que deverá ser feita de acordo com o tipo de processamento a que são submetidos os alimentos antes da compra, preparo e consumo.

Abaixo estão as definições das quatro categorias de alimentos apresentadas no Guia:



**ALIMENTOS IN NATURA:** são aqueles obtidos de plantas (como folhas e frutos) ou de animais (como carnes, ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

**ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS:** são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.

Exemplos: grãos secos, poidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

**INGREDIENTES:** correspondem a produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados para temperar e cozinhar alimentos e criar culinárias.

Exemplos: óleos, gorduras, açúcar e sal.



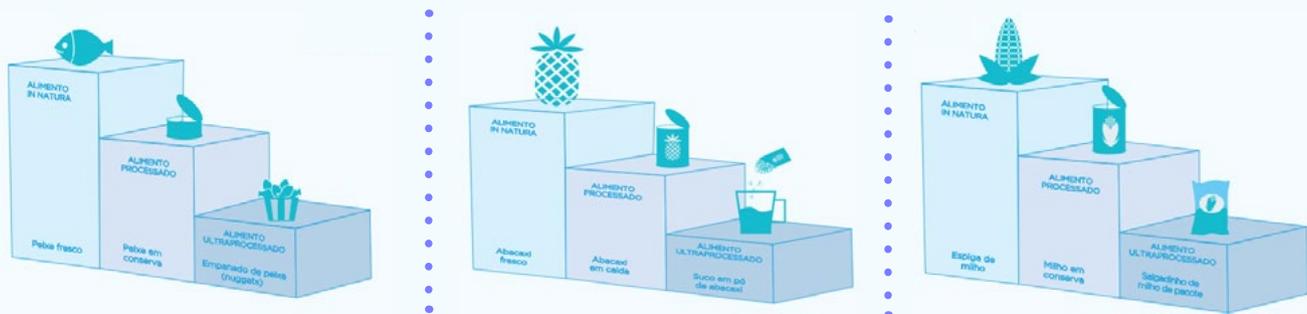


**ALIMENTOS PROCESSADOS:** correspondem a produtos fabricados, essencialmente, com a adição de sal, açúcar, vinagre ou óleos a um alimento in natura ou minimamente processado.  
Exemplos: legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.

**ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS:** correspondem a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.  
Exemplos: refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo”.



Veja na Figura a seguir alguns exemplos sobre o nível de processamento que os alimentos podem sofrer.



Fonte: Brasil, Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).



## Escolhas alimentares do Guia Alimentar

Agora que você já conhece sobre os tipos de processamentos que podem ocorrer nos alimentos, você deve dar preferência para aqueles in natura ou minimamente processados. E, os processados e ultraprocessados devem ser evitados para que você tenha menor chance de desenvolver doenças, tais como, obesidade, pressão alta, diabetes, doenças do coração, etc.

Para que você consiga diferenciar na prática os alimentos ultraprocessados dos alimentos processados é importante ler e entender as informações presentes no rótulo dos alimentos.

O rótulo dos alimentos apresenta a tabela nutricional que mostra os valores de energia (caloria), macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas), micronutrientes (vitaminas e minerais\*) e fibra alimentar calculados com base na porção sugerida de consumo.

A seguir está a descrição das informações nutricionais obrigatórias presentes no rótulo dos alimentos:

### PORCENTAGEM DO VALOR DIÁRIO (%VD)

Este valor expressa a quantidade diária de energia (caloria) e nutrientes que deve ser ingerida em relação a uma dieta de 2.000 calorias.

### MEDIDA CASEIRA

Normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, potes, xícaras, copos, colheres de sopa.

### Porção

A porção é definida pelo fabricante do alimento. Na maioria dos casos, a porção NÃO representa a quantidade total presente na embalagem.

### LISTA DE INGREDIENTES

Exibe todos os ingredientes presentes no produto. A ordem dos ingredientes se apresenta de forma decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade e o último em menor quantidade no produto.

Atenção: O mesmo ingrediente pode aparecer com nomes diferentes, por exemplo, o açúcar pode ser descrito como glicose, sacarose, frutose, maltodextrina, dextrose, xarope de milho, etc.

Os alimentos com um número elevado de ingredientes, geralmente cinco ou mais, e/ou a presença de substâncias desconhecidas pela população no geral indicam que o produto pode ser classificado como ultraprocessado.

Veja o quadro abaixo, o modelo de um rótulo nutricional de bolacha de morango, que é classificado como um alimento ultraprocessado. Perceba que o morango, seu alimento base (in natura), nem aparece na lista de ingredientes.

Quadro 1 - Modelo de rótulo nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30g (3 biscoitos)		
Quantidade por porção		%VD*
Valor energético (kcal)	136	7
Carboidratos (g)	23	8
Proteínas (g)	2,1	3
Gorduras totais (g)	4,1	7
Gordura saturadas (g)	0,9	4
Gordura trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	0	0
Sódio (mg) <sup>a</sup>	66	3
*%Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.		
Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo vegetal, amido, gordura vegetal, leite em pó integral, sal, açúcar invertido, fermentos químicos, bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e fosfato monocalcico, emulsificante lecitina de soja, aromatizantes e corante natural carmim. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE, SOJA E TRIGO. PODE CONTER AVEIA, CENTEIO E CEVADA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.		
<sup>a</sup> Sódio: mineral que é o principal ingrediente do sal de cozinha. Este mineral, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de pressão alta.		

Fonte: Rótulo de produto alimentício.



Você sabe o que significa Diet, Light e Integral?

A descrição diet, light e/ou alimento integral pode estar presente no rótulo do alimento. Saiba os seus significados abaixo:

Definição light, diet e alimento integral.

### LIGHT

Esse termo representa que aquele alimento sofreu uma redução de, no mínimo, 25% em seu de valor energético, açúcares, gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol ou sódio.

### DIET

Presente no rótulo de alimento com exclusão de determinado nutriente para atender pessoas com condições específicas, como, diabéticos e hipertensos. O termo diet não se refere a um alimento mais saudável, apenas que se destina a atender pessoas com doenças que necessitam do controle da ingestão de determinado nutriente.

### ALIMENTO INTEGRAL

É aquele que não passou pelo processo de refino, mantendo as características básicas, como casca, farelo, película protetora do grão e todos os nutrientes, dentre eles, fibras e compostos bioativos. Para um alimento ser considerado realmente integral, a farinha integral deve ser o primeiro ingrediente relatado na lista de ingredientes, pois indica que está em maior quantidade no produto.



## Vamos montar refeições saudáveis?

Veja a seguir o que deve compor cada refeição para que você tenha uma alimentação saudável. Mas lembre-se, respeite seu costume local e valorize os alimentos da sua região.

### CAFÉ DA MANHÃ

É a primeira refeição do dia, e por isso, deve ser reforçada, para que você tenha energia para trabalhar/estudar durante o dia. De forma geral, deve ser composta por leite e/ou derivados, uma porção de pão com o recheio da sua preferência (evitando as opções de alimentos ultraprocessados) e uma porção de fruta.

### ALMOÇO

Já no almoço, a combinação mais famosa do Brasil, o arroz com feijão, que sempre que possível deve estar no seu prato. Inclua também salada de verduras cruas e/ou refogadas e uma porção de carne, frango, peixe, ovos ou outra opção de “mistura”. E de sobremesa? Se você tiver essa escolha, dê preferência para a fruta da ocasião ou doces caseiros sem ou com pouca adição de açúcar.

### JANTAR

Sua base é parecida com a do almoço, com cereais (por exemplo, arroz), leguminosas (que são os feijões), legumes e/ou verduras e um alimento de origem animal ou um substituto. Lembrem-se de dar preferência, sempre que possível, para os alimentos in natura ou minimamente processados.

### LANCHES INTERMEDIÁRIOS

São as pequenas refeições que poderão ocorrer no período da manhã e/ou da tarde. Uma combinação parecida ao do café da manhã pode ser uma opção interessante para que você consiga manter a energia durante o dia. Entretanto, dependendo da duração do intervalo entre as refeições, uma porção de fruta pode atender a sua necessidade.

Como podem verificar, a alimentação saudável pode ser mais simples do que você imagina. Sempre que tiver opção, prefira os alimentos in natura e minimamente processados. Valorize o sabor natural dos alimentos, e utilize sal, açúcar e gordura com moderação. Veja abaixo, alguns pratos regionais para auxiliar nas escolhas dos alimentos.



Outro alimento muito importante, fundamental, para a nossa sobrevivência, e que deve estar presente durante todas as refeições e ao longo do dia é a água. Ela é essencial para manutenção da vida. Sua necessidade de ingestão depende de alguns fatores, como idade, peso, exercício físico, clima e temperatura. Em geral, deve-se consumir, aproximadamente, 2 litros de água por dia.

Ideias de combinações de alimentos para montar as suas refeições:



CAFÉ COM LEITE, PÃO DE QUEIJO E MAMÃO



CAFÉ COM LEITE, BOLO DE MANDIOCA, QUEIJO E MAMÃO



SUCO DE LARANJA NATURAL, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA E MAMÃO



CAFÉ COM LEITE, CUSCUZ E MANGA



ARROZ, FEIJÃO, BETERRABA, COXA DE FRANGO ASSADA E POLENTA.



