



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

COMO OFERECER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA?

Organizadoras
Leticia Tardochi de Melo
Fernanda Ferreira Corrêa
Ana Paula de Queiroz Mello



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ADOLESCENTE E A CRIANÇA ESPECIAL

2025

©Copyright 2025. Centro Universitário São Camilo.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.
Como oferecer alimentação saudável na escola?

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Reitor

João Batista Gomes de Lima

Vice-Reitor e Pró-Reitor Administrativo

Anísio Baldessin

Pró-Reitor Acadêmico

Carlos Ferrara Junior

Coordenadora Geral de Graduação

Celina Camargo Bartalotti

PRODUÇÃO EDITORIAL

Coordenadora Editorial

Bruna San Gregório

Analista Editorial

Cintia Machado dos Santos

Assistente Editorial

Bruna Diseró

Autoras

Isabelle Souza Vieira

Larissa Camargo Furlanetto

Leticia Gutierri Nascimento

Organizadoras

Leticia Tardochi de Melo

Fernanda Ferreira Corrêa

Ana Paula de Queiroz Mello

C728

Como oferecer alimentação saudável na escola? / Ana Paula de Queiroz Mello, Fernanda Ferreira Corrêa (Org.). – São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2025.
46 p.

ISBN 978-85-87121-87-5
Vários autores

1. Alimentação escolar 2. Comportamento alimentar 3. Criança 4. Adolescente
5. Sustentabilidade I. Melo, Leticia Tardochi de II. Corrêa, Fernanda Ferreira
III. Título

CDD: 613.2

AUTORAS

Ana Paula de Queiroz Mello

Nutricionista e professora do curso de graduação e pós-graduação do Centro Universitário São Camilo (SP/SP).

Fernanda Ferreira Corrêa

Nutricionista e professora do curso de graduação e mestrado do Centro Universitário São Camilo (SP/SP).

Isabelle Souza Vieira

Aluna e monitora da disciplina “Estratégias de Educação Alimentar” do curso de graduação em Nutrição do Centro Universitário São Camilo (SP/SP).

Larissa Camargo Furlanetto

Aluna e monitora da disciplina “Estratégias de Educação Alimentar” do curso de graduação em Nutrição do Centro Universitário São Camilo (SP/SP).

Leticia Gutierri Nascimento

Aluna e monitora da disciplina “Estratégias de Educação Alimentar” do curso de graduação em Nutrição do Centro Universitário São Camilo (SP/SP).

Leticia Tardochi de Melo

Aluna e monitora da disciplina “Estratégias de Educação Alimentar” do curso de graduação em Nutrição do Centro Universitário São Camilo (SP/SP).

SUMÁRIO

Apresentação.....	4
O que é uma alimentação saudável?.....	5
Como montar um cardápio saudável?.....	13
Sustentabilidade e alimentação.....	17
Boas práticas na cozinha.....	19
Pré-preparo, preparo e distribuição dos alimentos.....	21
Técnicas de congelamento e descongelamento de alimentos.....	24
Receitas salgadas e doces.....	28
Ideias de cardápios para escola.....	38
Materiais Complementares.....	44

Oferecer uma alimentação saudável na escola é um grande desafio, mas também uma oportunidade de promover hábitos alimentares que impactam positivamente a saúde e o desenvolvimento das crianças. A escola desempenha um papel fundamental na formação desses hábitos, oferecendo refeições equilibradas e nutritivas que incentivam escolhas mais saudáveis desde a infância. Para isso, é essencial compreender o que caracteriza uma alimentação saudável e como estruturá-la de forma prática e acessível no ambiente escolar.

Esta obra foi elaborada para ajudar gestores, nutricionistas, cozinheiros e demais profissionais da educação envolvidos na oferta de uma alimentação equilibrada. Nela, você encontrará orientações sobre o conceito de alimentação saudável, como elaborar cardápios nutritivos, boas práticas na cozinha e os cuidados essenciais no preparo, distribuição e armazenamento dos alimentos. Além disso, apresentamos sugestões de receitas saudáveis e ideias de cardápios para facilitar a implementação no dia a dia da escola.

Com essas informações, a construção de um ambiente escolar que valorize a alimentação saudável e, ao mesmo tempo, ofereça refeições saborosas, variadas e adequadas às necessidades nutricionais dos atendidos pode tornar-se mais fácil.

Boa leitura!

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Isabelle Souza Vieira

A alimentação saudável é um pilar fundamental para o bem-estar físico e mental, desempenhando um papel crucial em todas as fases da vida. Não é apenas sobre a escolha de alimentos "certos", mas sim sobre adotar hábitos alimentares que atendem às necessidades do corpo e às preferências de cada um, garantindo o fornecimento adequado de nutrientes e a manutenção da saúde a longo prazo, além do prazer em comer e se alimentar bem.

