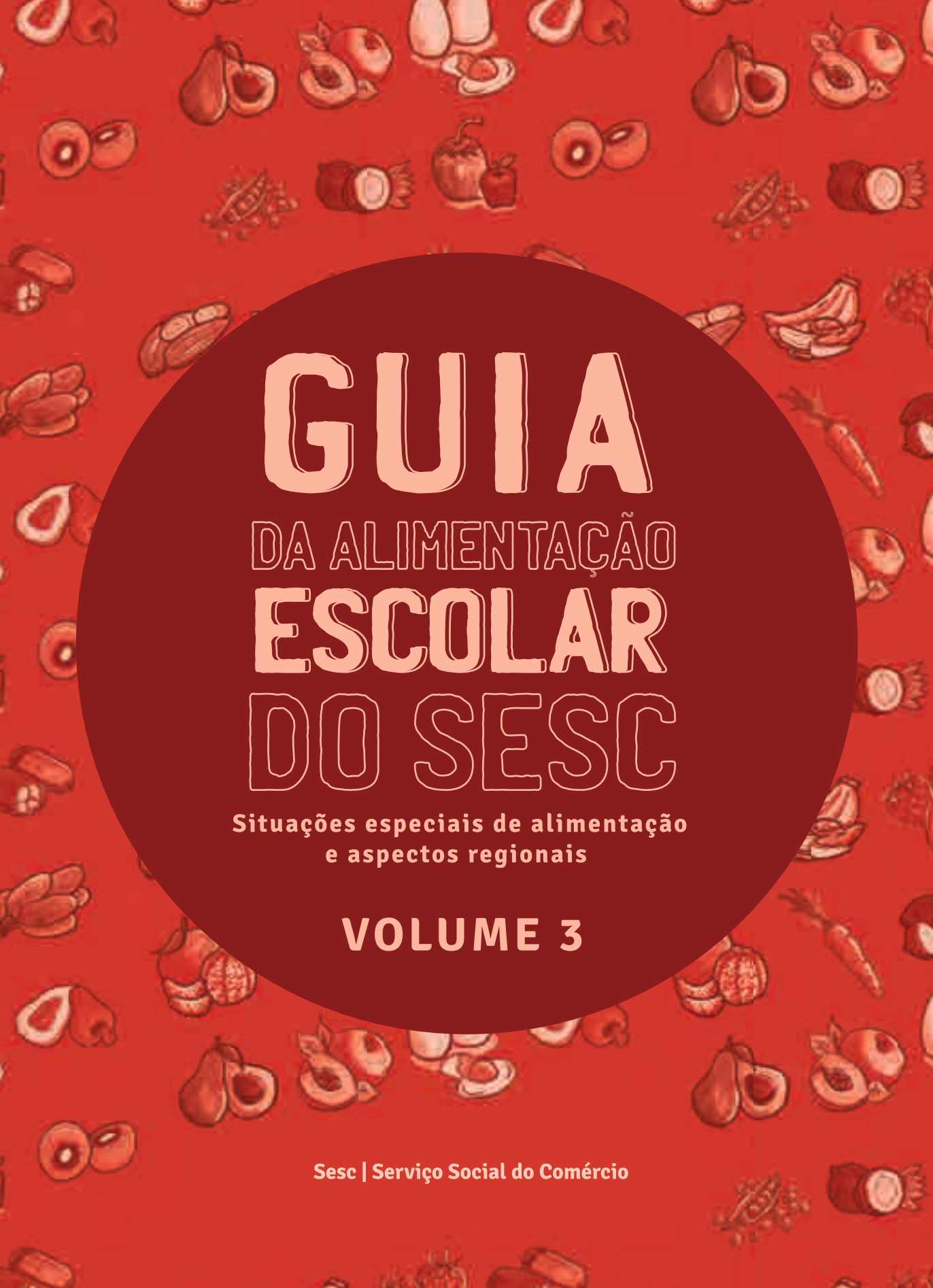




GUIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO SESC

Situações especiais de alimentação
e aspectos regionais

VOLUME 3

Sesc | Serviço Social do Comércio

Serviço Social do Comércio
Departamento Nacional

Guia da Alimentação Escolar do Sesc

Volume 3

Situações especiais de alimentação e aspectos regionais

Rio de Janeiro
Sesc | Serviço Social do Comércio
Departamento Nacional
2019

Sesc | Serviço Social do Comércio

Presidência do Conselho Nacional
José Roberto Tadros

DEPARTAMENTO NACIONAL

Direção-Geral
Carlos Artexes Simões

Diretoria de Programas Sociais
Lucia Regina Senra da Silva Prado

Diretoria de Desenvolvimento Institucional
Luiza de Faria Saraiva

CONTEÚDO

Gerência de Saúde e Alimentação
Gerência de Formação e Pesquisa
Gerência de Educação

Consultoria

Juliana Paludo Vallandro
Nutricionista (CRN-2 5439)

PRODUÇÃO EDITORIAL

Assessoria de Comunicação

Projeto gráfico e diagramação
Outpaper Design e Inovação

Edição

Gustavo Barbosa (Conceito Comunicação
Integrada Ltda.)