ARROZ, FEIJÃO, OMELETE E JILÓ



FEIJOADA, ARROZ, VINA-GRETE DE CEBOLA E TOMATE, FAROFA, COUVE REFOGADA E LARANJA



ARROZ, FEIJÃO, TOMATE, BIFE GRELHADO E SALADA DE FRUTAS

Outra questão importante é o custo dos alimentos. Em um primeiro momento, o custo de um alimento ultraprocessado pode ser menor comparado a um alimento in natura ou minimamente processado. Mas se avaliarmos o seu rendimento associado ao custo, o alimento in natura ou minimamente processado irá render mais e no final das contas terá um custo menor comparado ao ultraprocessado.

Por fim, tenha o hábito de resgatar as preparações da sua infância, passada de geração em geração. Se não tiver habilidades ou não souber receitas culinárias, pesquise e peça ajuda para os amigos e/ou familiares para o preparo das refeições. Use a criatividade com o que você tiver à disposição e aventure-se na cozinha.

**IMPORTANTE:** As informações fornecidas nesta Cartilha não são individualizadas. Portanto, um nutricionista deve ser consultado antes de iniciar um processo de reeducação alimentar e/ou dieta.

Saiba mais:

Para aprender mais sobre as categorias de processamento de alimentos do Guia Alimentar para a População Brasileira e as melhores escolhas alimentares, vejam os materiais abaixo:

[Guia Alimentar para a População Brasileira](#)

[Guia Alimentar para a População Brasileira Versão Resumida](#)

**Guia Alimentar para a população brasileira: novos princípios e recomendações:**

[Parte 1: Guia Alimentar para a população brasileira: novos princípios e recomendações](#)

[Parte 2: Guia Alimentar para a população brasileira: novos princípios e recomendações](#)

[Guia Alimentar para a População Brasileira ensina 10 simples passos para uma alimentação saudável](#)

[Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos](#)

[Folder - Habilidades culinárias](#)

[Folder - Tenha mais atenção com a alimentação em seu dia a dia](#)

[Folder - A escolha dos alimentos](#)

[Folder - Obstáculos para uma alimentação adequada e saudável](#)

[Na Cozinha com as Frutas, Legumes e Verduras](#)

# 3

## PLANEJAMENTO DE COMPRAS E SELEÇÃO DE ALIMENTOS

Clara Korukian Freiberg  
Deborah Cristina Landi Masquio

Hoje deparamos no mercado com uma infinita oferta de alimentos e principalmente de diferentes marcas para o mesmo produto. Fazer compras saudáveis passou a ser um desafio para muitas pessoas diante de tantas opções e ofertas. Por um outro lado, os preços vão ficando cada vez mais altos frente ao que temos disponível para gastar. Às vezes, ficamos preocupados com as despesas, pois nem sempre contamos com valores suficientes para muitos gastos. Assim, o presente capítulo abordará como podemos adquirir alimentos que atendam as nossas necessidades nutricionais combinado com o valor que temos no bolso.

Neste tempo de pandemia, temos que conciliar dois fatores: a quantia que dispomos e a segurança na compra. Planejar é a palavra-chave, pois permite evitar gastos além do orçamento e, também, para que nunca falte em casa os itens realmente essenciais. Dessa forma, é possível organizar a despensa e os gastos, semanais ou mensais, das compras a serem realizadas de acordo com o nosso orçamento.

Para iniciar, desenvolva uma nova forma de pensar e novas atitudes frente às compras de alimentos no supermercado e nas feiras/sacolão. É preciso também para essas despesas uma organização na nossa rotina. Vamos apresentar algumas dicas que poderão ser muito úteis em seu dia a dia.

### **Fazer uma inspeção detalhada no que se tem disponível**

Faça um levantamento dos ingredientes e alimentos disponíveis em casa. É importante

ficar de olho para poder aproveitar tudo o que temos. Veja quanto de alimento tem nas embalagens e quanto tempo tem para ser consumido. Lembre-se de colocar no planejamento das refeições o que tiver disponível na despensa e geladeira. É interessante ter na cozinha um papel e um lápis para anotar tudo que vai acabando. Assim poderá incluir os ingredientes e alimentos necessários para a próxima compra.

### **Planejar as refeições**

Faça o planejamento das refeições que serão realizadas no período de uma semana. Um plano para cada dia, levando em conta o que você já tem em casa e de acordo com os seus hábitos alimentares. Nem sempre programamos com certa antecedência as refeições do nosso dia a dia. Este é um bom começo. Aqui neste material, vocês estão recebendo dicas de refeições saudáveis, nutritivas e adequadas.

Se fizer o planejamento das refeições da semana, incluindo o café da manhã, almoço, jantar e até lanches menores, as compras poderão ser semanais. Assim, você vai comprar realmente o que será necessário ou o que estiver faltando e terá um controle melhor de gastos.

### **Fazer uma lista de compras**

Uma vez planejada as refeições, faça uma lista do que será necessário comprar. Ajuste as quantidades para evitar desperdício. A compra inteligente é aquela que garante a quantidade necessária. Ir ao supermercado sem fazer uma lista de compras aumenta a chance

de gastar mais dinheiro. Isso acontece porque você pode não se lembrar exatamente de todos os itens que são realmente necessários, e acaba comprando os itens que você “acha” estar precisando. Além do mais, você pode ser atraído e comprar produtos em promoções ou que ficam expostos, sem ter necessidade.

Alguns itens são básicos para todas as famílias e não podem ser abandonados. Dessa maneira, comece sempre por eles. Caso contrário, haverá a necessidade de várias idas ao mercado, pois isso faz com que você volte para casa com itens além da conta, comprado por impulso.

Fiquem atentos com produtos que estragam rapidamente e não devem ser comprados em grande quantidade, independente se estejam baratos ou não.

Nessa etapa, é importante que o planejamento seja mantido. Só compre itens que estejam na lista para não extrapolar o seu orçamento. Leve sacolas retornáveis para não gastar com as sacolas de plástico e colaborar com o meio ambiente.

## **Pesquisar Preços e Ofertas**

Defina o valor que pode ser gasto. Faça um reconhecimento de todos os pontos de vendas de alimentos em torno de sua casa. Temos muitos supermercados e os estabelecimentos maiores que costumam oferecer uma maior variedade de produtos. Pesquise os preços dos alimentos de vários estabelecimentos. Assim você conseguirá adquirir os produtos que precisa, escolhendo o estabelecimento que vende

mais barato. Hoje em dia, existem até aplicativos gratuitos de celular que podem te ajudar nesta pesquisa.

Outra estratégia é se informar nos estabelecimentos sobre as ofertas do dia e da semana. Vários estabelecimentos fazem oferta de verduras, legumes, frutas e carnes em dias específicos. Comprar os alimentos que você precisa e que estão em oferta vai te ajudar a economizar.

Antes de iniciar as compras, confira os itens que estão na promoção do dia. Mas não se empolgue, aproveite a promoção, mas apenas os itens que precisa e na quantidade necessária.

Sempre confira preço, peso e tamanho. Veja o mesmo produto de marcas diferentes. Veja os preços de cada um dos itens, e se for necessário compre em vários lugares, escolhendo o melhor pelo menor preço. Confira o preço dos produtos promocionais no caixa. Às vezes, os preços não conferem, pois não foram atualizados no sistema. Vale a pena ficar de olho. Toda atenção faz a diferença.

## **Compras em atacados e compras coletivas**

Fazer as compras de produtos não perecíveis em estabelecimentos que vendem em atacados pode ser uma boa opção para economizar. Como os produtos vendidos em atacados geralmente são em grande quantidade, você pode se organizar para fazer uma compra coletiva. Converse com familiares, amigos ou vizinhos para dividir a compra, de maneira que você adquira a quantidade realmente necessá-

ria, sem excessos. Não compre produtos e alimentos por impulso, somente porque você se deparou com uma oferta ou promoção.

### Optar por alimentos da safra

Uma estratégia para economizar na compra de alimentos é escolher os alimentos que estão na safra. Os alimentos costumam ser mais frescos, abundantes e mais baratos quando estão dentro da sazonalidade, devido à maior oferta. Confira a safra de alguns alimentos nos quadros 2 e 3.

Quadro 2:  
Sazonalidade das frutas e variação de preço.

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
<b>FRUTAS</b>												
Abacate	Amarelo	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho						
Abacaxi	Vermelho	Amarelo	Verde									
Acerola	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo
Ameixa nacional	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Amarelo	Vermelho						
Banana Maçã	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Amarelo
Banana Nanica	Amarelo	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Amarelo						
Banana Prata	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde
Caju	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde
Caqui	Verde	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Vermelho							
Carambola	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Fruta do Conde	Vermelho	Verde	Vermelho									
Goiaba	Vermelho	Verde	Verde	Amarelo								
Jabuticaba	Verde	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho
Laranja Lima	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho
Laranja Pêra	Verde	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho
Limão	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Amarelo							
Maçã	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Mamão Formosa	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Mamão Papaya	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho
Manga	Amarelo	Verde	Verde	Vermelho	Verde	Verde						
Maracujá	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Verde	Vermelho	Vermelho	Verde
Melancia	Verde	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde
Melão	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde
Morango	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Amarelo	Amarelo
Pêra	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo
Pêssego	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho
Tangerina Murcote	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Tangerina Poncã	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde
Uva Itália	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Uva Niágara	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho
Uva Rubi	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde

PREÇO ALTO

PREÇO BAIXO

PREÇO MUITO BAIXO

Fonte: Governo do Estado de São Paulo. Secretaria da Fazenda.  
<https://www.bec.sp.gov.br/Compartilhado/Download/Tabela%20de%20Sazonalidade.pdf>



	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
<b>VERDURAS E LEGUMES</b>												
Abóbora	Verde	Amarelo	Verde	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo
Abobrinha	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Verde	Verde	Verde
Acelga	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Agrião	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Alface	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Alho (Nacional)	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Almeirão	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Batata	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Batata-doce	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Berinjela	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Beterraba	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Brócolis	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Cará	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Catalonha	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Cebola	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Chicória	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Chuchu	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Couve-manteiga	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Couve-flor	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Escarola	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Espinafre	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Inhame	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Jiló	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Mandioca	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Mandioquinha	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Mostarda	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Pepino	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Quiabo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Rabanete	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Repolho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Rúcula	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Tomate	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Vagem	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde

**PREÇO ALTO**

**PREÇO BAIXO**

**PREÇO MUITO BAIXO**

Quadro 3:  
Sazonalidade das  
legumes e verduras  
e variação de preço.