Uma alimentação saudável deve ser equilibrada, variada e baseada, principalmente, em alimentos frescos e pouco processados. Ajuda a prevenir doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão arterial (pressão alta) e doenças cardíacas (infarto, por exemplo), além de contribuir para o aumento da disposição, melhora da imunidade e qualidade de vida. Com o aumento da oferta de alimentos ultraprocessados, entender o que constitui uma alimentação saudável nunca foi tão importante.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO



Princípios de uma Alimentação Saudável

A alimentação saudável é caracterizada por alguns princípios essenciais:

- **Equilíbrio:** Incluir alimentos de todos os grupos alimentares, com proporções adequadas, para que o organismo receba as quantidades certas de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. O equilíbrio evita carências nutricionais e excessos que podem prejudicar a saúde;
- **Variedade:** Comer alimentos de diferentes tipos e cores. Quanto mais variada for a dieta, maior será a chance de o organismo obter todos os nutrientes necessários para o seu funcionamento;
- **Qualidade:** Dar preferência a alimentos frescos e minimamente processados, ricos em nutrientes e livres de aditivos artificiais. Isso inclui frutas, legumes, verduras, grãos integrais, carnes magras e gorduras saudáveis (castanhas, nozes, abacate e óleos vegetais, por exemplo);
- **Moderação:** Evitar o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares refinados, gorduras saturadas e sódio. A moderação ajuda a prevenir doenças metabólicas, como diabetes, hipertensão arterial e doenças cardíacas.

É importante lembrar que a alimentação saudável envolve escolhas conscientes que devem ser feitas considerando equilíbrio, variedade, qualidade e moderação.



Classificação do Nível de Processamento dos Alimentos

Para compreender melhor a qualidade dos alimentos que consumimos, podemos classificá-los segundo o nível de processamento, o que facilita a escolha daqueles mais saudáveis. O Ministério da Saúde adota a classificação que divide os alimentos em quatro grupos principais, baseados no grau de processamento a que foram submetidos (ver Figura 1).

1. Alimentos *In Natura* ou Minimamente Processados

São aqueles que não passaram por modificações ou sofreram um mínimo processamento, como a limpeza, a embalagem e/ou o congelamento. Exemplos: frutas, verduras, legumes, grãos integrais, ovos, carnes frescas. Esses alimentos são os mais ricos em nutrientes e devem ser a base de uma alimentação saudável.

2. Alimentos Processados

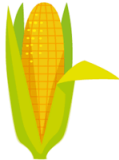
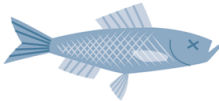
São alimentos que passaram por algum tipo de processamento, mas sem a adição de substâncias artificiais. Por exemplo, grãos secos, legumes e frutas enlatados, que ainda mantêm suas propriedades nutricionais, embora tenham sido modificados de alguma forma para aumentar sua durabilidade.

3. Alimentos Ultraprocessados

São aqueles que passaram por uma série de processos industriais complexos, nos quais são adicionados ingredientes artificiais, como corantes, conservantes, emulsificantes, adoçantes, entre outros. Esses alimentos geralmente são pobres em nutrientes e ricos em substâncias que podem prejudicar a saúde. Exemplos: refrigerantes, biscoitos, *fast food*, salgadinhos e sucos industrializados.



Figura 1: Alimentos de acordo com o grau de processamento.

IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
		
abacaxi	abacaxi em calda	suco de abacaxi em pó
		
espiga de milho	milho em conserva	salgadinho de milho no pacote
		
peixe	peixe em conserva	empanado de peixe

Fonte: Brasil, 2014.

Por que a Alimentação Saudável é Importante?

Comer de forma saudável é essencial para a manutenção da saúde física e mental. Além de fornecer a energia necessária para as atividades do dia a dia, uma alimentação adequada também:

- Fortalece o sistema imunológico (sistema de defesa), prevenindo doenças;
- Melhora a qualidade da pele e do cabelo, favorecendo o rejuvenescimento e a vitalidade;
- Aumenta a disposição e contribui para o equilíbrio emocional, evitando quadros de ansiedade e depressão relacionados a desequilíbrios nutricionais;
- Reduz os riscos de doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Optar por alimentos naturais e frescos, em vez de alimentos ultraprocessados, é uma escolha inteligente para preservar a saúde e garantir uma vida mais longa e de melhor qualidade. Dessa forma, cultivar o hábito de se alimentar de maneira saudável é uma das decisões mais poderosas que podemos tomar por nós mesmos.

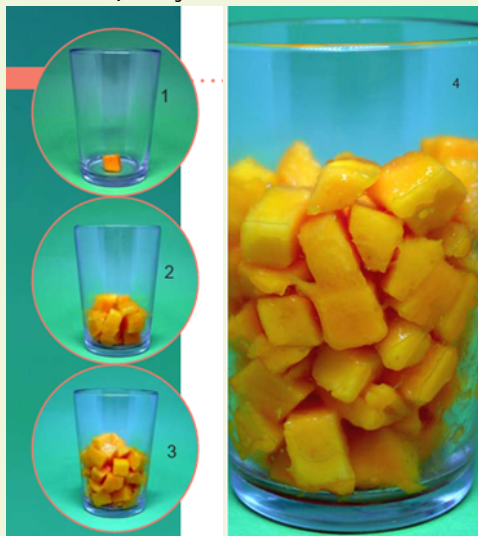
Por que evitar sucos industrializados e refrigerantes no cardápio das crianças?

As bebidas que oferecemos às crianças desempenham um papel crucial na alimentação e no seu desenvolvimento. Os sucos industrializados costumam ser as bebidas mais consumidas nas escolas, mas é essencial fazer escolhas conscientes, pois nem todos os sucos são saudáveis.