©Sesc Departamento Nacional, 2019

Telefone: (21) 2136-5555

www.sesc.com.br

Todos os direitos reservados e protegidos pela
Lei n. 9.610 de 19/2/1998.

Distribuição gratuita.

Reprodução e venda proibidas.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Bibliotecária: Renata de Souza Nogueira CRB-7/5853

Sesc. Departamento Nacional.

Situações especiais de alimentação e aspectos regionais / Sesc,
Departamento Nacional. – Rio de Janeiro : Sesc, Departamento Nacional,
2019.

84 p. : il. ; 20 cm. – (Guia da alimentação escolar do Sesc, v. 3)

ISBN: 978-85-8254-076-3

1. Alimentação. 2. Alimentação adequada. 3. Alimentação saudável.
4. Alimentação escolar. 5. Crianças - Nutrição. 6. Merenda escolar. 7.
Receitas. 8. Cultura alimentar. I. Título. II. Série.

CDD 371.716



Sumário

Apresentação **6**

Introdução **7**

Cap 1. Lidando com as situações
especiais de alimentação na infância **9**

Cap 2. Aspectos regionais
da alimentação **33**

Considerações finais **57**

Referências **61**

Glossário **64**

Anexo: Receitas regionais Sesc **67**

Lista de abreviaturas

°C – Graus Celsius

Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

AvanSesc - Avaliação Nutricional dos Alunos das Escolas Sesc

BPF – Boas Práticas de Fabricação

BPM – Boas Práticas de Manipulação

cm – Centímetro

DTNs – Doenças Transmitidas por Alimentos

g – Grama

HDL – *Low Density Lipoproteins*
(Lipoproteínas de Baixa Densidade)

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

LDL – *High Density Lipoproteins*
(Lipoproteínas de Alta Densidade)

ml – Mililitro

N.A. – Não se aplica

OMS – Organização Mundial da Saúde

PeNSE – Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

POPs – Procedimentos Operacionais Padronizados

PPM – Partes por milhão

RDC – Resolução da Diretoria Colegiada

SAC – Serviço de Atendimento ao Consumidor

Sesc – Serviço Social do Comércio

WHO – *World Health Organization*



Apresentação

O Serviço Social do Comércio (Sesc) vem desenvolvendo diversas ações de promoção da alimentação adequada e saudável por meio de publicações, materiais e atividades educativas, de forma integrada e intersetorial.

Alinhando-se a essas ações, e com o objetivo de melhorar a alimentação e a qualidade de vida das crianças, foi vislumbrada a necessidade de elaborar e implantar o *Guia da Alimentação Escolar do Sesc*.

Este material, de cunho orientador, tem o objetivo principal de fornecer embasamento teórico e prático para contribuir com os cantineiros para que os alimentos produzidos e servidos nas escolas do Sesc sejam plenamente saudáveis, uma referência de qualidade na área de alimentação escolar em nosso país.

Este volume, depois do embasamento teórico oferecido no Volume 1 e das orientações para a implantação e a operacionalização de uma cantina saudável nas escolas (Volume 2), apresenta aspectos relevantes e receitas para o enfrentamento das principais situações especiais relacionadas à alimentação que acometem o público infantil. Além disso, são abordados os principais aspectos característicos da alimentação nas diferentes regiões do Brasil, acompanhados de receitas e instruções para o preparo desses pratos típicos.

Desejamos a você uma boa leitura e esperamos que este material seja bastante útil para o desenvolvimento de suas atividades!

Introdução

Comer é mais do que jogar lenha na fogueira ou abastecer um carro. Comer é mais do que escolher um alimento e dar para uma criança. Comer e dar de comer reflete nossa atitude e relacionamento com nós mesmos, com os outros e com as nossas histórias. Comer tem relação com autorrespeito, nossa conexão com nossos corpos e compromisso com a vida
(SATTER, 2007, p. S142-S153)

Por muito tempo, a desnutrição infantil ocupou lugar de destaque nas estatísticas relacionadas às condições de vida das crianças brasileiras. No entanto, nos últimos anos, vem se observando uma crescente redução da desnutrição e um aumento do sobrepeso e da obesidade na população.

Atribui-se essa modificação no cenário nutricional brasileiro a diversos fatores, tais como: a crescente oferta de alimentos industrializados, ricos em gorduras, açúcares e sal; aumento no consumo de alimentos de alto valor calórico e sedentarismo. Associada a estes fatores, ocorre uma redução do consumo dos alimentos saudáveis, como cereais, legumes, frutas e verduras. O resultado é um marcante aumento da obesidade e das doenças associadas a ela, como diabetes, pressão alta e doenças do coração (SBP, 2012).