## Comprar em feiras

As feiras-livres podem ser ótimos locais para comprar alimentos frescos e gastar menos. No final da feira, também conhecido como xepa, é possível encontrar alimentos mais baratos e com ofertas bem interessantes. Busque as feiras mais próximas da sua residência e invista tempo em buscar pelos produtos que você precisa no horário da xepa.

## Ficar atento aos produtos perecíveis

Atenção quando se compra produtos como verduras, legumes, frutas, carne bovina, suína, frango, leite e derivados, que estragam com facilidade. Observe a quantidade e o tempo de validade para efetivamente levar o que realmente vai consumir.



4

BOAS  
PRÁTICAS  
NA  
COZINHA

Andrea Lorenzi  
Cinthia Roman Monteiro

Até o momento, foi falado sobre a importância de se ter uma alimentação saudável, com a presença de alimentos variados para serem refeições completas em nutrientes essenciais para o funcionamento ideal do nosso organismo. Porém, nada adianta, que as refeições estejam completas nutricionalmente, se os alimentos não forem bem selecionados, higienizados, preparados e conservados. É importante que se tenha cuidados com a higiene pessoal e com o ambiente onde serão manipulados os alimentos para prevenção de várias doenças.

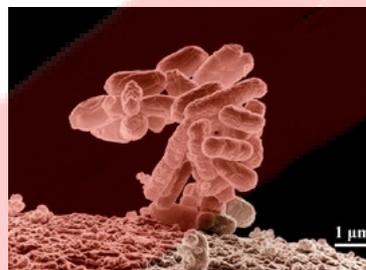
As boas práticas de manipulação de alimentos são práticas de organização e higiene necessárias para produzir alimentos sem contaminantes, isto é, livres de material físico (fio de cabelo, pedaço de unhas, pedra, lascas de madeira, etc.); sem produtos químicos (produtos de limpeza e inseticidas), além de organismos vivos que, às vezes, não conseguimos enxergar, mas podem estar dentro dos alimentos, como por exemplo: bactérias, vírus, fungos, protozoários e vermes.

A presença de todos os contaminantes citados acima pode levar a sérios problemas de saúde e, até mesmo chegar à morte. Por isso, é tão importante higienizar bem os alimentos e as mãos antes de manipulá-los, limpar o local onde serão produzidos, guardar na geladeira, entre outras práticas. Ao longo desse capítulo, vocês terão noção acerca dessas boas práticas em cozinha.



### Física

Cabelo na comida  
Pedra na comida  
Parafuso na  
embalagem de  
comida



### Biológica

Fungos  
Vírus  
Bactérias.



### Química

Produtos de limpeza  
perto de alimento,  
Inseticidas.



### Ambiental

Fezes, urina, pelos e  
secreções de roedores  
e incidência de insetos.

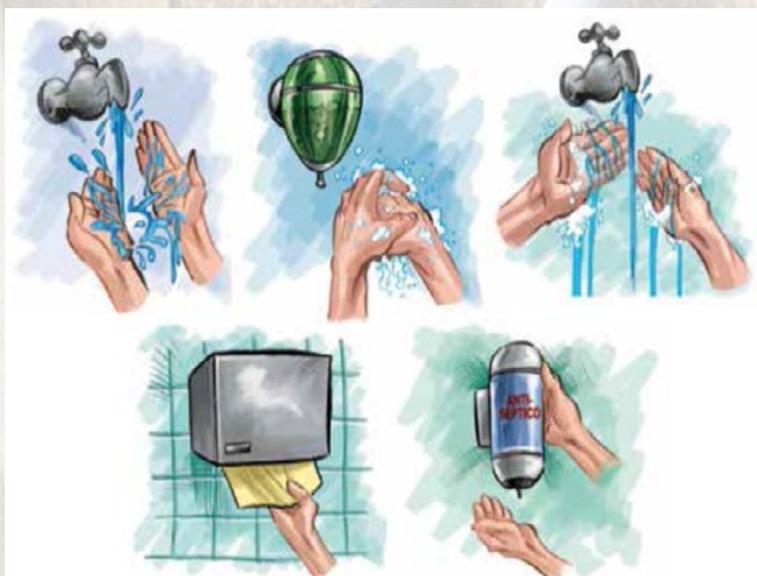
## Higiene pessoal: lavagem das mãos

Para o preparo dos alimentos, é importante lavar as mãos antes de começar a manipulá-los e durante o processo de preparo para evitar que a sujeira entre em contato com a comida. Mas, é somente nessas situações? Não! Então, quando devemos lavar as mãos?

- Sempre que chegar em casa;
- Utilizar sanitários;
- Tocar no corpo ou cabelo, tossir, espirrar e assoar o nariz;
- Após manipular alimentos crus ou não higienizados;
- Antes de manipular alimentos submetidos à cocção, higienizados ou prontos para consumo;
- Usar utensílios e materiais de limpeza, como vassouras, rodos, pás, panos de limpeza, entre outros;
- Manipular lixo e outros resíduos;
- Tocar em sacarias, caixas, garrafas, maçanetas, sapatos ou outros objetos estranhos à atividade;
- Pegar em dinheiro.

Como devemos lavar as mãos? Vamos nos atentar ao passo a passo:

- Molhar as mãos e os antebraços com água;
- Esfregar a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por cerca de 15 segundos. Não se esqueça de esfregar o antebraço;
- Enxaguar bem as mãos e os antebraços com água corrente retirando todo o sabonete;
- Secar as mãos e os antebraços com papel toalha ou outro material que permitam a secagem total;
- Esfregar as mãos com produto anticéptico como por exemplo gel alcoólico a 70%.



Fonte: Secretaria Municipal de Saúde (2019).

## Condições de armazenamento

Antes das compras serem guardadas, todas as embalagens dos alimentos devem ser higienizadas. Se for vidros, latas e plásticos rígidos, pode usar água, sabão e um pano limpo. Se forem flexíveis, passe um papel toalha com álcool 70%. Se tiver duas embalagens, descarte a mais externa. Os alimentos que forem para a geladeira também devem ser higienizados com álcool e guardados tampados ou embalados em plásticos descartáveis.

### Como se deve organizar a despensa?

Os alimentos que não estragam com facilidade podem ficar armazenados na despensa ou armários, tais como: cereais (arroz, milho, aveia, etc.), grãos (feijão, lentilha, ervilha), farinhas, biscoitos, produtos defumados e desidratados, enlatados e embalados em vidro, óleos, açúcares, leite em pó, além de produtos em embalagens tipo “longa vida”. Apesar de serem mais resistentes, existem alguns cuidados.

As prateleiras devem estar limpas e os alimentos organizados de maneira que areje bem e distante da parede. Devem ser organizados por grupos e de acordo com a data de validade (primeiro que vence é o primeiro que sai – PVPS). Não se deve colocar alimentos no chão e nem junto de produtos de limpeza.

As raízes, frutas e tubérculos que não estiverem maduros devem ser guardados em locais secos e livres de insetos, desde que não fiquem expostos ao sol.

Atenção: Não guarde latas que estejam amassadas ou enferrujadas e sacos plásticos furados.

### Como se deve organizar a geladeira?

É na geladeira ou freezer que deverão ser acondicionados todos os alimentos perecíveis, isto é, aqueles que estragam com facilidade, tais como: carnes, ovos, leite, alimentos manipulados ou preparados.

Assim, os alimentos devem ser dispostos de maneira que o ar circule sem superlotação. Todos devem estar protegidos com tampas ou plásticos para não entrar em contato com os alimentos ao lado.

Os legumes e as verduras de geladeira devem ser embalados no plástico descartável. Quando for utilizá-los, os consumidos crus devem ser lavados em água corrente e higienizados com solução clorada. Para aqueles que passarão por cocção, somente lavados com água.

Observe na imagem a seguir como os alimentos devem ser organizados dentro da geladeira.



Fonte: Adaptado de FERNANDES, GUIMARÃES, FERNANDES (2015).

Importante: nunca consumir alimentos fora da validade, por isso muita atenção com os alimentos que forem preparados/manipulados e que devem ficar armazenados na geladeira. No Quadro a seguir, é possível entender o prazo de validade, segundo o grupo de alimentos.

#### Quadro 4:

Validade dos alimentos manipulados ou preparados e que devem ser armazenados na geladeira.