Veja a figura abaixo e entenda melhor que nem todo “suco” é igual:

Figura 2: Proporções da fruta nas bebidas.



Fonte: Brasil, 2019.

- 1. Suco em pó:** contém aproximadamente 1% de fruta, obtido por desidratação;
- 2. Refresco:** possui cerca de 20% de fruta ou polpa, diluída em água potável, podendo ser adoçado;
- 3. Néctar:** contém, no mínimo, 40% de fruta diluída em água potável e adoçado;
- 4. Suco natural:** tem pelo menos 60% de fruta diluída em água potável.

Embora os sucos industrializados e os refrigerantes pareçam convenientes e saborosos, eles contêm uma série de substâncias que, quando consumidas em excesso, podem ser prejudiciais à saúde, principalmente a longo prazo.



Seguem 3 justificativas para evitar oferecer suco industrializado e refrigerante para as crianças:

1. Excesso de açúcar

Uma das maiores preocupações com sucos industrializados e refrigerantes é a quantidade de açúcar adicionada. Muitos desses produtos contêm grandes quantidades de açúcar refinado, que tem sido amplamente associado ao aumento de doenças como obesidade infantil, diabetes tipo 2, cáries dentárias e doenças cardiovasculares. O açúcar presente nessas bebidas é absorvido rapidamente pelo corpo, o que pode causar picos de glicose no sangue seguidos de quedas rápidas, afetando a disposição e o humor das crianças.

Por exemplo, um copo de suco industrializado ou refrigerante pode conter até 25 gramas de açúcar ou mais, o que corresponde a aproximadamente 5 colheres de chá de açúcar.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo de açúcar não ultrapasse 10% das calorias diárias. Isso significa que, numa dieta de 2.000 calorias, o limite é de 50 gramas de açúcar por dia, o que equivale a cerca de 10 colheres de chá.



2. Falta de nutrientes essenciais

Embora muitos sucos industrializados sejam enriquecidos com vitaminas e minerais, esses nutrientes, frequentemente, vêm em formas sintéticas e não são tão bem absorvidos pelo organismo quanto os nutrientes presentes nos alimentos naturais. Além disso, o processo de pasteurização e de adição de conservantes pode degradar muitas das vitaminas presentes na fruta original, fazendo com que o suco industrializado seja nutricionalmente inferior à fruta fresca.

Ainda, esses sucos não contêm as fibras presentes nas frutas frescas. As fibras são essenciais para a saúde digestiva e ajudam a controlar a concentração de açúcar no sangue, contribuindo para uma absorção mais lenta dos açúcares naturais do alimento.

3. Presença de aditivos e conservantes

Os sucos industrializados e os refrigerantes frequentemente contêm aditivos artificiais, como corantes, conservantes e aromatizantes. Esses componentes são adicionados para prolongar a vida útil do produto e melhorar o sabor e a aparência, mas podem ter efeitos negativos à saúde quando consumidos regularmente. Alguns conservantes e corantes têm sido associados a alergias e até mesmo a problemas comportamentais em crianças.



COMO MONTAR UM CARDÁPIO SAUDÁVEL

Isabelle Souza Vieira

Montar um cardápio saudável requer equilíbrio entre os grupos alimentares, garantindo que o corpo receba todos os nutrientes necessários.

As Figuras 3 e 4 poderão ajudar na elaboração do cardápio do almoço e dos lanches.

Almoço

Vegetais (50% do prato):

- Função: Ricos em vitaminas, minerais e fibras, além de serem importantes para o sistema de defesa do organismo e a digestão (exemplo: brócolis, couve, cenoura, abobrinha, tomate, espinafre, beterraba, chuchu, berinjela).
- Dica: Inclua vegetais crus (salada) e cozidos para aproveitar ao máximo os nutrientes.

Carboidratos (25% do prato):

- Função: Fornecem energia (exemplo: arroz, quinoa, batata-doce, macarrão, cuscuz, mandioca, batata inglesa).
- Dica: Dê preferência para os carboidratos integrais que são fontes de fibras.

Proteínas (25% do prato):

- Função: Constroem e reparam tecidos, além de fornecerem energia (exemplo: frango, peixe, carne magra, ovo, feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha).
- Dica: Dê preferência para as carnes magras.

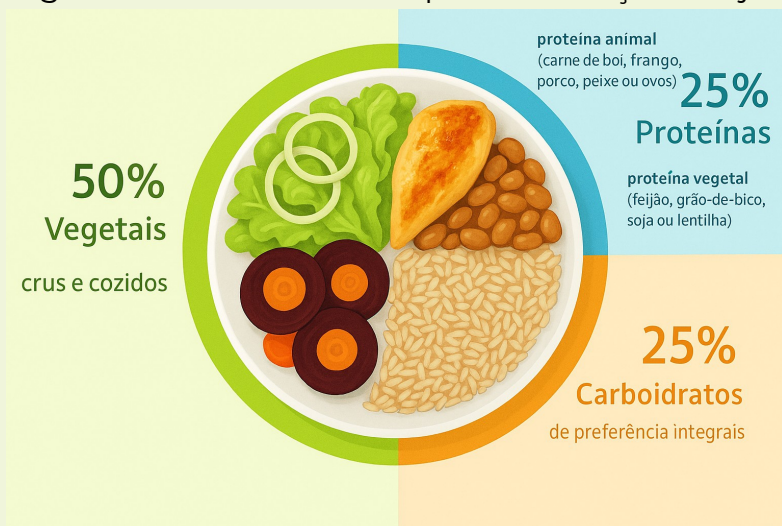
Gorduras boas (para o preparo dos alimentos e tempero da salada):

- Função: Essenciais para a saúde do cérebro e absorção de vitaminas (exemplo: azeite de oliva, abacate, sementes (linhaça, chia), nozes, castanhas).

