

PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS NOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE PETROLINA-PE

CARTILHA 01:

Guia prático
AUXILIARES DE COZINHA

Thamires Pereira Gonçalves Oliveira
Cristhiane Maria Bazílio de Omena Messias
Marianne Louise Marinho Mendes



Todo o conteúdo apresentado neste livro é de responsabilidade do(s) autor(es).

Esta publicação está licenciada sob [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Conselho Editorial

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA

(Editor-Chefe)

Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo-UFMA

Prof. Dr. Aldrin Vianna de Santana-UNIFAP

Prof^a. Dr^a. Raquel Silvano Almeida-Unespar

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa-UFMA

Prof^a. Dr^a. Ilka Kassandra Pereira Belfort-Faculdade Laboro

Prof^a. Dr. Renata Cristina Lopes Andrade-FURG

Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves-IFF

Prof. Dr. Clézio dos Santos-UFRRJ

Prof. Dr. Rodrigo Luiz Fabri-UFJF

Prof. Dr. Manoel dos Santos Costa-IEMA

Prof.^a Dr^a. Isabella Macário Ferro Cavalcanti-UFPE

Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida-UFOPA

Prof. Dr. Deivid Alex dos Santos-UEL

Prof.^a Dr^a. Maria de Fatima Vilhena da Silva-UFPA

Prof.^a Dr^a. Dayse Marinho Martins-IEMA

© 2024 Edição brasileira
by RFB Editora
© 2024 Texto
by Autor

Todos os direitos reservados

Editor-Chefe

Prof. Dr. Ednilson
Ramalho

**Diagramação, projeto
gráfico e capa**
Autores

Bibliotecária

Janaina Karina Alves
Trigo Ramos-CRB

8/9166

Produtor editorial
Nazareno Da Luz

Dados Internacionais de Catalogação na publicação (CIP)



P965

Promoção da saúde e prevenção de doenças nos centros municipais de educação infantil de Petrolina-PE / Thamires Pereira Gonçalves Oliveira, Cristhiane Maria Bazílio de Omena Messias, Marianne Louise Marinho Mendes. - Belém: RFB, 2024.

Livro em PDF
30p.

ISBN 978-65-5889-742-2

DOI 10.46898/rfb.c05b1b53-ad1c-4972-858a-26d434dd418a

1. Promoção da saúde. I. Oliveira, Thamires Pereira Gonçalves. II. Messias, Cristhiane Maria Bazílio de Omena. III. Mendes, Marianne Louise Marinho. IV. Título.

CDD 613

Índice para catálogo sistemático

I. Saúde.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos de maneira bastante afetuosa a todos os atores dos Centros Municipais de Educação Infantil envolvidos no processo dessa pesquisa (auxiliares de cozinha, professores e pais/responsáveis), pela participação e colaboração de maneira voluntária, contribuindo diretamente para o desenvolvimento dessa cartilha.

Queremos agradecer ao Programa de Pós-Graduação Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares (PPGFPPI) da UPE/ Petrolina-PE, por proporcionar esse guia como fruto da nossa pesquisa científica, também queremos estender os agradecimentos a Secretaria de Educação, Cultura e Esportes (SEDUCE) de Petrolina-PE, por abraçar a pesquisa e colaborar para sua efetivação a Secretaria de Educação, Cultura e Esportes (SEDUCE) de Petrolina-PE, por abraçar a pesquisa e colaborar para sua efetivação.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	05
HISTÓRICO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE.....	06
ATRIBUIÇÕES DO AUXILIAR DE COZINHA.	08
MANEJO, ARMAZENAMENTO E PREPARAÇÃO.....	09
DICAS NA HORA DO MANEJO	10
DICAS NA HORA DO ARMAZENAMENTO.....	11
DICAS NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS.....	12
HIGIENIZAÇÃO E PROFILAXIA NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	13
RECEITAS APROVEITAMENTO E REAPROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS SUBSIDIADOS PELO PNAE.....	14
REFERÊNCIAS	29

APRESENTAÇÃO

São nos primeiros anos de vida, durante a infância, que é construída a formação de hábitos alimentares de um indivíduo gradativamente. Tendo em vista o papel fundamental que a escola desenvolve e suas possíveis contribuições para promoção da saúde infantil e prevenção de doenças, essa cartilha foi elaborada com o intuito de desenvolver práticas alimentares que promova a alimentação saudável e equilibrada ainda nos primeiros anos de vida, primordial para garantir uma qualidade de vida pautada na prevenção de doenças e promoção à saúde, de acordo com a Resolução /CD/FNDE nº 26 de 17 de Junho de 2013, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, para promoção da saúde infantil e prevenção de doenças.