ALIMENTOS	VALIDADE
Carnes em geral manipuladas cruas	3 dias
Espetos mistos, bife à rolê, carnes empanadas cruas e preparações com carne moída	2 dias
Ovos e outros produtos	7 dias
Pescados e seus produtos manipulados crus	3 dias
Frutas, verduras e legumes higienizados, fracionados ou descascados, sucos, polpas e caldo de cana	3 dias
Produtos de panificação e de confeitaria com cobertura e/ou recheios	5 dias
Frios embutidos e fatiados	3 dias
Alimentos pós-cocção (exceto pescados)	3 dias
Pescados pós-cocção	1 dia
Sobremesas e preparações com laticínios	3 dias
Maionese e misturas com maionese e outros produtos	2 dias

Fonte: Adaptado de Secretaria Municipal de Saúde (2019).

## Cuidados durante o preparo das refeições:

- Antes de começar a mexer com os alimentos, certifique-se que a pia e todas as superfícies estejam limpas;
- Evite o contato dos alimentos crus com os cozidos. Use talheres e utensílios próprios para cada alimento;
- O tempo de manipulação de produtos perecíveis em temperatura ambiente não deve ultrapassar 30 minutos. Por isso, é sempre melhor manipular em pequenas porções;
- Todos os alimentos devem ser bem cozidos, assados, grelhados ou fritos (temperatura de cocção 74°C). Não consuma carne malpassada e ovos com a gema mole ou preparações em que os ovos são crus;
- A porção não utilizada dos alimentos enlatados ou de vidro depois de abertos deve ser transferida para vasilha adequada e mantida sob refrigeração conforme indicado pelo fabricante;
- Não deixe os alimentos prontos para o consumo que estão para serem servidos muito tempo sobre a mesa ou fogão desligado.

## Passo a passo para higienização das verduras e legumes:

- Retire e descarte as folhas, partes que estejam danificadas;
- Lave em água corrente folha a folha, frutas e legumes (um a um);
- Coloque em uma vasilha com solução clorada (para cada 1 litro de água colocar 1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos e espere por 15 minutos).
- Descarte a solução clorada e lave os vegetais em água corrente; e
- Sirva ou armazene em potes limpos na geladeira (validade de 3 dias).

Obs.: Para a desinfecção de frutas, verduras e legumes, pode ser utilizado o hipoclorito de sódio. Existem várias marcas e para fazer a diluição em água deve-se ler a indicação de cada fabricante. Vale lembrar que o hipoclorito é distribuído em qualquer Unidade Básica de Saúde (UBS). E, não comprar produtos clandestino, sem identificação e sem regularização na ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).



Na hora de servir, alguns cuidados são importantes:



1. Segure os pratos pela parte de baixo ou pelas bordas;



2. Pegue as xícaras pela parte de baixo ou pelas alças;



3. Pegue e manuseie os talheres pelo cabo;



4. Apanhe o gelo com utensílios de cabo longo (nunca com copos, xícaras, tigelas ou conchas sem cabo);



5. Apanhe alimentos prontos com pegadores.

Fonte: Secretaria Municipal de Saúde (2019).

## Como fazer o resfriamento e o congelamento?

O alimento deve estar acondicionado em vasilhas rasas, em pequenas porções para facilitar o resfriamento que deve ser feito em, no máximo, 2 horas. Quando estiver bem friozinho (10°C), poderá ser colocado na geladeira ou freezer. Para o resfriamento ser mais rápido, pode colocar gelo ao redor das vasilhas.

## Como deve ser realizado o descongelamento dos alimentos?

Retirar do freezer ou congelador com 1 dia de antecedência e deve ser feito da seguinte maneira:

- Em geladeira, dentro de vasilhas porque a água do descongelamento pode escorrer e contaminar os outros alimentos guardados;
- Em forno de convecção ou micro-ondas, também dentro de vasilhas; ou
- Segundo a recomendação do fabricante.

## Cuidado com o lixo

O lixo é fonte de contaminação dos alimentos, por isso é importante removê-lo todos os dias da cozinha e quantas vezes forem necessárias. Deve estar dentro de sacos plásticos em lixeiras tampadas e longe dos alimentos. Ao retirá-lo, deverá ficar depositado na área externa, a qual deverá ser sempre limpa.



5

COMO  
FAZER UMA  
HORTA

Edna Silva Costa  
Mariana Doce Passadore

A horta caseira ou comunitária permite produzir alimentos saudáveis, sem uso de agrotóxicos, onde a família ou a comunidade, aproveitando seus espaços ociosos, trabalha unida com técnicas simples de cultivo e aprende a reduzir custos com a compra de alimentos podendo até contribuir com a renda familiar.

## Como preparar a horta

### 1 - Local:



<https://www.dicasdemulher.com.br/wp-content/gallery/horta-em-casa/horta-em-casa-13.jpg>

A horta pode ser vertical ou horizontal e até mesmo em vasos ou embalagens recicladas, com furos na parte inferior para drenar a água. Deve ser um local com luz solar por pelo menos 5 horas diárias, disponibilidade de água para irrigação e longe de sanitários.

### 2 - Preparo da terra:

A terra onde será cultivada a horta deverá ser limpa e a terra revolvida, “fofa”, para facilitar a entrada de nutrientes, além disso deve-se regar com água para que o solo se mantenha úmido, nunca encharcado para que não ocorra a proliferação de fungos e bactérias.



<https://www.jardinet.com.br/2016/09/compostagem-domestica-em-garrafa-pet.html>

### 3 - Adubação:

Para a adubação da terra pode-se utilizar simplesmente cascas de ovos ou fazer um adubo orgânico, por meio da compostagem, que é um processo biológico em que os micro-organismos, como fungos e bactérias, degradam a matéria orgânica, podendo ser considerada como um tipo de reciclagem do lixo orgânico.

Para fazer a compostagem é simples:

A - Em um espaço fechado, como uma caixa, garrafa ou um balde, faça furos no fundo do recipiente para que o chorume (material orgânico em decomposição) possa passar. Embaixo da composteira deve haver outro recipiente, que pode ser uma bacia, porém não pode ficar em contato direto para que o chorume tenha espaço para escorrer.

B - Faça várias camadas, regando cada uma delas sem encharcar, começando com palha, serragem ou folhas secas. Na próxima camada deverão ser colocadas as cascas e restos de frutas, verduras e legumes, cascas de ovos, repetindo o processo. O composto deve ser mantido úmido com rega a cada dois dias.

O processo demora cerca de 4 a 6 semanas e seu adubo orgânico estará pronto quando a coloração estiver preta ou marrom, o cheiro deverá ser de terra, consistência homogênea e sem distinção de restos; volume tiver reduzido à metade ou a um terço do original. O composto sólido pode ser utilizado diretamente no solo ou em vasos. Já o composto líquido, como está concentrado, é necessário diluir uma parte do composto líquido para 10 partes de água. Pode ser utilizado tanto em regas, quanto em um borrifador para aplicar nas folhas, pois auxilia no combate de fungos nas folhas.

### 4 - Semeadura

Após o preparo da terra devem ser feitas covas, “furinhos”, onde serão plantadas as sementes ou mudas, mantendo uma distância entre elas para que possam crescer de maneira adequada, depois devem ser cobertas com terra e regadas com água regularmente, mantendo o solo úmido sem encharcar.

### 5 - Época de plantio

A época de plantio e tempo de colheita dependem das condições climáticas, região do Brasil, época do ano, rega, tipo de semente ou muda.

## Quadro 5:

Características de plantio de algumas culturas de vegetais para hortas urbanas ou comunitárias.

CULTURAS	MELHOR ÉPOCA DE PLANTIO*	COLHEITA (EM DIAS)*	ESPAÇAMENTO LINHAS X PLANTAS (CM)
Alecrim	Ano todo	A partir de 90	120 x 90
Alface	Ano todo	50 a 80	30 x 30
Berinjela	Ano todo	100 a 120	100 x 50
Cebolinha	Ano todo	80 a 100	40 x 10
Couve	Ano todo	80 a 90	100 x 30
Hortelã	Ano todo	70 a 90	20 x 20
Manjericão	Ano todo	50 a 60	100 x 30
Morango	Fevereiro a abril	70 a 80	20 x 20
Orégano	Ano todo	70 a 90	50 x 30
Salsa	Março a setembro	60 a 70	40 x 10
Tomate	Ano todo	100 a 120	100 x 50

\*Dados de época de plantio e tempo de colheita podem variar dependendo da região.  
Adaptado de: Almeida, 2019.

## 6 - Como cuidar da horta:

A horta deve ser mantida limpa, onde são retiradas as ervas daninhas e outras sujidades, regada duas vezes ao dia, sem encharcar, a depender da região e clima. A cada colheita o adubo deve ser repostado para garantir a nutrição adequada da terra auxiliando no crescimento e desenvolvimento. Agora é só esperar e colher os frutos da sua horta.

## Como Aproveitar ao Máximo os Alimentos

No Brasil são desperdiçadas 12.578.308 toneladas de alimentos por ano, ou seja, cerca de 60 Kg anuais por pessoa. Para diminuir este desperdício cada um de nós pode fazer a sua parte incluindo no cardápio as Plantas Alimentícias Não Convencionais, por meio do Aproveitamento Integral e do Reaproveitamento dos Alimentos.