Bebida (opcional) e sobremesa à base de frutas (preferencialmente):

- Preferir água ou suco natural de frutas.
- Se desejar sobremesa, opte por uma fruta fresca.

Figura 3: Modelo de cardápio de almoço e/ou jantar.



Fonte: Adaptado LATINMED.

Lanches

Carboidratos:

- Função: Fornecem energia (exemplo: pão, torrada, aveia, tapioca, granola).

Proteínas:

- Função: Mantêm saciedade (exemplo: iogurte natural, queijo magro, ovo cozido, homus, pasta de atum ou frango).

Frutas frescas:

- Função: Fonte de vitaminas, minerais e fibras (exemplo: banana, maçã, pera, laranja, uva, morango).
- Dica: Combine com uma fonte de proteína ou de gordura boa.

Oleaginosas ou sementes:

- Função: Ricas em gorduras saudáveis, que aumentam a saciedade e fornecem nutrientes importantes (exemplo: nozes, amêndoas, castanha-do-Pará, castanha de caju, sementes de girassol, chia).

Bebidas:

- Opte por sucos naturais, água de coco ou chá sem açúcar. Evite refrigerantes e bebidas industrializadas.



Figura 4: Modelo de cardápio de lanche da manhã e/ou tarde.



Fonte: Adaptado LATINMED.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO



SUSTENTABILIDADE E A ALIMENTAÇÃO

Larissa Camargo Furlanetto

A alimentação além de saudável, precisa ser sustentável. Nas últimas décadas, a sustentabilidade tem se integrado em todos os setores governamentais e comunitários de vários países, por ser uma prática essencial para suprir as necessidades básicas da sociedade, sem comprometer o futuro e o desenvolvimento dos seres humanos das próximas gerações. Desse modo, seguir a sazonalidade de produtos agrícolas é fundamental.

As frutas, legumes e verduras são a base para uma alimentação adequada e saudável. A escolha por alimentos naturais agrega valor à comunidade, evita o desperdício e proporciona a movimentação da economia domiciliar considerando a sazonalidade desses produtos.

Acesse o *link* a seguir para conhecer a sazonalidade dos alimentos por mês:

https://ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf

Neste sentido, a sustentabilidade na cozinha envolve estratégias para evitar desperdício e promover o aproveitamento do alimento de forma integral (cascas, sementes, bagaços, aparas etc.), reduzindo assim a geração de lixo no meio ambiente e o aumento da ingestão de nutrientes.

Veja abaixo algumas dicas de como aproveitar de forma integral os alimentos:

- Utilizar talos e folhas para preparações como recheios de tortas, patês e sopas;
- As folhas da cenoura e da beterraba podem ser usadas no lugar da salsinha e em saladas;
- Algumas cascas de frutas como abacaxi, laranja, maçã, tangerina, podem ser usadas para a infusão de chás, sucos, e como ingredientes de bolos;
- Cascas e sementes podem ser temperadas e assadas, servidas como aperitivos ou utilizadas em saladas e guarnições (cascas de batata, mandioquinha, cenoura, semente de abóbora etc.);
- As partes dos alimentos que não são comestíveis podem ser utilizadas na compostagem de resíduos.



Para oferecer alimentação saudável e segura nas escolas, é fundamental adotar boas práticas na cozinha, garantindo a qualidade dos alimentos e a preservação da saúde de todos os envolvidos. Essas práticas não só visam à higiene, mas também à eficiência no preparo dos alimentos, respeitando as normas sanitárias e as necessidades nutricionais dos atendidos.

1. Higiene e segurança alimentar

A higiene na cozinha é o primeiro passo para garantir a qualidade nutricional e a segurança dos alimentos.

Por isso, é importante:

Lavar as mãos: É essencial lavar as mãos com água e sabão antes de manusear qualquer alimento. O uso de luvas também deve ser considerado quando necessário, especialmente ao manusear alimentos prontos para o consumo.

Limpeza dos utensílios e superfícies: Todos os utensílios e superfícies de trabalho devem ser mantidos limpos. Isso inclui facas, tábuas de corte, panelas e bancadas. Produtos de limpeza apropriados devem ser utilizados para evitar contaminação cruzada entre alimentos crus e cozidos.

Armazenamento correto dos alimentos: Os alimentos devem ser armazenados adequadamente. Alimentos perecíveis, como carnes e laticínios, precisam ser mantidos em temperatura controlada, dentro de refrigeradores adequados. Já os alimentos secos e não perecíveis devem ser armazenados em locais secos, frescos e longe de fontes de umidade.