Citaremos alguns dados que nos mostram o tamanho do problema:

- 🍷 O excesso de peso na infância aumentou, em todo o mundo, de 32 milhões em 2000 para 42 milhões no ano de 2013 (WHO, 2014).
- 🍷 Em 2025, o número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderá chegar a 75 milhões, caso nada seja feito.
(<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>).
- 🍷 No Brasil, a obesidade vem crescendo cada vez mais. Quando analisamos por região, observamos um predomínio do excesso de peso das regiões Sul e Sudeste, em comparação com as demais.

No que se refere especificamente aos escolares, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada em 2015 pelo IBGE, encontrou uma frequência de excesso de peso de 23,7%, o que equivale a três milhões de crianças acima do peso nas escolas. Outro dado da pesquisa é a maior prevalência de excesso de peso entre os escolares da rede privada.

Apesar da reconhecida importância da alimentação saudável nas primeiras fases da vida, as práticas alimentares das crianças brasileiras estão muito aquém das recomendações de uma alimentação adequada. Observem estes dados:

- Apenas 12,7% das crianças brasileiras de 6 a 59 meses consomem verduras na forma de folhas; 21,8% consomem legumes e 44,6% consomem frutas diariamente.
- Em contrapartida, observa-se um elevado consumo de refrigerantes (40,5%), alimentos fritos (39,9%), salgadinhos (39,4%) e doces (37,8%), na frequência entre 1 a 3 vezes na semana (Bortolini, Gubert, Santos, 2012).

Gera preocupação o fato de que os primeiros aprendizados, ocorridos na infância e na adolescência, tendem a permanecer durante toda a vida, influenciando nossa maneira de pensar e agir (IBGE, 2016). Ou seja, os hábitos alimentares adquiridos na infância costumam perdurar na vida adulta, com todas as suas consequências positivas ou negativas.

Com o intuito de contribuir para a melhoria deste cenário desfavorável que atinge a nutrição infantil, e ciente de que a promoção da alimentação saudável envolve mais que a escolha de alimentos adequados, o Sesc vem realizando, desde 2011, o projeto de Avaliação Nutricional dos Alunos das Escolas Sesc (AvanSesc), que consiste em um monitoramento regular, para conhecer e acompanhar a evolução do perfil nutricional dos alunos matriculados em suas escolas.

Alinhado às estratégias de enfrentamento à obesidade infantil que o Sesc já vem realizando, este Guia é um instrumento para que todos(as) os cantineiros(as) possam transformar seus estabelecimentos em locais de promoção da alimentação saudável. Que ele possa ser amplamente utilizado por profissionais de saúde, educação e assistência social, entre outros, como uma ferramenta de educação alimentar e nutricional para a valorização da alimentação saudável em todos os contextos e ciclos da vida.

1 Lidando com as situações especiais de alimentação na infância



Algumas crianças precisam de cuidados especiais para se alimentarem, por terem alergia ou intolerância a alguns alimentos, como lactose, glúten ou açúcar.

E as cantinas escolares precisam estar preparadas para esses casos, preservando a saúde e a qualidade de vida de todas as crianças.



Intolerância à lactose

O que é?

A dificuldade do organismo em digerir o carboidrato de leite (lactose).

O que fazer?

- ❖ Seguir as recomendações do médico e/ou do nutricionista.
- ❖ Oferecer opções de lanches e almoço/jantar sem lactose.
- ❖ Atenção no momento do preparo. Evite manipular alimentos sem lactose junto com produtos que contêm essa substância.
- ❖ No momento das compras, leia com atenção o rótulo dos alimentos.
- ❖ Na dúvida, sempre pergunte. Sem ter certeza, não ofereça nem venda.



ATENÇÃO!

Ler os rótulos é fundamental para identificar se a composição do produto contém leite ou derivados.

ATENÇÃO!

Nem todas as crianças têm intolerância à lactose.



Alimentos recomendados e controlados na alimentação sem lactose

Grupo alimentar

Alimentos incluídos

Alimentos excluídos



Leite e derivados

Leite com baixo teor de lactose (conforme a tolerância) ou sem lactose ou fórmulas infantis específicas (de acordo com a prescrição médica e/ou nutricional).

Leite de vaca, leite de cabra, iogurtes em geral, coalhada, queijos em geral, queijo ralado, creme de leite, leite condensado, manteiga, margarina com leite, molho branco.



Frutas, verduras e legumes

Todos são liberados desde que na sua forma *in natura* e sem acréscimo de nenhum outro ingrediente.