### Plantas Alimentícias Não Convencionais (Panc's)

Se você observar com atenção alguma vegetação em um canteiro, jardim ou horta, verá uma riqueza de plantas que nascem sozinhas em cada cantinho de terra. Algumas delas podem ser denominadas de forma pejorativa e preconceituosa, sendo classificadas de “inços” ou “plantas daninhas”, pois aparecem em locais onde não foram cultivadas. Entretanto, muitas dessas plantas são comestíveis e apresentam valores nutricionais iguais ou superiores às hortaliças tradicionais, raízes e frutos que estamos habituados a comer. Atualmente, podemos encontrá-las também em sacolões, quitandas, supermercados, hortas urbanas e feiras.

Podemos consumi-las cruas, cozidas, refogadas e fritas, ou mesmo, incluídas em preparações assadas como tortas, pães e bolos. São ricas em vitaminas A, E, complexo B, minerais como cálcio, ferro, magnésio, antioxidantes, fibras e água.

O termo PANC refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano.

As PANC'S mais conhecidas são:



Fonte: <https://www.nutricaoeprazer.com.br/serralha-uma-planta-medicinal-e-comestivel/>

**Serralha:** Como é amarga deve ser deixada de molho na água fria ou caldo de laranja e depois refogada.



**Ora-pro-nobis:** Conhecida como “carne vegetal”, a hortaliça tem alto valor proteico, baixo custo e é fácil cultivar na sua horta. Pode ser preparada cozida com frango, em sopas, refogados, recheios de tortas

<https://aprenderaplantar.com.br/hortalicas/como-plantar-ora-pro-nobis/>



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/114848412@N02/18609646253>

**Taioba:** possui folhas verdes e grandes, fonte de vitaminas A e C, deve ser consumida cozida com frango, arroz, carne ou refogada, já que crua, ela é tóxica.



Fonte: <https://agro20.com.br/bertalha/>

**Bertalha:** Conhecida como espinafre tropical, rica em vitamina A, pode ser consumida refogada, em sopas, saladas.



[https://images.tcdn.com.br/img/img\\_prod/869158/muda\\_de\\_hibisco\\_medical\\_vinagreira\\_232\\_1\\_20200917160719.jpg](https://images.tcdn.com.br/img/img_prod/869158/muda_de_hibisco_medical_vinagreira_232_1_20200917160719.jpg)

**Vinagreira:** Também chamada de hibisco, quiabo-azedo ou rosela, suas folhas podem ser consumidas em saladas cruas, farofas ou refogadas e suas flores utilizadas no preparo de chás, no preparo de geleias e sucos.



<https://www.soflor.com.br/wp-content/uploads/2014/07/capuchinha-ana-sortida-15-sementes-6901-e1496765936729.jpg>

**Capuchinha:** Tanto suas sementes quanto as flores são comestíveis, com sabor picante podem ser utilizadas no preparo de molhos e saladas.

O uso das PANC resgata a cultura alimentar, dá mais alegria às preparações, traz renda extra ao agricultor, maior versatilidade na elaboração de receitas, aumenta a variedade da nossa alimentação com mais sabor e nutrientes aproveitando a diversidade que a natureza nos proporciona. Use a sua criatividade para a preparação de PANC'S com pratos nutritivos e saborosos que toda a família vai gostar.

## O QUE É APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS (AIA)?

É a utilização total dos alimentos, ou seja, além das partes normalmente consumidas, também são utilizadas partes que seriam desprezadas, como por exemplo:

Cascas: batata, cenoura, abobrinha, abóbora, beterraba, laranja, banana, mamão, maçã, abacaxi, maracujá, limão.

Folhas: cenoura, beterraba, couve-flor, brócolis, nabo, rabanete.

Talos: brócolis, couve-flor, espinafre, agrião, beterraba.

Sementes: abóbora, melão, maracujá.

No Brasil, o AIA começou no combate à fome e às carências nutricionais, principalmente para grupos mais vulneráveis (gestantes, crianças e populações mais carentes). O aproveitamento integral de alimentos está associado à conscientização em relação ao desperdício, baixo custo e além de oferecer nutrientes adequados.

### Benefícios do AIA:

- Controle do desperdício e dos resíduos alimentares;
- Aumento do rendimento da refeição, fornecendo alimentos a um maior número de pessoas;
- Melhoria da relação do homem com os alimentos e resíduos gerados;
- Redução dos efeitos das deficiências nutricionais;

- Aumento da quantidade de nutrientes do cardápio;
- Redução de gastos com alimentação da família em até 30%;
- Estímulo à diversidade do consumo e hábitos alimentares;
- Colaboração para a diminuição do lixo orgânico;
- Boa alternativa para uma alimentação de baixo custo e nutritiva;
- Aumento do consumo de nutrientes e fibras nas preparações alimentares.

### Propriedades nutricionais

As partes normalmente não consumidas dos alimentos também possuem nutrientes. Aproveitando-se integralmente os alimentos, estas partes que seriam descartadas são incorporadas às refeições, ofertando maior quantidade de nutrientes ao nosso corpo. Estas partes são ricas em proteínas, fibras, diversas vitaminas e minerais.

### Formas de higienização e armazenamento

Realizar a higienização correta, lavando folhas, talos, cascas em água corrente e deixar na solução de hipoclorito de sódio, de acordo com a orientação do fabricante, sempre que forem consumidos crus, lavar novamente em água corrente e após este processo, armazenar na geladeira por até 3 dias ou sob congelamento por até 30 dias.

**Branqueamento:** mergulhar em água fervente por 15 segundos, e depois, na água gelada por mais 15 segundos.

**Sementes:** podem ser colocadas em uma forma e levadas ao forno para secar, ou, tostadas em uma frigideira, armazenar em um pote bem fechado por até 10 dias.

## O QUE É REAPROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS (RA)?



O reaproveitamento de alimentos é uma prática que consiste em reutilizar alimentos preparados, que sobraram nas panelas, mas que não foram para o prato.

Benefícios do RA:

- Diminuição de desperdícios;
- Estímulo à criatividade na preparação de outras refeições;
- Enriquecimento da alimentação em geral (nova preparação torna-se mais elaborada e mais nutritiva).

### PROPRIEDADES NUTRICIONAIS:

- Enriquecimento da preparação com os novos alimentos utilizados;
- Consumo de nutrientes que poderiam ser desprezados.

### Formas de conservação:

Armazenar em geladeira ou congelar as sobras das preparações somente das panelas e utensílios, não é recomendado utilizar os alimentos e restos dos pratos.

### Como evitar o desperdício?

- **COMPRAR BEM:** preferir legumes, hortaliças e frutas da época.
- **CONSERVAR BEM:** armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas.
- **PREPARAR BEM:** lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família. Utilizar o alimento por completo realizando o aproveitamento integral.

O reaproveitamento de alimentos pode ser utilizado por todos! É uma excelente estratégia para não desperdiçar alimentos e usar as sobras para outras preparações nutritivas.





6

RECEITAS  
SAUDÁVEIS

Milene G. Massaro  
Raimundo



RECEITAS  
COM FRUTAS,  
LEGUMES E VERDURAS

# SUCO DE ABACAXI COM COUVE E HORTELÃ

## Ingredientes

½ abacaxi (887g)  
4 xícaras (chá) de água filtrada (960ml)  
2 folhas de couve (40g)  
1 ramo de hortelã (2g)

## Modo de preparo

Descasque o abacaxi e corte em fatias. Higienize as folhas de couve e hortelã. Em um liquidificador coloque o abacaxi, a água, a couve e as folhas de hortelã e bata tudo. Coe e adoce o suco, se necessário.

**Rendimento: 5 porções**

Peso da porção: 250ml

Valor calórico por porção: 64 Kcal

Tempo de preparo: 20min



# BISCOITINHOS DE LIMÃO

## Ingredientes

2 limões tahiti (164g)  
1 xícara (chá) de amido de milho (114g)  
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)  
1 xícara (chá) de açúcar (206g)  
1 colher (chá) de fermento químico em pó (4g)  
1/2 xícara (chá) de margarina (100g)  
1 ovo médio (64g)  
Margarina para untar  
Farinha de trigo para polvilhar

## Modo de preparo

Rale a casca dos dois limões e reserve. Esprema o limão e reserve o suco. Em uma tigela, misture o amido de milho, a farinha, o açúcar, o fermento, a margarina, o ovo, o suco de limão e a casca ralada. Amasse até obter uma massa homogênea. Modele os biscoitos em formato de palitos. Asse em forma untada e enfarinhada em forno médio (180°C), preaquecido por aproximadamente 25 minutos.

**Rendimento: 4 porções**

Peso da porção: 85g

Valor calórico da porção: 99 Kcal

Tempo de preparo: 30min



# ANTEPASTO DE BERINJELA COM CASCAS DE BANANA

## Ingredientes

1 cebola grande (190g)  
2 dentes de alho (10g)  
1 tomate médio (160g)  
cascas de 2 bananas-nanicas (110g)  
1/2 pimentão vermelho (145g)  
1 berinjela grande (265g)  
3 ramos de salsinha (18g)  
6 colheres (sopa) de óleo de soja (90ml)  
1 colher (chá) sal (6g)

## Modo de preparo

Descasque a cebola e o alho, lave e pique-os separadamente e reserve. Higienize o tomate e as cascas de banana, pique-os separadamente em cubos pequenos e reserve-os. Higienize o pimentão, corte-o ao meio, retire as sementes, pique-o em tiras finas e reserve. Higienize a berinjela, corte-a em cubos maiores de 2cmx2cm e reserve. Higienize a salsinha, pique-a e reserve. Leve ao fogo uma panela com o óleo, doure o alho, acrescente a cebola e refogue. Despeje em um refratário, acrescente o tomate, as cascas de banana, o pimentão, a berinjela, a salsinha e o manjericão. Coloque o sal, misture bem e leve ao forno preaquecido, por aproximadamente 1 hora, a 230°C. Deixe esfriar e sirva.