Controle de temperaturas: Durante o preparo e armazenamento, a temperatura dos alimentos deve ser monitorada. Alimentos devem ser cozidos a temperaturas suficientemente altas para matar micro-organismos prejudiciais e devem ser mantidos em temperaturas seguras até o momento da distribuição.

2. Organização e planejamento

Uma boa organização é fundamental para evitar desperdícios e otimizar o tempo de preparo. A separação e a rotulagem de ingredientes, bem como o uso de uma escala de produção diária, ajudam a manter a qualidade do serviço.

Separação de alimentos: Para evitar a contaminação cruzada, é importante separar alimentos crus, como carnes e peixes, de alimentos prontos para o consumo, como frutas e vegetais.

Planejamento de cardápios: O planejamento de cardápios deve ser feito com base nas necessidades nutricionais dos indivíduos atendidos, considerando a variedade e o equilíbrio entre os grupos alimentares, como carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas e minerais.

Roteiros de preparo: Ter um roteiro claro de como os alimentos devem ser preparados ajuda a garantir que o tempo de cozimento e as etapas de produção sejam respeitados, resultando em uma alimentação segura e nutritiva.

Implementação do PEPS: A organização do tipo "primeiro que entra, primeiro que sai" (PEPS) na despensa é uma estratégia para evitar o desperdício de alimentos e otimizar a utilização dos produtos armazenados. A ideia é que, ao adquirir um novo produto, ele seja colocado atrás dos itens que já estão na despensa, para que os mais antigos sejam consumidos primeiro.

3. Treinamento e capacitação de equipe

A equipe da cozinha deve ser constantemente treinada sobre as boas práticas de manipulação de alimentos, higiene, uso de equipamentos e segurança no trabalho. O treinamento, feito por profissional capacitado, é essencial para garantir que todos os envolvidos estejam alinhados com as melhores práticas.

PRÉ-PREPARO, PREPARO E DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS

Leticia Tardochi de Melo

As boas práticas no pré-preparo, preparo e distribuição dos alimentos na cozinha são essenciais para garantir que as refeições sejam nutritivas, seguras e agradáveis para os atendidos. Cada etapa do processo exige atenção especial para manter a qualidade dos alimentos e a segurança alimentar.

1. Pré-preparo

Preparo dos alimentos com antecedência

O pré-preparo envolve todas as atividades realizadas antes de cozinhar os alimentos. Ele é essencial para otimizar o tempo de preparo e garantir a qualidade final dos pratos.

Recebimento e inspeção dos alimentos

Antes de iniciar o preparo, é importante verificar se os alimentos recebidos estão em condições ideais de qualidade. O transporte deve ser adequado, e os alimentos devem ser armazenados imediatamente nas condições corretas.

Lavagem e corte

Legumes, frutas e hortaliças devem ser bem lavados e, se necessário, descascados e cortados de acordo com o cardápio. Durante esse processo, deve-se sempre utilizar facas e utensílios limpos e apropriados para garantir a higiene.

Temperos e ingredientes

Os temperos devem ser preparados com antecedência, sempre priorizando ingredientes frescos e naturais. Evitar o uso excessivo de sal e condimentos artificiais ajuda a manter a refeição saudável.

2. Preparo: cozinhando os alimentos de forma saudável

O preparo é a etapa em que os alimentos são cozidos, assados ou preparados para o consumo. O cuidado com o tempo de cozimento e o método de preparo é importante para manter o valor nutricional e o sabor dos alimentos.

Métodos de preparo saudável

Priorize métodos como cozinhar a vapor, grelhar, assar ou refogar com pouca gordura. Evite frituras, pois elas aumentam o valor calórico e podem diminuir os benefícios nutricionais dos alimentos.

Controle de porções

Para evitar desperdício e garantir que cada atendido receba a quantidade adequada de alimentos, é necessário controlar as porções durante o preparo e a distribuição.

3. Distribuição: garantindo qualidade e segurança ao servir

A distribuição dos alimentos deve ser realizada de forma organizada, de modo a manter a segurança alimentar e garantir que a refeição chegue aos estudantes em boas condições.

Temperatura adequada

Os alimentos devem ser servidos na temperatura ideal. Pratos quentes devem ser mantidos quentes e alimentos frios devem ser mantidos refrigerados até o momento do consumo.

Evitar a contaminação

Durante a distribuição, os utensílios de serviço devem estar sempre limpos e os alimentos devem ser protegidos de contaminação externa. Caso a distribuição seja realizada em marmitas, é importante garantir que a embalagem seja segura e esteja em boas condições.

Ambiente de distribuição

O ambiente de distribuição deve ser limpo, bem-organizado e higienizado. Todos os profissionais envolvidos na distribuição devem estar cientes das práticas corretas para evitar qualquer tipo de contaminação.



TÉCNICAS DE CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO

Letícia Tardochi de Melo

Congelar e descongelar os alimentos corretamente são essenciais para manter a qualidade, o sabor e a segurança dos alimentos.