Essa cartilha foi elaborada para você, profissional atuante direto no desenvolvimento das práticas alimentares nos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEIs) de Petrolina, baseado ainda em evidências científicas, esse material apresenta como característica principal, dicas e informações práticas que podem facilmente serem utilizadas no cotidiano. Esperamos que ele contribua para sua prática e mais que isso, contribua para o processo de promoção da saúde, com o intuito de desenvolver práticas alimentares saudáveis.

Boa leitura!

HISTÓRICO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Apesar de a alimentação escolar apresentar-se como elemento fundamental nas escolas públicas, ela é resultado de uma conquista histórica. Trata-se de uma proposta originada na década de quarenta, que visava combater a desnutrição e a evasão escolar de modo muito contingente no início e ao longo dos anos ganhou o seu formato atual.

Hoje gerenciado pelo o Fundo Nacional de Educação - FNDE, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), tem o propósito de contribuir para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes e a formação de hábitos alimentares saudáveis, oferecendo um recurso suplementar na alimentação escolar em todos os níveis da educação básica pública e suas modalidades (educação infantil, ensino fundamental e ensino médio) e ainda algumas instituições filantrópicas ou conveniados (BRASIL, 2017).

Na ilustração a seguir, foram destacadas algumas conquistas que marcaram essa trajetória, onde os CMEIs de Petrolina são nutricionalmente atendidos, desse modo, a merenda escolar servida nas instituições obedecem a todos os critérios de definição e implementação estabelecidos em relação às Diretrizes Nacionais do programa.

HISTÓRICO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1940

1ª proposta de o Governo Federal oferecer alimentação escolar.

1950

Elaborado Plano Nacional de Alimentação e Nutrição, denominado Conjuntura Alimentar e o Problema da Nutrição no Brasil.

1955

Decreto nº 37.106, que instituiu a Campanha de Merenda Escolar (CME), subordinada ao Ministério da Educação.

1956

Decreto nº 39.007, de 11 de abril de 1956, Passou a se denominar Campanha Nacional de Merenda Escolar (CNME)

1965

Decreto nº 56.886/65 CNME foi alterado para Campanha Nacional de Alimentação Escolar (CNAE)

1979

Passou a denominado Programa Nacional de Alimentação Escolar.

1988

Assegurado o direito à alimentação escolar a todos os alunos do ensino fundamental oferecido pelos governos federal, estaduais e municipais.

1994

Descentralização dos recursos para execução do Programa Lei nº 8.913, de 12/7/94

1998

Medida Provisória nº 1.784, repasse direto a todos os municípios e Secretarias de Educação.

2000

Instituição, em cada município brasileiro do Conselho de Alimentação Escolar (CAE) como órgão deliberativo, fiscalizador e de assessoramento para a execução do Programa.

2001

A Medida Provisória nº 2.178, de 28/6/2001. Obrigatoriedade de que 70% dos recursos transferidos sejam aplicados exclusivamente em produtos básicos.

2006

Exigência da presença do nutricionista Responsável pelo Programa + criação dos Centros Colaboradores Alimentação e Nutrição Escolar – CENACES

2009

Lei nº 11.947, de 16 de junho, extensão do Programa para toda a rede pública de educação básica.

2009

Garantia de 30% dos repasses do FNDE sejam investidos na aquisição de produtos da agricultura familiar.

2013

Inclusão do atendimento para os alunos do Atendimento Educacional Especializado – AEE e para os da Educação de Jovens e Adultos

2013

Resolução FNDE nº 26, que fortalece um dos eixos do Programa, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

2015

Resolução CD/FNDE nº 4, considerando o fortalecimento da Agricultura Familiar e sua contribuição para o desenvolvimento social e econômico

2020

Resolução FNDE nº 6, Apresenta alterações significativas nos aspectos nutricionais, baseadas nas evidências científicas



ATRIBUIÇÕES DO AUXILIAR DE COZINHA

Nos últimos editais lançados pela Prefeitura Municipal de Petrolina, o cargo de merendeira passou a ser substituído por auxiliares de cozinha, essa mudança na nomenclatura abrange varias funções que o profissional qualificado irá desenvolver, desde a limpeza a organização da cozinha, os cuidados com os utensílios utilizados na confecção dos cardápios até a dedicação depositada no preparo.