Preparados em manteiga, margarina com leite, molho branco e iogurtes ou acrescidos de produtos que contenham leite.



Arroz, batatas e massas

Arroz e batatas são liberados. Olhar o rótulo das massas.

Arroz, batatas e massa preparados com leite ou derivados, como creme de leite, margarina com leite, manteiga, queijo etc.



Carnes e ovos

Carne de boi, fígado, vísceras, frango, peixes e ovos.

Preparações que contenham leite ou derivados na sua composição, como empanados, embutidos e estrogonofe.



Óleos e açúcares

Óleos vegetais, açúcar cristal, açúcar refinado, açúcar mascavo, mel, melado.

Manteiga, margarina com leite, creme de leite, leite condensado, doce de leite, sorvete, picolés com leite, chocolate, pudins e cremes com leite.

Receitas para intolerância à lactose

Pão de queijo



Ingredientes (medidas caseiras)

- ♥ Ovos – 2 unidades
- ♥ Óleo – ½ xícara de chá
- ♥ Polvilho doce – 2 xícaras de chá
- ♥ Pasta de soja – 1 xícara de chá
- ♥ Sal – a gosto (com moderação)
- ♥ Orégano – a gosto

Modo de preparo: misture os ovos e o óleo com o auxílio de um batedor de arame. Acrescente a pasta de soja e bata mais um pouco até ficar homogêneo. Adicione polvilho doce peneirado e mexa delicadamente com uma colher. Finalize com orégano e ajuste o sal, se necessário. Asse em forno preaquecido a 170 °C, por 17 minutos, aproximadamente, ou até os pães ficarem ligeiramente dourados.

Fonte: A. C. Camargo Cancer Center (s.d.).



Vitamina de maçã com cenoura

Ingredientes (medidas caseiras)

- ♥ Bebida gelada de soja sem sabor – 1 litro
- ♥ Cenoura – 1 unidade grande ralada
- ♥ Maçã – 1 unidade grande descascada e picada
- ♥ Açúcar mascavo – 1 colher de sopa

Modo de preparo: bata tudo no liquidificador por 2 minutos. Sirva em seguida e gelado.

Fonte: Adaptado de Instituto Girassol (2008).



Bolo de banana com aveia

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍌 Bananas médias – 3 unidades amassadas
- 🍌 Ovos – 3 unidades
- 🍌 Açúcar mascavo – 1 xícara de chá
- 🍌 Farinha de aveia – 1 ½ xícara de chá
- 🍌 Farinha de trigo – 1 xícara de chá
- 🍌 Azeite de oliva – 1 xícara de chá
- 🍌 Fermento – 1 colher de sopa
- 🍌 Castanha-do-pará moída – 1 xícara de chá
- 🍌 Uva-passa – ½ xícara de chá

Modo de preparo: preaqueça o forno (médio). Descasque as bananas, pique-as e coloque no copo do liquidificador. Junte o azeite de oliva (reserve 2 colheres de sopa), as gemas e o açúcar. Bata por 5 minutos ou até obter um creme leve e reserve. Peneire em uma tigela a farinha de trigo com o fermento. Misture a farinha de aveia, as castanhas e as uvas-passas. Incorpore-as, aos poucos, ao creme e mexa delicadamente até a massa ficar homogênea. Por fim, incorpore as claras em neve sobre a massa, misture com cuidado e despeje em uma assadeira para pão de forma (2 litros), untada com o azeite reservado e esfarinhada. Leve ao forno por 50 minutos ou até que, espetando um palito no bolo, ele saia limpo. Retire do forno, e desenforme ainda morno. Polvilhe açúcar de confeiteiro e canela em pó.

Fonte: A. C. Camargo Cancer Center (s.d.).

Logurte de soja



Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍌 Bebida de soja sem sabor – 1 litro
- 🍌 Limão – ½ unidade
- 🍌 Açúcar – 5 colheres de sopa
- 🍌 Gelatina sabor morango – 1 caixa

Modo de preparo: esprema o limão no leite e deixe talhar por 3 minutos. Acrescente o pacote de gelatina e o açúcar. Bata tudo no liquidificador.

Fonte: A. C. Camargo Cancer Center (s.d.).

Alergia à proteína do leite de vaca

O que é?

- ✶ É uma reação do organismo à proteína do leite presente nos alimentos.

O que fazer?

- ✶ Seguir as recomendações do médico e/ou nutricionista.
- ✶ Oferecer opções de lanches e almoço/jantar sem proteína do leite.
- ✶ Atenção no momento do preparo. Evite manipular alimentos sem proteína do leite junto com produtos que contêm essa proteína.
- ✶ No momento das compras, leia com atenção o rótulo dos alimentos.
- ✶ Na dúvida, sempre pergunte. Sem ter certeza, não ofereça nem venda.