Vejam algumas técnicas recomendadas para cada processo:

Técnicas de congelamento

- Armazene os alimentos na forma de porções pequenas para facilitar o descongelamento rápido e uniforme. Porções menores ocupam menos espaço e evitam desperdício;
- Use recipientes apropriados, como embalagens herméticas, sacos de congelamento ou recipientes próprios para freezer. Remova o máximo de ar possível para evitar queimaduras por congelamento;
- Cole etiquetas em todos os alimentos congelados. Anote a data de congelamento e o conteúdo para evitar confusões de datas, conteúdos e ajudar no controle;
- Resfrie os alimentos antes de congelar. Espere os alimentos esfriarem antes de colocá-los no freezer. Congelar alimentos quentes aumenta a temperatura interna do freezer, prejudicando os outros itens armazenados;
- Durante o congelamento, mantenha a temperatura do freezer a -18°C ou mais baixa para preservar melhor a textura e o sabor dos alimentos.

Técnicas de descongelamento

- Na geladeira: A forma mais segura é descongelar os alimentos na geladeira, a uma temperatura de 4°C. Embora leve mais tempo (geralmente de 12 a 24 horas), mantém os alimentos em uma zona segura, evitando a proliferação de bactérias;
- Água fria: Coloque os alimentos em um saco plástico hermético e submerja-os em uma bacia com água fria. Troque a água a cada 30 minutos para manter a temperatura baixa. Esse método é mais rápido e seguro que descongelar na geladeira;
- Micro-ondas: O descongelamento no micro-ondas deve ser usado apenas se o alimento for consumido imediatamente após, pois partes dele podem começar a cozinhar no processo. Utilize a função específica de descongelamento;
- Cozimento direto: Em alguns casos, como vegetais ou frutos do mar, os alimentos podem ser preparados diretamente do congelador. O tempo de cozimento será um pouco mais longo, mas evita a necessidade de descongelar;
- Nunca descongele à temperatura ambiente: Evite descongelar alimentos em temperatura ambiente, como sobre a bancada da cozinha, pois bactérias podem se proliferar rapidamente entre 5°C e 60°C.

Aqui estão alguns grupos de alimentos e preparações que podem ser congelados e a validade média de cada um:

1. Carnes e Aves

- Carnes vermelhas (bovina, suína, cordeiro): 6 a 12 meses
- Aves (frango, peru): 9 a 12 meses
- Carnes processadas (linguiça, bacon, presunto): 1 a 2 meses
- Carne moída: 3 a 4 meses
- Preparações cozidas: até 3 meses

2. Peixes e Frutos do Mar

- Peixes gordurosos (salmão, atum): 2 a 3 meses
- Peixes magros (bacalhau, tilápia): 6 meses
- Frutos do mar (camarão, lula, polvo): 3 a 6 meses
- Preparações com peixe: até 3 meses

3. Legumes e Verduras

- Brócolis, espinafre, couve-flor: 8 a 12 meses (escaldar antes de congelar)
- Cenoura, abobrinha, ervilha: 8 a 12 meses
- Tomate (para molhos): até 6 meses
- Batatas cozidas ou purê: 2 a 3 meses

4. Frutas

- Frutas vermelhas (morango, amora, framboesa): 6 a 12 meses
- Bananas (sem casca): 2 a 3 meses
- Manga, abacaxi: 6 a 12 meses
- Polpa de frutas: até 12 meses

5. Pães e Massas

- Pães e pães de forma: 3 meses
- Massas cozidas: 2 a 3 meses
- Massa crua (pão, pizza): 3 meses
- Tortas e quiches: até 2 meses

6. Laticínios

- Queijos duros (parmesão, cheddar): 6 meses
- Manteiga: até 6 meses
- Leite: até 3 meses
- Iogurtes e requeijões: 1 a 2 meses

7. Pratos Prontos

- Sopas e caldos: 2 a 3 meses
- Feijão cozido: até 3 meses
- Molhos à base de tomate: 3 a 4 meses
- Cozidos e ensopados: 2 a 3 meses
- Arroz e feijão: até 3 meses



Receitas Salgadas

Salada de Quinoa com Legumes

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa cozida
- 1 cenoura ralada
- 1 pepino picado
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/4 de cebola roxa picada
- 1 punhado de folhas de hortelã
- Suco de 1 limão
- Azeite de oliva extra virgem a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes e tempere com azeite, suco de limão e sal.



Abobrinha Recheada com Frango

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 2 abobrinhas cortadas ao meio e sem as sementes
- 300g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado
- 1/4 de cebola picada
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (sopa) de azeite
- Queijo branco ralado a gosto (opcional)
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Refogue a cebola e o tomate no azeite até amolecer.
2. Adicione o frango desfiado e o orégano. Tempere com sal.
3. Recheie as metades das abobrinhas com a mistura de frango.
4. Se desejar, cubra com queijo branco e leve ao forno a 180°C por 20 minutos.



Sopa de Couve e Abóbora

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes (caseiro ou sem sódio)
- 1 punhado de folhas de couve picada
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Adicione a abóbora e o caldo de legumes.
3. Cozinhe por 10 minutos.
4. Bata tudo no liquidificador até obter uma sopa cremosa.
5. Volte para a panela, acrescente a couve e cozinhe por mais 5 minutos.
6. Ajuste o sal.

Panqueca de Aveia com Espinafre e Ricota

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (extrato vegetal)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 punhado de espinafre refogado
- 1/4 de xícara de ricota
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes, exceto o espinafre e a ricota, no liquidificador até formar uma massa homogênea.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e faça as panquecas, dourando dos dois lados.
3. Recheie com o espinafre refogado e a ricota.