Imagem: Canva Education

A partir de 2009, as escolas passaram a receber alimentos frescos, resultando na necessidade de uma manipulação maior, exigindo então da merendeira escolar mais cuidado e atenção no preparo. Nesse sentido o PNAE deixou de ser apenas um programa assistencialista de suplementação alimentar evoluindo para um programa que assegura o Direito Humano à Alimentação Adequada, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares segundo o Fundo Nacional de Desenvolvimento Educacional (FNDE).

FONTE: BRASIL. PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE). Histórico.2017.





MANEJO, ARMAZENAMENTO E PREPARAÇÃO

Uma das maiores preocupações quando se trata de alimentação coletiva, é o risco de contaminação dos alimentos, as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA's) são causadas pela ingestão de alimentos ou bebidas contaminadas por algum tipo de microrganismo que não são identificados a olho nu mas encontram-se presente na água, no solo, no ar e até mesmo no organismo dos animais, tornando os alimentos impróprio para o consumo.

Esse tipo de contaminação está associado na maioria das vezes a falta de higienização adequada dos alimentos , uma vez que ocorre, pode oferecer sérios desconfortos para a nossa saúde, como falta de apetite, náuseas, vômitos, diarreia, dores abdominais e em alguns casos mais extremos febre.

Fonte: Segurança Alimentar e Nutricional: guia sobre boas práticas para formação permanente de manipuladores na alimentação escolar.

DICAS NA HORA DO MANEJO:

- Utilizar uniformes de cor clara, conservados e limpos com trocas diárias
- Usar sempre sapatos fechados e limpos.
- Manter a higiene pessoal.
- Manter a higiene dos alimentos.
- Cabelos sempre presos, limpos e totalmente protegidos com touca.
- Não usar joias ou adereços que possam oferecer abrigo para sujeiras ou microrganismos causadores de doenças.

Fonte: Segurança Alimentar e Nutricional: guia sobre boas práticas para formação permanente de manipuladores na alimentação escolar.

DICAS NA HORA DO ARMAZENAMENTO

- Manter o local de armazenamento sempre limpo e arejado, separados por prateleiras .
- Armazenar as substancias químicas (material de limpeza) em espaço diferenciado.
- Se atentar ao controle de estoque, evitando desperdícios.
- Evitar a entrada de pessoa que não trabalhe dentro da Unidade.
- Manter os armários limpos e organizados
- Ficar atento a temperatura do freezer e geladeira , obedecendo as recomendações de cada alimento de acordo com o quadro abaixo :

1

Na primeira prateleira colocar alimentos prontos para consumo.

2

Na segunda prateleira os alimentos semiprontos ou pré-preparados

3

Por fim na última prateleira alimentos crus e outros.



Fonte: Manual de boas práticas do manipulador de alimentos, Goiânia, 2022.

Imagem: Canva Education

DICAS NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS

- Seguir os cardápios enviado pela SEDUCE.
- Realizar a higienização correta dos alimentos.
- Observar as embalagens evitando pacotes violados ou latas amassadas.
- Estar atenta a validade dos alimentos antes do seu preparo.
- Servir os alimentos no momento do consumo, evitado contato com moscas ou mosquitos.
- Usar toucas e aventais.
- Evitar a reutilização de óleos quando os mesmos apresentarem características diferentes da original.
- Se atentar ao odor e aspecto dos alimentos ainda que dentro da validade.
- Use sempre água tratada para o preparo dos alimentos e higiene dos utensílios .



Imagem: Canva Education

Fonte: Manual de boas práticas do manipulador de alimentos, Goiânia, 2022.