Substitutos do leite

- ✶ Bebidas vegetais de soja (se não for pessoa alérgica), arroz, coco, amêndoa, castanha, sucos de frutas e leite de coco (em receitas) e fórmulas infantis específicas para alergia à proteína do leite, conforme prescrição médica e/ou do nutricionista.

Cuidados necessários

- ✶ Separe a esponja e os utensílios para evitar contaminação cruzada. Não prepare alimentos com leite junto com alimentos sem leite. Não utilize a mesma colher ou qualquer talher para mexer ou pegar uma preparação com leite e outra sem leite.
- ✶ Frios (presunto, mortadela etc.) fatiados em padarias e mercados são geralmente cortados na mesma máquina em que são cortados os queijos. Assim pode ocorrer contaminação cruzada. Prefira produtos embalados diretamente pelo fabricante.
- ✶ Evite produtos sem rótulo informando os ingredientes (como, aqueles produzidos em padarias e confeitarias).
- ✶ Os fabricantes podem alterar, a qualquer momento, a composição de seus produtos. Portanto, sempre leia os rótulos antes de comprar ou consumir.
- ✶ Se tiver dúvidas quanto à composição do produto, utilize o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC).

Fique de olho no rótulo!

Em alguns alimentos, como leite, queijos, iogurtes e derivados do leite, facilmente se detecta a presença da proteína do leite. Porém, nem sempre é tão fácil assim, pois existem termos descritos nos rótulos dos alimentos que contêm essa proteína, mas não indicam isso de uma forma explícita.



**PESSOAS ALÉRGICAS À PROTEÍNA
DO LEITE DA VACA
NÃO PODEM CONSUMIR
PRODUTOS QUE CONTENHAM
ESTES INGREDIENTES**

Caseína, caseinato de todos os tipos,
estabilizantes com caseinato

Soro (de leite, desmineralizado, de man-
teiga, isento de lactose ou de concentra-
do de proteínas)

Lactoalbumina, lactoglobulina, fosfato
de lactoalbumina

Lactulose, lactose

Proteínas do soro

Whey Protein

Lactoferrina

**PESSOAS ALÉRGICAS À
PROTEÍNA DO LEITE DA VACA
PODEM CONSUMIR
PRODUTOS QUE CONTENHAM
ESTES INGREDIENTES**

Ácido láctico

Aroma ou sabor ARTIFICIAL dos seguintes
produtos: manteiga, margarina, caramelo,
leite, leite condensado, queijo, creme da
Bavária, creme de coco, açúcar queimado,
iogurte, baunilha

Creme tártaro

Estearoil lactilato de sódio ou de cálcio

Lactato de cálcio

Lactato de sódio

Leite de coco

Receitas para pessoas alérgicas à proteína do leite de vaca

Pizza de atum



Ingredientes (medidas caseiras)

Massa

- 🍷 Farinha de trigo – 2 xícaras de chá
- 🍷 Sal – ½ colher de sopa
- 🍷 Amido de milho – 2 colheres de sopa
- 🍷 Água – 2 xícaras de chá
- 🍷 Leite de coco – ½ xícara de chá
- 🍷 Fermento biológico – 1 sachê

Recheio

- 🍷 Atum – 4 latas
- 🍷 Tomate – 1 unidade grande
- 🍷 Cebola – ½ unidade picada
- 🍷 Orégano – 2 colheres de chá

Modo de preparo: misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Coloque a massa em uma forma untada. Coloque os ingredientes do recheio por cima da massa. Asse em forno preaquecido a 250 °C por 30 minutos.

Fonte: Pinotti (2013).



Bolo de laranja

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Linhaça – 4 colheres de sopa
- 🍷 Água – 12 colheres de sopa
- 🍷 Açúcar – 2 xícaras de chá
- 🍷 Óleo – 1 xícara de chá
- 🍷 Suco de laranja – 1 xícara de chá
- 🍷 Farinha de trigo – 2 xícaras de chá
- 🍷 Fermento em pó – 1 colher de sopa

Modo de preparo: no liquidificador, coloque a linhaça, o açúcar, o óleo e o suco de laranja. Bata bem e reserve. Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo, o fermento e a mistura que estava reservada, e mexa bem até que a massa fique homogênea. Derrame a massa na forma untada e leve ao fogo médio, por 40 minutos.

Fonte: Pinotti (2013).