Frango Grelhado com Molho de Iogurte e Limão

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

- 2 filés de peito de frango
- 1/2 xícara (chá) de iogurte natural desnatado
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e ervas frescas (como tomilho ou alecrim) a gosto

Modo de preparo

1. Tempere o frango com sal e azeite.
2. Grelhe os filés de frango até estarem dourados e cozidos por dentro.
3. Misture o iogurte, o suco de limão, a mostarda e as ervas.
4. Sirva o frango com o molho de iogurte por cima.

Receitas Doces

Bolo de Banana e Aveia

Rendimento: 12 porções

Ingredientes

- 3 bananas maduras amassadas
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite de amêndoas (ou o leite de sua preferência)
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
3. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada.
4. Asse por cerca de 30 minutos ou até dourar

Mousse de Abacate e Cacau

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (sem açúcar)
- 1 colher (sopa) de mel ou adoçante a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador até obter uma mistura cremosa.
2. Sirva em potes individuais e leve à geladeira 1 hora antes de consumir.



Pudim de Chia com Manga

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de sementes de chia
- 1 colher (sopa) de mel
- 1/2 manga cortada em cubos

Modo de preparo

1. Misture o leite de coco, as sementes de chia e o mel.
2. Deixe na geladeira por pelo menos 4 horas ou de um dia para o outro.
3. Na hora de servir, adicione os cubos de manga por cima.

Sorvete de Fruta

Rendimento: até 6 porções

Ingredientes

- 2 unidades de manga ou 1 cacho grande de uva ou 10 unidades de morangos
- 7 unidades de banana
- 6 colheres de sopa de leite ou de água

Modo de preparo

1. Corte as frutas em pedaços e leve ao congelador até que estejam bem congeladas.
2. Bata as frutas congeladas com leite ou água em um processador ou liquidificador, e está pronto para servir.

Dica: no sorvete de uva, você pode colocar folhas de hortelã.

Bolo de Espinafre

Rendimento: até 12 porções

Ingredientes

- 1 maço pequeno de espinafre
- 3 ovos
- 1 xícara (de chá) de óleo
- 1 xícara (de chá) de açúcar
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas do espinafre e leve ao fogo até levantar fervura. Deixe escorrer e aguarde esfriar um pouco para não queimar as mãos.
2. Amasse bem as folhas com as próprias mãos para tirar o máximo de água.
3. No liquidificador, misture o óleo, os ovos, o açúcar e o espinafre e bata até ficar homogêneo.
4. Em outra vasilha, despeje essa mistura e acrescente a farinha de trigo, mexendo sempre com uma colher ou outro utensílio, até ficar bem homogêneo.
5. Acrescente o fermento em pó, mexendo, mais uma vez, até ficar novamente homogêneo.
6. Despeje tudo em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo e leve ao forno, pré-aquecido, por aproximadamente 30 a 40 minutos.

IDEIAS DE CARDÁPIOS PARA ESCOLA

Fernanda Ferreira Corrêa

Elaborar um cardápio é uma tarefa que vai além de apenas escolher pratos para servir, envolve diversos fatores, como a preferência de alimentos de quem vai comer, assim como questões econômicas, equipamentos que a cozinha tem, além de ser equilibrado nutricionalmente. Segue abaixo algumas dicas para montar um cardápio variado e nutricionalmente balanceado:

- **Considerar as preferências e restrições alimentares**

Tenha em mente as preferências e restrições alimentares dos atendidos. Isso inclui restrições por motivos de saúde (alergias, intolerâncias, dietas específicas) ou por questões éticas e culturais (vegetarianismo, veganismo, aspectos religiosos).

- **Priorize o equilíbrio nutricional**

Nas principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) é importante que se tenha pelo menos um alimento de cada grupo abaixo para fornecer os diferentes nutrientes que o corpo precisa.

- Alimentos energéticos: pão, arroz, macarrão, biscoitos, batatas e tubérculos (batata, mandioca etc.).
- Alimentos construtores: carne, frango, peixe, ovo, queijo, leite, iogurte.
- Alimentos reguladores: frutas, verduras e legumes.



- **Utilize produtos da estação**

Optar por alimentos da estação é uma boa forma de economizar e garantir ingredientes mais frescos e saborosos.

- **Varie as preparações e os sabores**

É importante oferecer diversidade de sabores, texturas e formas de preparo, para evitar monotonia no cardápio. Alterne pratos assados, grelhados, cozidos, crus e refogados. Explore temperos naturais, especiarias e ervas frescas para realçar o sabor das refeições.

- **Ajuste a frequência de pratos**

Evite repetir pratos, principalmente muito próximos. Alterne entre diferentes tipos de carne, legumes e verduras, feijões (lentilha, grão-de-bico etc.) e cereais como arroz, macarrão etc.

- **Sobremesa: doce X fruta**

Ofereça doce no máximo 1 vez por semana como sobremesa, nos outros dias, ofereça fruta.

- **Cores**

Varie ao máximo as cores do cardápio, evitando repetição, pois cada cor esta relacionada a um nutriente. Logo, a dieta variada proporciona uma ingestão de diversos nutrientes. Além disso, o prato colorido aumenta o apetite e torna a refeição mais prazerosa.