HIGIENIZAÇÃO E PROFILAXIA NO AMBIENTE DE TRABALHO



A higienização e profilaxia no ambiente de trabalho onde é armazenado e preparado os alimentos se torna fundamental na prevenção de contaminação e alguns cuidados básicos fazem muita diferença:

- Fazer uso de utensílios e equipamentos limpos e secos sempre que utilizados.
- Armazenar os utensílios utilizados em armários fechados .
- Higienizar semanalmente freezers e geladeiras.
- Conservar fornos e fogões sempre limpos depois do uso.
- Lavar diariamente pisos, rodapés, ralos, as áreas de lavagem e produção, maçanetas, lavatórios, cadeiras e mesas, recipiente de lixo.
- Não acumular lixo orgânico ou inorgânico nas dependências do depósito.

Fonte: Manual de boas práticas do manipulador de alimentos, Goiânia, 2022.

RECEITAS: APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS SUBSIDIADOS PELO PNAE

A fome no Brasil está diretamente ligada associada às desigualdades sociais, em um país com dimensões continentais que apresenta uma grandiosa capacidade de produção das mais diversas fontes de nutrientes, as desigualdades sociais ainda são explícitas em todas as regiões, ainda assim o desperdício de alimentos é uma realidade frequente em várias instituições.

Pensando nisso, separamos algumas receitas que podem ser elaboradas com o aproveitamento dos alimentos subsidiados pelo PNAE, uma alternativa que une a sustentabilidade, nutrição e acessibilidade a todos os estudantes da rede pública. Nas páginas seguintes, você encontrará receitas que podem ser realizadas, apresentadas com alto valor nutritivo e acessível.

FONTE: 'O Bicho Homem': dimensões socioeconômicas da fome na sociedade capitalista 2015

Imagem: Canva Education

BIFE DE CASCA DE BANANA

Tempo de preparo: 30min •

Rendimento: 10 porções



Imagem: Canva Education

INGREDIENTES

- Cascas de 6 bananas maduras;
- 3 dentes de alho;
- 1 xícara de farinha de rosca;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Higienizar as cascas das bananas e lavar em água corrente. Cortar as pontas. Retirar as cascas na forma de bifês, sem parti-las.
2. Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal.
3. Colocar as cascas das bananas nesse molho.
4. Bater os ovos como se fosse omelete. Passar as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem.
5. Fritar as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados. Servir quente.

FAROFA DE LEGUMES COM ARROZ E RAPADURA

Tempo de preparo: 01;30min •

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 300g de arroz branco
- 12g de alho cru
- 30ml de óleo de soja
- 30g de abóbora brasileira crua
- 250g de carne bovina músculo
- 40g de cebola crua
- 50g de cenoura cru
- 5g de cebolinha verde crua
- 30g de chuchu cru
- 5g de urucum
- 150g de farinha de mandioca
- 30g de repolho branco cru
- 150g de ovo de galinha inteiro
- 20g de sal cozinha

MODO DE PREPARO:

1. **ARROZ:** Frite o alho até dourar, acrescente o arroz, frite um pouco e coloque água quente e 10 g de sal. Quando a água secar abaixe o fogo, verifique se está cozido e reserve.
2. **FAROFA:** Tempere a carne com alho, a cebola ralada e o 10 g de sal e leve ao fogo até fritar. Acrescente o urucum, frite um pouco e vá colocando os legumes ralados em seguida coloque a cebolinha e uma xícara de café de água.
3. Deixe tampado por cinco minutos, mexendo de vez em quando. Desligue o fogo, deixe esfriar um pouco, acrescente a farinha e mexa. E por último, coloque os ovos cozidos e picados. Sirva com o arroz e rapadura de cana

LEGUMES AO CREME DE MILHO

Tempo de preparo: 01 hora•

Rendimento: 10 porções

MODO DE PREPARO

1. Corte todos os legumes em pedacinhos pequenos. Cozinhe de modo que fiquem firmes.
2. Retire o milho da espiga. Cozinhe metade (300 gramas). A outra metade bata no liquidificador com o leite coe e reserve.
3. Frite o frango em cubinhos em 20 gramas de margarina até que fique dourado, reserve. Junte os legumes, o milho já cozidos e o frango em uma só panela com 20 gramas de margarina, alho e o sal. Jogue a seguir o caldo do milho batido com o leite e mexa até engrossar. Desligue o fogo, coloque a salsinha e a cebolinha. Mexa e sirva quente.