**Rendimento: 16 porções**

Peso da porção: 60g (1 fatia)

Valor calórico da porção: 195 Kcal

Tempo de preparo: 1h

# FRITADA DE ALMEIRÃO

## Ingredientes

- 1 maço de almeirão (415g)
- 5 ramos de salsinha (30g)
- 1 mandioquinha média (275g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja (30ml)
- 6 ovos médios (390g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

## Modo de preparo

Lave o almeirão, corte bem fino e cozinhe-o em água fervente. Escorra, apertando bem para sair toda a água e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Lave, descasque e corte a mandioquinha em pequenos cubos e cozinhe-a por 20 minutos ou até que fique macia. Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Em uma frigideira grande aqueça 1 colher (sopa) de óleo e doure a cebola e o alho. Adicione o almeirão e refogue por alguns minutos. Bata os ovos com o sal e a salsinha e adicione o almeirão refogado. Aqueça uma frigideira, coloque o óleo restante e espalhe uniformemente a mistura de ovos. Quando estiver dourado na parte de baixo, vire e frite do outro lado. Sirva bem quente.

**Rendimento: 8 porções**

Peso da porção: 80g

Valor calórico da porção: 135 Kcal

Tempo de preparo: 30min



# SALADA DE REPOLHO AO MOLHO CÍTRICO

## Salada

### Ingredientes

1 repolho verde médio (1,2Kg)

1 tomate médio (130g)

### Modo de preparo

Higienize o repolho e corte-o em fatias finas. Higienize o tomate, corte-o em cubos e reserve.

## MOLHO CÍTRICO

### Ingredientes

1 laranja pera pequena (175g)

1 limão pequeno (80g)

1/2 colher (chá) de sal (3g)

1 colher (sopa) de óleo de soja (15ml)

### Modo de preparo

Lave, corte e esprema a laranja e o limão e reserve os sucos. Em um recipiente, coloque o sal, o óleo e os sucos e misture bem. Sirva com a salada.

**Rendimento: 12 porções**

Peso da porção: 100g

Valor calórico por porção: 75 Kcal

Tempo de preparo: 20min





RECEITAS COM  
PRODUTOS QUE  
COMPÕEM A  
CESTA BÁSICA

# MACARRÃO AO MOLHO DE ABOBRINHA

## Ingredientes

2 dentes de alho pequenos (4g)  
1 cebola média (150g)  
2 colheres (sopa) de óleo de soja (30ml)  
1 abobrinha italiana média (315g)  
1 pacote de molho de tomate (340g)  
1 colher (chá) de sal (6g)  
2 ramos pequenos de cebolinha (8g)  
1/4 de maço de salsa (15g)  
1/2 pacote de macarrão espaguete (250g)

## Modo de preparo

Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola e reserve. Lave e rale, na parte mais grossa do ralador, a abobrinha. Refogue, com 1 colher (sopa) de óleo, o alho, a cebola, o molho de tomate e a abobrinha por 10 minutos. Acrescente o sal. Lave e pique a cebolinha e a salsa, acrescente-as e reserve. Em outra panela, cozinhe o espaguete de acordo com o modo de preparo da embalagem. Quando o espaguete estiver pronto, misture-o bem com o molho e acrescente 1 colher (sopa) de óleo. Sirva quente.

## Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico da porção: 260 Kcal

Tempo de preparo: 40min



# ARROZ DE FORNO COLORIDO

## Ingredientes

- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 cebola pequena (118g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1/2 pimentão verde (72g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)
- 1 xícara (chá) de arroz cru (200g)
- 1/2 xícara (chá) de milho verde (40g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

## Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico da porção: 170 Kcal

Tempo de preparo: 50min

## Modo de preparo

Higienize, lave e pique os dentes de alho e a cebola e reserve. Descasque, lave e rale a cenoura e reserve. Lave, retire as sementes e pique o pimentão em cubos pequenos e reserve. Em uma panela, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola, adicione a água e deixe ferver. Em um refratário, coloque o arroz, a cenoura, o pimentão verde, o milho verde e o sal. Misture tudo e coloque a água fervida, mexa bem, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos ou até que o arroz esteja seco.



# CUSCUZ FÁCIL DE LEGUMES E FRANGO

## Ingredientes:

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 400g de peito de frango sem pele e sem osso
- 5 xícaras (chá) de água (1,2l)
- 2 e ½ colheres (chá) de sal (15g)
- 3 folhas de louro (1g)
- 2 ovos médios (130g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 abobrinha média (315g)
- 1/4 de pimentão verde (70g)
- 3 tomates médios (555g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 colheres de (sopa) de óleo (30ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho flocada (230g)

## Modo de preparo

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

**Rendimento: 11 porções**

Peso da porção: 280g

Valor calórico da porção: 104 Kcal

Tempo de preparo: 2h



# MACARRÃO COM ABÓBORA

## Molho

### Ingredientes:

- ¼ de abóbora moranga (740g)
- 1/2 cebola pequena ( 50g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 ramos de salsa (12g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 4 e 1/2 xícaras (chá) de leite integral (1,1L)
- 3 colheres (sopa) de margarina (60g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

## Modo de Preparo

Lave, descasque, retire as sementes e rale a abóbora. Descasque, lave, pique separadamente a cebola e o alho e reserve. Lave e pique a cebolinha e a salsa. Dissolva a farinha de trigo no leite. Em uma panela média, derreta 2 colheres (sopa) de margarina e doure a cebola. Acrescente o leite com a farinha e cozinhe, mexendo sem parar, até que fique encorpado. Em uma panela separada, derreta 1 colher (sopa) de margarina e doure o alho, junte a abóbora e refogue até que seque toda a água. Retire do fogo e misture a abóbora no molho branco.

## Macarrão

### Ingredientes

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

## Modo de preparo

Em uma panela grande, ferva a água, cozinhe o macarrão por 10 minutos ou até que fique "al dente", escorra e reserve. Em uma travessa, coloque uma camada de molho, o macarrão e o restante do molho. Sirva quente.

## Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 210g

Valor calórico da porção: 254 Kcal

Tempo de preparo: 45min

# TUTU DE FEIJÃO

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão (200g)
- 5 xícaras (chá) de água (1,2L)
- 1 cebola pequena (100g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 8 ramos de salsa (48g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- ½ pimentão (90g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15ml)
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- 1 colher (chá) de orégano seco (1g)
- 1/4 xícara (chá) de farinha de mandioca crua (35g)

## Modo de preparo

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

## Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico da porção: 140 Kcal

Tempo de preparo: 1h30min



RECEITAS  
COM OVOS

# Salada de Ovos com Macarrão

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de macarrão parafuso (130g)

3 ovos grandes (195g)

1 cebola pequena (90g)

2 dentes de alho médios (8g)

1 tomate médio (180g)

1 cenoura média (150g)

2 colheres (sopa) de óleo de soja (30ml)

1/2 colher (chá) de sal (2g)

**Tempo de Preparo: 45min**

Rendimento: 4 porções

Peso da Porção: 165g

Valor Calórico da Porção: 407 Kcal

## Modo de Preparo

Cozinhe em água o macarrão. Cozinhe os ovos, em água suficiente para cobri-los, por 10 minutos após levantar fervura, espere esfriar, descasque, pique-os e reserve. Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Lave e pique o tomate. Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Em uma panela, doure a cebola e o alho no óleo, adicione a cenoura e o tomate e refogue bem. Deixe esfriar e leve à geladeira. Após gelar, acrescente o macarrão e os ovos cozidos. Tempere com o sal e sirva.

# FAROFA DE OMELETE

## Ingredientes

8 ramos de cheiro verde (48g)

3 dentes de alho médios (12g)

½ xícara (chá) de óleo de soja (120ml)

2 ovos médios (130g)

1/2 colher (chá) de sal (2g)

1 e ½ xícara (chá) de farinha de mandioca crua e grossa (240g)

## Modo de preparo

Lave e pique o cheiro verde. Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Em uma frigideira antiaderente untada com 1 colher (sopa) de óleo, coloque os ovos batidos com sal, leve ao fogo baixo e doure dos dois lados. Retire da frigideira, corte em tiras e reserve. Em uma panela, coloque o restante do óleo, frite o alho junto a farinha de mandioca e misture. Acrescente a omelete picada e o cheiro verde e sirva.