Pão

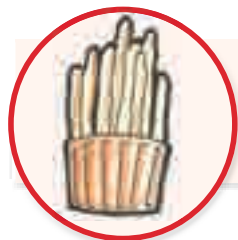


Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Fermento biológico seco instantâneo – 2 envelopes
- 🍷 Açúcar – 3 colheres de sopa
- 🍷 Água morna – 2 xícaras de chá
- 🍷 Farinha de trigo – 7 xícaras de chá
- 🍷 Óleo – 1 xícara de chá
- 🍷 Sal – 1 colher de chá
- 🍷 Gema do ovo – 1 unidade

Modo de preparo: aqueça a água com o óleo e reserve. Misture o fermento, o açúcar e acrescente o sal e a mistura do óleo com a água morna. Adicione a farinha de trigo aos poucos até a massa desgrudar das mãos. Sove a massa até que fique homogênea. Deixe descansar por 30 minutos até dobrar a massa. Enrole os pães, coloque em uma assadeira, misture a gema em um recipiente e pincele sobre os pães. Leve para assar em forno médio, preaquecido, por 30 minutos.

Fonte: Pinotti (2013).



Palitinhos de polvilho

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Batata-inglesa cozida e amassada – 1 unidade
- 🍷 Óleo – $\frac{1}{4}$ de copo
- 🍷 Mandioquinhas cozidas e amassadas – 2 unidades
- 🍷 Água – 1 copo
- 🍷 Polvilho azedo – 2 copos
- 🍷 Sal – a gosto (com moderação)

Modo de preparo: cozinhe a batata e as mandioquinhas, escorra e amasse-as muito bem. Em uma tigela, coloque a batata e as mandioquinhas amassadas, o polvilho azedo e o sal. Reserve. Ferva a água com o azeite e jogue na mistura acima. Mexa bem, com o auxílio de uma colher, até ficar em uma temperatura que a mão suporte, e comece a mexer a massa com a mão, antes de esfriar totalmente. Faça palitinhos bem finos, enrolando-os com as mãos. Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno preaquecido, até que fiquem dourados e crocantes.

Fonte: Pinotti (2013).

Doença celíaca

O que é?

A doença celíaca é uma condição crônica, causada pela intolerância ao glúten, um composto de proteínas presente em vários cereais. Afeta o intestino de adultos e crianças geneticamente predispostos, prejudicando a absorção de nutrientes, sais minerais e água.

Em que há glúten?

Em qualquer alimento ou preparação que contenha:

- 🍷 Trigo
- 🍷 Aveia
- 🍷 Centeio
- 🍷 Cevada
- 🍷 Todos os seus derivados.

Fique ligado!

- 🍷 No Brasil, a Lei n. 10.674 tornou obrigatório informar, no rótulo ou embalagem dos alimentos industrializados, se há presença de glúten.
- 🍷 Existem alimentos que aparentemente não possuem glúten, mas que, dependendo da marca, recebem adição de ingredientes com glúten. Por isso, antes de comprar qualquer alimento industrializado, leia o rótulo para se certificar de que não há mesmo presença de glúten.
- 🍷 Próximo à lista de ingredientes, deve constar o alerta: "CONTÉM GLÚTEN" ou "NÃO CONTÉM GLÚTEN".

Substitutos para o glúten

- 🍷 Farinha de milho
- 🍷 Amido de milho
- 🍷 Fubá
- 🍷 Polvilho doce
- 🍷 Polvilho azedo
- 🍷 Fécula de batata
- 🍷 Farinha de mandioca
- 🍷 Farinha de arroz



Receitas para pessoas com doença celíaca

Pizza de arroz cozido sabor atum



Ingredientes (medidas caseiras)

Massa

- 🍷 Arroz cozido – 2 ½ xícaras de chá
- 🍷 Leite de vaca – 2 ½ xícaras de chá
- 🍷 Cebola – ½ xícara de chá
- 🍷 Amido de milho – 1 xícara de chá
- 🍷 Óleo – ½ xícara de chá
- 🍷 Ovo – 1 unidade
- 🍷 Fermento em pó – 1 colher de café

Recheio

- 🍷 Molho de tomate (ver receita molho caseiro) – 1 xícara
- 🍷 Atum – 1 colher de café
- 🍷 Cebola em tiras – 1 unidade

Modo de preparo: bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Coloque em uma forma grande, deixando a massa fininha. Leve para assar. Após a massa estar no ponto, coloque o recheio e leve ao forno novamente. O recheio pode ser mudado de acordo com sua preferência.



Farinha sem glúten

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍴 Farinha de arroz – 3 xícaras de chá
- 🍴 Fécula de batata – 1 xícara de chá
- 🍴 Polvilho doce – ½ xícara de chá

Modo de preparo: misture bem e guarde em um recipiente bem fechado. Pode ser usada em várias receitas, substituindo a farinha de trigo.

Fonte: A. C. Camargo Cancer Center (s.d.).