Veja abaixo um exemplo de cardápio mensal para ser ofertado na escola:

Exemplo Semana 1.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz com milho e ervilha, feijão, omelete de forno e brócolis refogado Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz com cenoura ralada, feijão, bife acebolado e repolho refogado Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz, feijão preto, frango assado e purê de abóbora Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz, lentilha, bisteca assada e couve refogada Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz, feijão, peixe de forno e batata assada. Salada: mista Sobremesa: Gelatina
Lanche	Suco natural, fruta e bolo de fubá	Suco natural, fruta e bolacha água e sal	Suco natural, fruta e pão com requeijão	Suco natural, fruta e cookie de aveia	Suco natural, fruta e pão de queijo



Veja abaixo um exemplo de cardápio mensal para ser ofertado na escola:

Exemplo Semana 2.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz branco, feijão, omelete de forno e abóbora refogada Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz de forno com frango desfiado e cenoura palito assada Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz com brócolis picado, feijão, frango grelhado e creme de milho Salada: mista Sobremesa: fruta	Macarrão com atum e legumes refogados Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz branco, feijão, peixe grelhado e suflê de espinafre Salada: mista Sobremesa: bolo de chocolate
Lanche	Suco natural e banana com aveia	Suco natural, fruta e torta salgada	Vitaminas de frutas (leite e fruta) e biscoito de polvilho	Suco natural, fruta e pão com patê de frango	Suco natural, fruta e bolo de cenoura

Veja abaixo um exemplo de cardápio mensal para ser ofertado na escola:

Exemplo Semana 3.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz, lentilha, quibe assado e berinjela ao forno Salada: mista Sobremesa: fruta	Macarrão com carne moída e brócolis refogado Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz, feijoadada, farofa e couve refogada Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz, stroganoff de frango e batata palha Salada: mista Sobremesa: gelatina colorida
Lanche	Suco natural, fruta e pizza no pão de forma	Suco natural, fruta e misto quente	Suco natural, fruta e bolacha água e sal com geleia caseira	Suco natural, fruta e bolo formigueiro	Suco natural, salada de frutas e pão caseiro com requeijão



Veja abaixo um exemplo de cardápio mensal para ser ofertado na escola:

Exemplo Semana 4.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz, feijão, isca de frango e jardineira de legumes Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz, feijão, omelete de queijo e cenoura com batata cozida Salada: mista Sobremesa: fruta	Macarrão ao sugo, frango assado e couve-flor cozida Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz, grão-de-bico, linguiça assada e vagem refogada Salada: mista Sobremesa: fruta	Arroz, feijão, peixe e purê de abóbora Salada: mista Sobremesa: mousse
Lanche	Suco natural, fruta e pão de queijo	Suco natural, fruta e sanduíche natural	Suco natural, fruta e bolo de laranja	Suco verde e fruta	Suco natural, salada de frutas e curau de milho



MATERIAIS COMPLEMENTARES

- **Guia alimentar para a população brasileira**

(BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_de_bolso2018.pdf)

- **Guia alimentar para a população brasileira menores de 2 anos**

(BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019. 265 p. : Il. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira-versao_resumida.pdf)

- **Educação alimentar e nutricional como estratégia para a prevenção da obesidade e seus agravos: práticas pedagógicas aplicadas à escola**

(MELLO, Ana Paula de Queiroz; DAMASCENO, Nágila Raquel Teixeira. Educação alimentar e nutricional como estratégia para a prevenção da obesidade e seus agravos: práticas pedagógicas aplicadas à escola. Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública, 2022. Disponível em: www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/876)

- **Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Ensino Fundamental I**

(BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Ensino Fundamental I [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 128 p. : il. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/guias-alimentares/publicacoes/caderno_atividades_ensino_fundamental_i.pdf/@download/file)

- **Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Ensino Fundamental II**

(BRASIL. Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Ensino Fundamental II. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 136 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_alimentacao_saudavel_ensino_fundamental_II.pdf)

- **Guia da alimentação escolar do Sesc (volume 1)**

(SESC. Guia da alimentação escolar do Sesc. Saúde e qualidade dos alimentos. Rio de Janeiro: Sesc, 2019. 58 p. v. 1.). Disponível em: <https://www.sesc.com.br/multimedia/publicacoes/guia-alimentacao-escolar-1/>)

- **Guia da alimentação escolar do Sesc (volume 2)**

(SESC. Guia da alimentação escolar do Sesc. Como implantar a alimentação saudável nas cantinas escolares. Rio de Janeiro: Sesc, 2019. 58 p. v. 2. Disponível em: <https://www.sesc.com.br/multimidia/publicacoes/guia-alimentacao-escolar-2/>).

- **Guia da alimentação escolar do Sesc (volume 3)**

(SESC. Guia da alimentação escolar do Sesc. Situações especiais de alimentação e aspectos regionais. Rio de Janeiro: Sesc, 2019. 58 p. v. 3. Disponível em: <https://www.sesc.com.br/multimidia/publicacoes/guia-alimentacao-escolar-3/>).

- **Documentário “Muito Além do Peso”**

(Muito Além do Peso. S. I.: Maria Farinha e Instituto Alana, 2012. Son., color. Disponível em: <https://muitoalemdopeso.com.br/sobre/>).



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