**Rendimento: 6 porções**

Peso da porção: 70g

Valor calórico da porção: 50 Kcal

Tempo de preparo: 50min



# FRITADA À MODA

## Ingredientes

- 2 batatas médias (330g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 cebola média (112g)
- 2 dentes de alho (6g)
- 2 tomates médios (360g)
- 2 colheres (sopa) de manjericão (8g)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15ml)
- 1 colher (sopa) de óleo para untar (15ml)
- 6 ovos (390g)

## Modo de preparo

Lave, descasque e fatie as batatas e coloque-as em uma panela com água suficiente para cobrir e 1 colher (chá) de sal, cozinhe até que fiquem macias e reserve. Descasque, lave e fatie as cebolas e reserve. Descasque, lave e amasse os dentes de alho. Lave e pique os tomates e o manjericão e reserve. Aqueça o óleo em uma frigideira, adicione a cebola e o alho e refogue por 3 a 4 minutos ou até que estejam macios, apague o fogo e junte o manjericão e os tomates. Coloque o refogado em uma assadeira, untada com óleo. Distribua as batatas por cima. Bata ligeiramente com um garfo os ovos e cubra as batatas. Asse por 20 a 25 minutos em forno quente (295°C), ou até que a fritada esteja firme.

## Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 100g

Valor calórico da porção: 200 Kcal

Tempo de preparo: 45min

# SOUFLÊ DE ESPINAFRE

## Ingredientes

1 maço de espinafre (480g)  
1L de água  
1 dente de alho pequeno (2g)  
4 ovos médios (260g)  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)  
1 xícara (chá) de leite integral (240ml)  
1 colher (sopa) de óleo de soja (15ml)  
1/4 colher (chá) de sal (1g)  
2 colheres (sopa) de manteiga (40g)  
1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)

## Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 72g

Valor calórico da porção: 189 Kcal

Tempo de preparo: 1h55min

## Modo de preparo

Desgalhe o espinafre, lave e reserve. Em panela média, ferva a água. Após levantar fervura, acrescente o espinafre e deixe por 3 minutos, escorra bem e reserve-o. Descasque, lave e esprema o alho e reserve. Separe as gemas das claras e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve e reserve. Dissolva a farinha de trigo no leite e reserve. Em uma frigideira média, doure o alho no óleo, acrescente o espinafre e o sal e refogue. Na mesma frigideira, adicione a manteiga e a mistura de farinha com leite e mexa bem até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar. Junte as gemas, o fermento em pó e as claras em neve e misture bem. Preaqueça o forno. Unte uma forma redonda de 26x6,5cm com manteiga e acrescente a preparação. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Sirva quente.

# OMELETE DE FORNO COM COUVE

## Ingredientes

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

## Modo de Preparo:

Lave e pique a abobrinha em cubinhos. Descasque, lave e pique a cebola. Lave, descasque e rale a cenoura. Lave, retire as sementes e pique o tomate. Em uma tigela, quebre os ovos e acrescente a abobrinha, a cebola, a cenoura, o tomate, a couve picada, o leite, a farinha, o óleo, o sal e o fermento. Misture bem todos os ingredientes e coloque em uma forma retangular untada e enfarinhada. Leve para assar em forno preaquecido por 50 minutos a 200°C.

**Rendimento: 10 porções**

Peso da porção: 140g

Valor calórico da porção: 11 Kcal

Tempo de preparo: 1h30min



RECEITAS COM  
APROVEITAMENTO DE  
ALIMENTOS



# FAROFA DE FOLHAS E TALOS

## Ingredientes

- 1 cebola média (150g)
- 1 cenoura média (200g)
- 2 ovos médios (130g)
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja (45ml)
- 1 xícara (chá) de folhas e talos de cenoura (120g)
- 1 xícara (chá) de folhas e talos de beterraba (120g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho flocada (345g)

## Modo de preparo

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

**Rendimento: 17 porções**

Peso da porção: 50g

Valor calórico da porção: 115 Kcal

Tempo de preparo: 45min



# SOPA NUTRITIVA

## Ingredientes

- 2 batatas grandes (710g)
- 1 cenoura pequena (100g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 xícara (chá) de espinafre lavado e picado (80g)
- 1 xícara (chá) de talos de espinafre lavados e picados (80g)
- 2 xícaras (chá) de couve com os talos lavada e picada (180g)
- 4 xícaras (chá) de água de cozimento dos vegetais (480ml)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15ml)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)

## Modo de preparo

Lave, descasque e pique em cubinhos as batatas e a cenoura. Cozinhe as batatas e a cenoura e reserve-as juntamente com a água do cozimento. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave, higienize e pique a salsinha e a cebolinha. Escalde as folhas e talos de espinafre em água fervente e escorra-os, desprezando a água. No liquidificador, bata a água de cozimento da batata e da cenoura, a couve picada e o espinafre e os talos escaldados. Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, adicione o conteúdo do liquidificador e os legumes cozidos reservados. Adicione o sal. Depois de apagar o fogo, coloque a salsinha e a cebolinha.

## Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 340g

Valor calórico da porção: 160 Kcal

Tempo de preparo: 1h20min



# ARROZ COM TALOS DE ESPINAFRE E SALSA

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz cru (185g)
- 2 xícaras (chá) de água fervente (480ml)
- 1 dente de alho (4g)
- 1 cebola média (140g)
- 4 colheres (sopa) de óleo de soja (60ml)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 1 xícara (chá) de talos de espinafre (150g)
- 1/2 xícara (chá) de talos de salsa picados (75g)
- 1 colher (chá) de sal (5g)

## Modo de preparo

Lave o arroz com água corrente e reserve. Ferva a água em uma panela. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave e afervente os talos de espinafre. Retire as partes fibrosas e pique os talos de espinafre. Em uma panela, refogue o alho e 1 colher (sopa) de cebola picada no óleo (reserve o restante da cebola). Coloque o arroz, o sal e a água na panela e deixe cozinhar até que os grãos fiquem macios. Retire do fogo e reserve. Em outra panela, refogue a cebola restante, os talos de espinafre e da salsinha na margarina até que fiquem macios. Acrescente o arroz cozido e o sal. Sirva ainda quente.

## Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 160g

Valor calórico da porção: 240 Kcal

Tempo de preparo: 40min



# TORTA DE BATATA COM RECHEIO DE TALOS DE AGRIÃO

## Massa

### Ingredientes

5 batatas grandes (1Kg)  
1 colher (sopa) de margarina com sal (20g)  
3 gemas de ovos (60g)  
1 colher (chá) de sal (6g)

### Modo de preparo

Lave as batatas em água corrente e cozinhe-as até ficarem macias, descasque-as e passe no espremedor para obter um purê. Em uma panela, misture o purê com os outros ingredientes em fogo alto. Mexa até ficar uma massa firme e sequinha e reserve.

### Montagem

Em um refratário pequeno, coloque metade da massa, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Sirva ainda quente.

### Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 90g

Valor calórico da porção: 365 Kcal

Tempo de preparo: 40min

## Recheio

### Ingredientes

1 cebola média (140g)  
1 dente de alho (4g)  
Talos de 1 maço de agrião (180g)  
1 tomate médio (160g)  
1 colher (sopa) de óleo de soja (15ml)  
Sal a gosto

### Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave e pique os talos de agrião. Lave e pique o tomate em cubinhos. Em uma panela, refogue-os no óleo, acrescente os talos de agrião picados e deixe no fogo até que fiquem macios. Acrescente o tomate, o sal e refogue mais um pouco



# SALPICÃO VERDE

(São 4 etapas nessa receita)

## Etapa 1 - Frango

### Ingredientes

1 peito de frango cozido e desfiado (290g)

1 colher (chá) de sal (6g)

Água suficiente para cobrir o frango na panela

### Modo de preparo

Cozinhe o frango na panela de pressão, com o sal e água suficiente para cobri-lo, por 30 minutos. Despreze a água, desfie o frango, deixe-o esfriar e reserve.

## Etapa 2 - Casca de melancia

### Ingredientes

2L de água

2 xícaras (chá) de casca da melancia ralada (320g)

### Modo de preparo

Em uma panela, leve para cozinhar em água a casca da melancia ralada. Cozinhe até que fique macia e reserve .

## Etapa 3 - Maionese de leite

### Ingredientes

1 xícara (chá) de leite bem gelado (240ml)

1 dente de alho pequeno (2g)

1 pires pequeno de salsinha e cebolinha (25g)

1 colher (café) de sal (3g)

1 pedaço de mandioca ou batata cozida (em temperatura ambiente)

opcional- (60g)

Suco de meio limão -opcional- (25ml)

Óleo de soja até dar o ponto

### **Modo de preparo**

Bata no liquidificador o leite bem gelado, o alho, as ervas, o sal, a mandioca ou batata e o limão (opcional) e, por último, acrescente o óleo em fio, sem parar de bater, até atingir a consistência cremosa.

### **Etapa 4 - Montagem**

#### **Ingredientes**

½ cebola média (70g)

1 e ½ xícara (chá) de talos e folhas de salsa picados (120g)

Suco de 1 limão grande (50ml)

1 e ½ xícara (chá) da maionese de leite (340g)

1 colher (sopa) de óleo de soja (15ml)

#### **Modo de preparo**

Descasque, lave e pique em cubinhos a cebola e junte o frango desfiado e a casca da melancia já cozida e fria. Acrescente o suco de limão, o óleo, a maionese e o salsa. Mexa bem para incorporar todos ingredientes e sirva gelado.

**Rendimento: 8 porções**

Peso da porção: 110g

Valor calórico da porção: 250 Kcal

Tempo de preparo: 1h



# REFERÊNCIAS

## CAPÍTULO 1

### IMPACTO DA PANDEMIA NA ALIMENTAÇÃO DO BRASILEIRO

BRASIL. *Lei Orgânica de Segurança Alimentar Nutricional (Losan)*, Nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional-SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União 2006; 18 set. [acessado 2010 jul 16]. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2004-2006/2006/Lei/L11346.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11346.htm)

BRASIL. Ministério da Saúde COVID19, *Painel Coronavírus*. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 10.05.2021.