INGREDIENTES

- 500g de cenoura crua
- 500g de vagem crua
- 600g de milho verde cru
- 500g de couve-flor crua
- 500g de frango ou carne
- 50g de salsa crua
- 20 g de cebolinha crua
- 40g de margarina vegetal sem sal
- 5g de alho cru
- 15g de sal
- ,15l de leite de vaca integral

Fonte: MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR , FNDE, 2018.

Imagem: Canva Education



Imagem: Canva Education

TORTA DE FRANGO COM LEGUMES

Tempo de preparo: 00:40 •

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 250g de milho verde cru
- 800g de peito de frango
- 250g de cenoura crua
- 250g de tomate com semente
- 250g de abobrinha sem casca
- 100g de cebolinha verde crua
- 100g de cebola crua
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- Meia colher de sopa rasa sal
- 1 colher de fermento químico
- 4 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

1. **RECHEIO:** Começamos acrescentando óleo, depois a cebola, espere a cebola dar uma murchada e põe o peito de frango desfiado logo após ter posto o peito de frango, coloque o tomate picado, junto acrescenta também a cenoura põe também a abobrinha junto com o milho e cebolinha verde.
2. **MASSA:** E coloque os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto e por ultimo acrescenta o fermento

ARROZ NORDESTINO

Tempo de preparo: 01:00

Rendimento: 10 porções



Imagem: Canva Education

INGREDIENTES :

- 1kg de arroz parabolizado
- 500g de carne bovina músculo sem gordura cru
- 60g de cebola crua
- 120g de cenoura crua
- 200g de abóbora crua
- 150g de tomate com semente cru
- 40g de pimentão verde cru
- 9g de alho cru
- 20g de salsa crua
- 10g de sal cozinha
- 200g de queijo parmesão ralado
- 50g de manteiga com sal
- Água

MODO DE PREPARO :

1. Cozinhar os legumes em dois litros de água, depois escorra e reserve a água.
2. Refogue o alho e a cebola na manteiga, em seguida põe a carne e refogue até dourar, depois coloque o arroz e continue refogando por dois minutos.
3. A água dos legumes coloque no refogado do arroz com a carne e deixe cozinhar, quando estiver seco acrescente os legumes, tomate, pimentão, salsa e o queijo. Mexa bem para misturar, desligue e abafe. Sirva ainda quente

Fonte: MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR , FNDE, 2018.

CREME DE ABÓBORA COM CARNE

INGREDIENTES :

- 500g abóbora moranga
- 500g acém moído
- 100g creme de leite
- 100g tomate vermelho
- 80g pimentão verde
- 80g cebola
- 5g alho 20g cebolinha
- 5g sal
- 40g pimenta de cheiro
- 15g coentro em folha
- Água

MODO DE PREPARO :

1. Refogue o alho e a cebola até dourar, em seguida adicione a carne moída. Após refogar adicione: o pimentão, pimenta de cheiro, cebolinha e coentro, tomate e o sal.
2. Adicionar água para o cozimento. Processar abóbora ou (liquidificar), com a abóbora processada adicione esta a carne em cozimento, mexendo até incorporar e obter uma consistência cremosa.
3. Após cozido desligue o fogo, e adicione o creme de leite mexendo até incorporar todo o creme a preparação

Fonte: MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR , FNDE, 2018.



Imagem: Canva Education

BANANINHA DE MANDIOCA RECHEADA COM FRANGO



Imagem: Canva Education

Tempo de preparo: 01:30

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES :

- 150g peito de frango
- 200g mandioca crua descascada
- 10g salsa crua
- 3 unidades ovo de galinha
- 15g pimentão verde
- 20g cebola
- 40g farinha de trigo
- 30g sal
- 5g orégano
- 10ml óleo de soja
- Água

MODO DE PREPARO :

1. Cozinhar a mandioca com a metade do sal, após amassar bem, acrescentar a cebola ralada, o pimentão picado bem miúdo, o ovo e a farinha. Misturar bem e aguardar.
2. Desfiar o frango que já deveria estar cozido e refogar com o restante do sal, a salsa e o orégano. Preparar pequenas porções de massa recheada com o frango e fazer formato de banana.
3. Levar numa forma untada com óleo de soja ao forno para assar em torno de 30 minutos.

Fonte: MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR , FNDE, 2018.