Biscoitos de castanha-do-pará



Ingredientes (medidas caseiras)

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 🍴 Castanha-do-pará – 10 unidades trituradas | 🍴 Margarina – Até dar ponto |
| 🍴 Amido de milho – 1 xícara de chá | 🍴 Farinha de arroz – 1 xícara de chá |
| | 🍴 Açúcar – 1 xícara de chá |

Modo de preparo: coloque tudo no liquidificador, menos a margarina, que deve ser acrescentado aos poucos, até formar uma bola. Abra entre dois plásticos, com um rolo. Corte os biscoitos. Em uma assadeira forrada com papel-manteiga, asse até dourar embaixo e dar uma coradinha.

Fonte: Acelbra-RJ (2012).



Frozen de manga e abacaxi

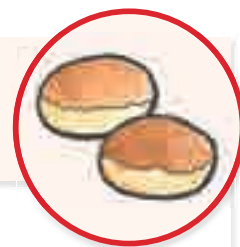
Ingredientes (medidas caseiras)

- ♥ Manga – 2 unidades picadas e congeladas
- ♥ logurte natural – 1 pote congelado
- ♥ Abacaxi – ½ unidade congelada
- ♥ Açúcar – ½ xícara de chá

Modo de preparo: no liquidificador, bata todos os ingredientes até obter um creme homogêneo. Sirva imediatamente.

Fonte: A. C. Camargo Cancer Center (s.d.).

Pão de batata



Ingredientes (medidas caseiras)

- ♥ Batata-inglesa – 3 unidades médias
- ♥ Óleo – 1 xícara de chá
- ♥ Polvilho doce – ½ xícara de chá
- ♥ Água – 1 ½ xícara de chá
- ♥ Polvilho azedo – 5 xícaras de chá
- ♥ Sal – 1 colher de café

Modo de preparo: cozinhe as batatas e amasse-as em seguida, para formar um purê. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Faça bolinhas com o auxílio de uma colher de sopa. Preaqueça o forno. Coloque as bolinhas em uma assadeira e leve ao forno alto (250 °C), por 45 minutos.

Fonte: A. C. Camargo Cancer Center (s.d.).

Diabetes

O que é?

Grupo de doenças em que o corpo não produz um hormônio chamado de insulina, cuja função é retirar o açúcar do sangue e colocá-lo dentro das células. Com isso, o açúcar acumula-se no sangue, ocasionando prejuízos à saúde.

O que fazer?

- ❖ Seguir as recomendações do médico e/ou da nutricionista.
- ❖ Oferecer opções de lanches e almoço/jantar sem açúcar.
- ❖ No momento das compras, leia com atenção o rótulo dos alimentos.
- ❖ Na dúvida, sempre pergunte. Sem ter certeza, não ofereça nem venda.

Substitutos do açúcar

Tâmara, uva-passa branca, uva-passa preta, ameixa e damasco, sempre usados com moderação.



A direção da escola, os professores e o cantineiro devem ficar atentos às crianças com diabetes.

Sim, isso é muito importante, porque o horário da merenda deve ser adaptado ao esquema de insulina usado pela criança, e ela não pode ficar mais de 3 horas sem uma refeição.

Cuidados necessários

- ❗ O açúcar não é o único carboidrato que deve ser controlado, nos casos de diabetes. O corpo transforma todos os carboidratos em açúcar. Dessa forma, porções extras de arroz, batata, frutas e pães também podem aumentar a taxa de açúcar do sangue. É preciso seguir as quantidades estabelecidas pelo nutricionista.
- ❗ Para a alimentação da criança diabética na escola, o ideal é que ela tenha opções saudáveis disponíveis na escola e/ou traga o lanche de casa.
- ❗ Nos dias de Educação Física, pode ser necessário adicionar carboidratos ao lanche (por exemplo, frutas) para evitar que o açúcar do sangue baixe muito após a atividade.

Alimentação da criança diabética

Grupo alimentar

Alimentos incluídos

Alimentos excluídos



Cereais, raízes,
pães e massas

Inhame, cará, batata-doce, macaxeira/aipim, farelo de aveia, aveia em flocos, linhaça, arroz integral, pão integral, bolacha integral.

Pão branco, massas do tipo folhadas, massas de pastel, massa de pizza, biscoitos que não sejam integrais, arroz branco e macarrão instantâneo.
Obs.: os carboidratos refinados, como: massas tradicionais, arroz branco e biscoitos não integrais podem ser oferecidos, desde que não sejam em excesso. As opções integrais são sempre mais recomendáveis.



Frutas

Todas as frutas são permitidas na quantidade estabelecida pelo nutricionista. Preferir as frutas com casca e/ou bagaço.

Sempre preferir a fruta em vez do suco natural.

Acrescentar aveia ou linhaça nas frutas.

Sucos de frutas, caldo de cana e açaí com xarope de guaraná.