BRASIL. Ministério da Saúde *O Direito Humano à Alimentação Adequada e o sistema de segurança alimentar e nutricional*. Brasília, 2013. Disponível em: [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf). Acesso em: 21 maio. 2021. ISBN: 9788563364067

LUDVIGSSON, Jonas. *Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults*. Acta Paediatrica, p. 1-8., March 2020.

OLIVEIRA, Tatiana Coura; ABRANCHES, Monise Viana; LANA, Raquel Martins. (In). *Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2*. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, p. e00055220, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n4/e00055220/pt/> Acesso em: 21 maio. 2021 DOI: 10.1590/0102-311X00055220

VIANA, Fernanda. Ministério da Saúde. 5 de maio: *Dia Mundial de Higienização das Mãos*. Prefeitura da cidade de São Paulo. [acessado 2021 maio 10]. Disponível em: [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/hospital\\_do\\_servidor\\_publico\\_municipal/noticias/?p=297052](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/hospital_do_servidor_publico_municipal/noticias/?p=297052).

VIGISAN, Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. *Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil*. Instituto Vox Populi, março 2021. ISBN 978 65 87504 193

TADDEI, J. A.; LANG, R. M. F.; LONGOSILVA, G.; TOLONI, M. H. A. *Nutrição em Saúde Pública*. Editora Rubio. São Paulo. 2011. p. 471-488.

## CAPÍTULO 2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos*. Brasília, DF, 2005. Disponível em: [https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-1/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/rotulagem-nutricional-obrigatoria-manual-de-orientacao-as-industrias-de-alimentos\\_2005.pdf/view](https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-1/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/rotulagem-nutricional-obrigatoria-manual-de-orientacao-as-industrias-de-alimentos_2005.pdf/view). Acessado em 28-07-21.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acessado em 28-07-21.

## CAPÍTULO 3 PLANEJAMENTO DE COMPRAS E SELEÇÃO DE ALIMENTOS

ABREU, EDELI SIMIONI DE. *Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer.*/ Edeli Simoni de Abreu, Mônica Glória Neumann Spinelli., Ana Maria Souza Pinto. 3ª edição ver e ampl. São Paulo: Editora Metha, 2009.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Secretaria da Fazenda. Coordenadoria de Entidades Descentralizadas e de Contratações Eletrônicas. *Sazonalidade dos Alimentos*. Disponível em: <https://www.bec.sp.gov.br/Compartilhado/DownLoad/Tabela%20de%20Sazonalidade.pdf>

IDEC. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. *Vai ao mercado? Veja o que e quanto comprar em tempos de pandemia*. Disponível em: <https://idec.org.br/dicas-e-direitos/vai-ao-mercado-veja-o-que-e-quanto-comprar-em-tempos-de-pandemia>

UNICEF. Dicas de alimentação fácil, acessível e saudável durante a pandemia de Covid-19. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/dicas-alimentacao-facil-acessivel-saudavel-durante-surto-de-covid-19>

## CAPÍTULO 4

### BOAS PRÁTICAS NA COZINHA

ARAÚJO, Evanise S.; MACHADO, Martha V. G. *Manual de Boas Prática de Manipulação de Alimentos*. Secretaria Municipal da Saúde. Coordenadoria de Vigilância em Saúde, 2019. 81p. Disponível em: [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/manual\\_boas\\_praticas\\_alimentos\\_2019.pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/manual_boas_praticas_alimentos_2019.pdf). Acesso em: 23 maio 2021.

FERNANDES, Lisliene; GUIMARÃES, Mayara P. S.; FERNANDES, Samara A. *Cartilha sobre Aperfeiçoamento em Boas Práticas de Manipulação e Conservação de Alimentos*. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Medicina. 34p. Disponível em: <https://ftp.medicina.ufmg.br/omenu/materiais/1a-apostila-06082015.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.

RAMOS, Anita M. SPINDOLA, Rosana O. *Projeto Alimentação Saudável. Manual para Manipuladores de Alimentos*. 2010. Disponível em [http://www.alimentos.uff.br/sites/default/files/manual\\_manip2\\_0.pdf](http://www.alimentos.uff.br/sites/default/files/manual_manip2_0.pdf). Acesso em: 23 maio 2021.

RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patricia. *Cuidados com os alimentos*. Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília e Área técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado\\_alimentos.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf). Acesso em: 23 maio de 2021.

SEE/SP. Secretaria de Estado da Educação. Departamento de Suprimento Escolar. *Manual de Boas Práticas*. 2010. Disponível em: <http://www.educacao.sp.gov.br/cise/wp-content/uploads/2014/11/Manual-Boas-Praticas-SEE-2010.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.

VIANA, Eduarda C. R. de M. et al. *Higiene de alimentos em tempos de COVID-19: O que é preciso saber? Boas práticas de manipulação em serviços de alimentação: avaliação e orientação para produção de alimentos seguros*. 2020. Disponível em: [https://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha\\_higiene\\_de\\_alimentos2020.pdf](https://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf). Acesso em 23 maio 2021.



## CAPÍTULO 5

### COMO FAZER UMA HORTA CASEIRA

ALMEIDA, A.M. PONTES, J. M. JACOB, M. M. *Manual básico para implantação de hortas em escolas*. 1. Ed. – Manaus – AM: Elucidare, 2019.

FLÁVIA, M. V. T. CLEMENTE, L.L.H. *Horta em pequenos espaços*. Brasília, DF: Embrapa, 2012.

FERREIRA, Tássia Andrade; RODRIGUES, Renata Cristina; FREITAS, Ronilson Ferreira; DIAS, Ana Catarina Perez; LESSA, Angelina do Carmo. *Uso integral e reaproveitamento de alimentos: conhecendo as práticas de Diamantina*, Minas Gerais, Brasil. Research, Society And Development, [S.L.], v. 9, n. 7, 8 maio 2020. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.3757>.

INSTITUTO KAIRÓS (org.). *Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais*. 1ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. Disponível em: <http://csasorocaba.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Cartilha-Guia-Pra%CC%81tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>

IRALA, C.H., FERNADEZ, P. M. *Manual para Escolas: A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis*. Acesso em 30/05/2021. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>

KELEN, M. E. B.(org.) et al. *Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas*. 1ed.Porto Alegre: UFRGS, 2015. 44 p. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/viveirismo-comunitario/plantas-alimenticias-nao-convencionais-panc/>

LUZ, V.P. *Técnicas Agrícolas*. 9ª Edição. Volume 1. Ed. Ática. 1998.

LAURINDO, Tereza Raquel; RIBEIRO, Karina Antero Rosa. *Aproveitamento Integral de Alimentos*. Interciência & Sociedade, Mogi Guaçu - SP, v. 3, n. 2, p. 17-26, 2014.

LINHARES, Pamella Santana Diniz et al. *Aproveitamento integral de alimentos: da sustentabilidade a promoção da saúde*. Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás - Rrs-Fesgo, Goiânia, v. 2, n. 2, p. 1-1, set. 2019. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/rrsfesgo/arti>



LÔBO, Clariane Ramos; DA SILVA CAVALCANTI, Fábio André Gomes. *Aproveitamento integral de alimentos-implantação da prática em uma oficina*. Nutrição Brasil, v. 16, n. 4, p. 236-242, 2017. Disponível em: <http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaobrasil/article/view/127>

MARCHETTO, Adriana Moraes Polo et al. *Avaliação das partes desperdiçadas de alimentos no setor de hortifrúti visando seu reaproveitamento*. Revista Simbio-Logias, v. 1, n. 2, p. 1-14, 2008. Disponível em: [https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/ARTIGO\\_NUTR\\_avaliacao\\_partes\\_desperdi%C3%A7adas\\_alimentos\\_setor%C2%85.pdf](https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/ARTIGO_NUTR_avaliacao_partes_desperdi%C3%A7adas_alimentos_setor%C2%85.pdf)

MORAES, Michele Ribeiro de et al. *Aproveitamento Integral de Alimentos: Uma Opção Econômica e Saudável*. MEC/SECAD, Fortaleza, 2009. Disponível em <[http://www.xxcbcd.ufc.br/arqs/gt6/gt6\\_14.pdf](http://www.xxcbcd.ufc.br/arqs/gt6/gt6_14.pdf)>.

RAIMUNDO, Milene Gonçalves Massaro (org). *Diga não ao desperdício e Panc's*. Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, São Paulo, 2016. 68p. Disponível em: [http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/arquivos/cesans/Diga\\_nao\\_ao\\_desperdicio\\_Pancs.pdf](http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/arquivos/cesans/Diga_nao_ao_desperdicio_Pancs.pdf)

SESI. *Programa Alimente-se Bem: tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos*. São Paulo: SESI-SP, 2008. ISBN 978-85-98737-16-4. Disponível em : <[https://alimentesebem.sesisp.org.br/download\\_ebook.php?token=download601bd4b74df079.16713502](https://alimentesebem.sesisp.org.br/download_ebook.php?token=download601bd4b74df079.16713502)>.

VIEIRA, Laila Santos et al. *Aproveitamento integral de alimentos: desenvolvimento de bolos de banana destinados à alimentação escolar*. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 11, n. 1, p. 185-194, 2013. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5033084>>.



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SÃO CAMILO