PANQUECA NUTRITIVA DA TIA JÚ



Imagem: Canva Education

Tempo de preparo: 45min • Rendimento: 9 porções

MODO DE PREPARO:

- 1. PREPARO DA MASSA:** Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem homogêneo. Em seguida coloque uma concha pequena de massa em uma frigideira untada com óleo. Espalhe a massa por todo o fundo da frigideira e deixe dourar dos dois lados.
- 2. OBSERVAÇÃO:** nas panquecas laranjas foi adicionado cenoura na massa e nas panquecas vermelhas foi adicionado beterraba na massa.
- 3. PREPARO DO RECHEIO:** Em uma panela de pressão coloque o frango para cozinhar com os temperos e a água. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Após cozido, desfie o frango e misture o frango desfiado com um pouco do caldo de seu cozimento para deixar o recheio úmido.
- 4. MONTAGEM DA PANQUECA:** Coloque duas colheres de sopa de recheio em cada disco de panqueca e enrole-as. Servir em seguida.

INGREDIENTES:

- 240g de farinha de trigo
- 300ml de leite de vaca integral
- 100g de ovo de galinha inteiro
- 100g de cenoura
- 140g de beterraba
- 5g de sal cozinha
- 600g de peito de frango
- 70g de cebola
- 9g de alho
- 55g de pimentão verde
- 50g de salsa crua
- 5g de sal cozinha

NUGGETS DE MASSA DE BANANA VERDE E PEIXE



Imagem: Canva Education

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES :

- 3 xícaras de massa de banana verde;
- 1 colher de sobremesa de fermento químico;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 3 colheres de sopa de cebola ralada;
- 1 xícara de peixe picado;
- 1 pitada de pimenta;
- 1 colher de sobremesa de sal;
- 1 gema;
- 1 xícara de leite;
- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 2 colheres de sopa de óleo para fritar

MODO DE PREPARO :

1. Acrescentar a biomassa: a gema, a cebola ralada, o sal, a pimenta, o leite, o fermento, a farinha de trigo, acrescentar por último o peixe picado, misturar tudo muito bem.
2. Fazer pequenas bolinhas, passar na farinha de rosca, no ovo e na farinha de rosca novamente, achatá-las nas palmas das mãos, até dar a forma de nuggets.
3. Untar com um pouco de óleo uma frigideira e fritar os nuggets.

CALDO NORDESTINO NUTRITIVO

Tempo de preparo: 01:30min •

Rendimento: 10 porções

Imagem: Canva Education



INGREDIENTES :

- 1 kg de carne de ovino (carne de bode)
- 200g de cebola crua
- 150g de tomate vermelho maduro cru
- 100g de pimentão verde cru
- 30g de alho cru
- 10g de pimenta de cheiro
- 10g de açafrão
- 20g de folha de louro
- 20ml de limão
- 20g de sal de cozinha
- 20g de semente de cominho
- 100g de couve crua
- 1kg de mandioca crua
- 3l de água

MODO DE PREPARO :

1. Cozinhe a mandioca/macaxeira ou cará com 2 litros de água e reserve;
2. Tempere a carne de ovino ou de bode com sal, alho, limão, tempero seco, folhas de louro e o açafrão;
3. Junte o tomate, a cebola, o pimentão, a pimenta de cheiro e refogue por 2 minutos; Acrescente 1L de água, o coentro e cozinhe até que a carne fique bem macia;
4. Bata a mandioca/macaxeira ou o cará no liquidificador com a água do cozimento em velocidade máxima por aproximadamente 3 minutos; Misture a macaxeira ou cará que fora batido no liquidificador com a carne de bode ou de ovino cozida, caso seja necessário, acrescente mais um pouco de água; Corte a couve-folha em tirinhas bem finas e misture ao caldo. Leve para cozinhar em fogo baixo por 10 minutos mexendo de vez em quando; Desligue o fogo, salpique cheiro verde e sirva.

Fonte: MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR , FNDE, 2018.

MACARRONADA PARAENSE

Tempo de preparo: 02:00 •

Rendimento: 10 porções

MODO DE PREPARO :

1. Lave o filé de peito de frango com limão e tempere com sal, limão, alho, cebola, urucum, manjericão, pimentão, tomate, chicória, alfavaca e coentro.
2. Leve o frango ao fogo na panela de pressão para refogar e cozinhe por quarenta minutos, desfie na própria panela o frango e acrescente o jambu cortado bem fino e leve novamente ao fogo por mais cinco minutos.
3. Coloque o tucupi já temperado para ferver em outra panela, coloque os temperos para refogar, quebre o macarrão, mexa e adicione ao tucupi, deixe o macarrão ao dente, ele vai ficar cremoso.
4. Acrescente o frango ao macarrão e misture, decore com folhas de alface, ovo cozido em rodela, lascas de berinjela, tomate, cenoura, beterraba. Agora é só servir!

INGREDIENTES :

- 500g peito de frango
- 25ml de tucupi
- 15 g de alfavaca
- 75 g de jambu
- 500 g de macarrão espaguete
- 45 g de coentro em folha
- 45g de cebola
- 45g de chicória
- 75g de alho
- 30g de pimentão verde
- 15g de sal
- 15g de manjericão fresco
- 30g de urucum
- 45g de tomate vermelho
- 300g de limão tahiti
- 30g de berinjela
- 6 unidades de ovos de galinha
- 15g de beterraba
- 30g de cenoura
- 30g de óleo de soja

Imagem: Canva Education

POLENTECA

Tempo de preparo: 01:00

Rendimento: 10 porções



Imagem: Canva Education

INGREDIENTES :

- 200g de farinha de trigo
- 200g de farinha de milho amarela
- 90g de ovo de galinha inteiro cru
- 200ml de leite de vaca integral
- 5g de açafrão
- 500g de carne bovina acém moído cru
- 200g de folha da beterraba crua
- 5g de alho cru
- 1g de orégano moído
- 70g de cebola crua
- 100g de tomate com semente
- 6g de sal cozinha
- 60ml de óleo de soja

MODO DE PREPARO :

1. MASSA: Bata no liquidificador a farinha de trigo, a farinha de milho, os ovos, o leite, o açafrão, o óleo (50 ml) e sal.
2. Aqueça uma frigideira com um fio de óleo e com uma concha derrame a massa e deixe assar, virando dos dois lados, faça desta forma todas as unidades.

RECHEIO DE CARNE MOÍDA COM TALOS E FOLHAS DE BETERRABA:

1. Refogar todas as folhas com um fio de óleo e reservar; em outra panela refogar a cebola picada, o alho, a carne moída, o orégano e o tomate .
2. Misture os dois refogados. Após o preparo da massa e dos recheios monte as polenteca

Fonte: MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR , FNDE, 2018.

ROCAMBOLE DE BARU DA TIA OSMARINA

Tempo de preparo: 01:40

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES :

- 9g de alho cru
- 50g de ovo de galinha inteiro cru
- 240ml de água
- 70g de cebola crua
- 80g de proteína de soja granulada
- 20g de farinha de trigo integral
- 800g de pintado cru
- 360g de cenoura crua
- 80g de queijo parmesão ralado
- 1g de orégano moído
- 200g de milho verde cru
- 20g de manjeriçã fresco
- 10g de açúcar cristal
- 10g de sal cozinha
- 160g de baru
- 50g de cebolinha crua
- 50g de folha de coentro

MODO DE PREPARO :

1. MASSA: Numa vasilha coloque a proteína de soja, com a água deixe de molho por uns 15 minutos, passado esse tempo espremer e leve moer junto com o filé de pintado. Bata no liquidificador o alho, a cebola, a cebolinha, o coentro(salsa),o manjeriçã, numa vasilha coloque o peixe moído com a proteína de soja, o tempero batido, a metade da castanha do Baru moída farinha de trigo, o ovo, o sal.
2. Misture bem, coloque sobre o filme plástico (filme de PVC transparente),alise recheie, enrole como rocambole, leve ao forno 200° por aproximadamente 45 minutos, sendo que o filme plástico tem que ser retirado após 15 minutos de forno, retirado o filme volte ao forno por mais 30 minutos ou até ficar dourado. Sirva só ou acompanhado de arroz branco. Obs.: Se for fazer de carne ou frango, deixe-o por mais 15 minutos de forno.
3. RECHEIO: Fervente o milho com 25g de açúcar, metade da água e 25g de sal, escorra. Numa vasilha misture a cenoura, o queijo ralado, a outra metade da castanha do Baru, o orégano, o coentro (salsa), a cebolinha, o manjeriçã, coloque no meio da massa do rocambole.

Fonte: MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR , FNDE, 2018.

ESCONDIDINHO DE DE MANDIOCA COM CARNE E LEGUMES

Tempo de preparo: 01:30

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES :

- 500g paleta de porco
- 50ml vinagre
- 10g alho
- 5g sal
- 50g cebola
- 150g tomate
- 100g pimentão verde
- 150g cenoura
- 150g abobrinha italiana
- 150g vagem
- 25g cebolinha verde crua
- 25g salsa crua
- 10g pimenta de cheiro
- 500g mandioca crua descascada
- 50g margarina vegetal com sal
- 250ml leite de vaca integral
- 25ml óleo de soja
- Água

MODO DE PREPARO :

1. Corte a carne suína em cubinhos e deixe marinando com vinagre, sal e alho. Descasque e pique a mandioca. Cozinhe a mandioca em água sem sal até ficar macia. Pique a cenoura, o tomate, a vagem, a abobrinha e a cebola em cubinhos.
2. Leve na panela para refogar com óleo a carne já temperada e deixe refogar enquanto acrescenta água aos poucos. Quando estiver bem dourada acrescente a cebola, o tomate e o pimentão. Deixe refogar 5 minutos em fogo baixo e depois coloque os legumes picados.
3. PURÊ DE MANDIOCA: Refogar todas as folhas com um fio de óleo e reservar; em outra panela refogar a cebola picada, o alho, a carne moída, o orégano e o tomate concassê. Leve à panela para refogar o alho com a margarina e acrescente a mandioca batida. Mexa até dar o ponto.
4. MONTAGEM DO PRATO: Cubra o fundo de uma assadeira com uma parte do purê de mandioca. Por cima coloque o refogado de carne com legumes. Cubra com o restante do purê e salpique o cheiro verde picado. Se quiser pode levar ao forno para gratinar com um pouco de queijo ralado.

Fonte: MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR , FNDE, 2018.

REFERÊNCIAS

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.

BRASIL. PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE). Histórico.2017. Disponível em: [https://pnae.mec.gov.br/historico](#). Acesso em: 06 nov. 2021.

Datas comemorativas relacionadas à nutrição, 2020. Disponível em: <https://nutrideuan.wordpress.com/2020/03/31/datas-comemorativas-relacionadas-a-nutricao/>. Acesso em nov, 2023.

DE SÁ, Angélica Melo; TERTO LINS, Maria Alcina; TAVARES, Marcelo Goes. “O BICHO HOMEM”: DIMENSÕES SOCIOECONÔMICAS DA FOME NA SOCIEDADE CAPITALISTA. Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais - UNIT - ALAGOAS, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 73–90, 2014

Manual de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na educação M294 infantil / Organizadores: Bianca Stanziola Barbosa et al., -- Poços de Caldas– MG. Editora Universidade Federal de Alfenas, 2022.

Melhores receitas da alimentação escolar, 2018. Disponível em <https://centrodeexcelencia.org.br/wp-content/uploads/2018/12/Melhores-receitas-2018-WEB.pdf>. Acesso em nov, 2023.

Segurança alimentar e nutricional: guia sobre boas praticas para formação permanente de manipuladores de alimentação escolar / Danielli Sueth et al ...- Rio de Janeiro: UNIRIO. Escola de Nutrição. Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional, 2021.

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DE GOIAS. Manual de boas práticas do manipulador de alimentos. Goiânia: SEDUC, 2022.

**PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO
DE DOENÇAS NOS CENTROS
MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
DE PETROLINA-PE
Cartilha 1**

Essa cartilha foi elaborada para você, profissional atuante direto no desenvolvimento das práticas alimentares nos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEIs) de Petrolina, baseado ainda em evidências científicas, esse material apresenta como característica principal, dicas e informações práticas que podem facilmente serem utilizadas no cotidiano. Esperamos que ele contribua para sua prática e mais que isso, contribua para o processo de promoção da saúde, com o intuito de desenvolver práticas alimentares saudáveis.

RFB Editora
CNPJ: 39.242.488/0001-07
91985661194
www.rfbeditora.com
adm@rfbeditora.com
Tv. Quintino Bocaiúva, 2301, Sala 713, Batista Campos,
Belém - PA, CEP: 66045-315