Grupo alimentar	Alimentos incluídos	Alimentos excluídos
 Vegetais e feijões	Legumes e verduras todos os dias, no almoço e no jantar. Preferir os vegetais crus, pois possuem mais fibras. Feijão, lentilha ou semelhante, diariamente.	Batata inglesa em excesso.
 Carnes e ovos	Peixes, frango ou carne vermelha magra (retire as gorduras e peles antes do preparo). Preparar as carnes na forma grelhada ou assada.	Evitar ao máximo o uso de frituras, empanados, mortadela, salsicha, salame e carnes enlatadas.
 Leite e derivados	Queijos magros, iogurte <i>diet</i> ou iogurte natural.	Evitar queijos gordurosos, como <i>cheddar</i> e <i>parmesão</i>. Iogurtes com açúcar.
 Açúcares, óleos e gorduras	Azeite de oliva para temperar as saladas. Castanhas e nozes com moderação.	Açúcar, doces em geral, alimentos industrializados que contenham açúcar, mel, sacarose, xarope de milho ou dextrose. Evitar uso de banha, bacon, linguiças, molhos, sopas e temperos industrializados.

Diferença entre *diet* e *light*

Diet

- 🍏 São os alimentos produzidos industrialmente, sem determinados nutrientes (carboidratos, açúcar, sal, lactose, gordura), mas não necessariamente o açúcar.
- 🍏 Embora sejam feitos para pessoas com necessidade de alimentação especial, nem sempre os produtos chamados de *diet* possuem menos calorias que os tradicionais. Por isso, mesmo quando indicados, devem ser consumidos com moderação.

ATENÇÃO

A leitura dos rótulos é fundamental!

A criança diabética somente poderá ingerir alimentos *diet* cuja substância ausente é o açúcar, que também é conhecido como sacarose.

Light

- 🍏 Alimentos produzidos com redução de, no mínimo, 25% do valor calórico em comparação com o produto tradicional.



Muita gente ainda não sabe a diferença entre produtos *diet* e *light*.

Mas os bons cantineiros sabem! Por isso leem sempre o rótulo.



Para pessoas com diabetes, devemos escolher os produtos que são *diet*, sem adição de açúcar ou sacarose.

Receitas para pessoas com diabetes tipo 1



Bolo de cenoura

Ingredientes (medidas caseiras)

- ✶ Cenouras – 3 unidades médias cruas
- ✶ Óleo – ½ xícara de chá
- ✶ Ovo – 3 unidades
- ✶ Farinha de trigo integral – 1 xícara de chá
- ✶ Farinha de trigo – 2 xícaras de chá
- ✶ Adoçante dietético para forno e fogão – 2 xícaras de chá
- ✶ Fermento em pó – 1 colher de sobremesa

Modo de preparo: bata no liquidificador o óleo, os ovos e as cenouras e reserve em uma vasilha. Em seguida, acrescente a farinha de trigo, o adoçante e o fermento, misturando e levando ao forno para assar em uma assadeira redonda com um furo no meio, untada. Deixe esfriar e sirva.

Fonte: adaptado de A. C. Camargo Cancer Center (s.d.).

Bolinhos de abobrinha



Ingredientes (medidas caseiras)

- ✶ Abobrinhas – 2 unidades médias
- ✶ Ricota amassada – 1 pacote de 200 g
- ✶ Ovo – 1 unidade
- ✶ Salsinha picada – 2 colheres de sopa
- ✶ Iogurte natural – ¼ de xícara de chá
- ✶ Farinha de trigo – 1 xícara de chá
- ✶ Fermento em pó – 1 colher de chá
- ✶ Azeite de oliva – 2 colheres de chá

Modo de preparo: rale as abobrinhas no ralo grosso e misture o restante dos ingredientes. Modele em forma de bolinhas e coloque em uma assadeira untada com azeite. Asse em forno alto (200 °C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até ficarem dourados.

Fonte: A. C. Camargo Cancer Center (s.d.).

Pãezinhos de batata-doce



Ingredientes (medidas caseiras)

- ❖ Batata-doce – 2 unidades médias
- ❖ Óleo – 2 colheres de sopa
- ❖ Fermento biológico – 30g
- ❖ Sal – 2 colheres de chá
- ❖ Água morna – 1 ½ xícara de chá
- ❖ Farinha de trigo – 4 xícaras de chá

Modo de preparo: cozinhe as batatas doces, passe no espremedor e reserve. Dissolva o fermento na água morna, adicione o óleo, o sal e o purê de batatas. Coloque a metade da farinha e trabalhe a massa por 8 minutos. Para dar liga, acrescente o restante da farinha. Deixe a massa protegida em repouso até dobrar de volume. Molde os pãezinhos, acomode-os em uma assadeira untada e leve ao forno médio preaquecido até dourar.

Fonte: A. C. Camargo Cancer Center (s.d.).



Bolo de abacaxi com castanha-de-caju

Ingredientes (medidas caseiras)

- ❖ Abacaxi cortado em cubos – 3 xícaras de chá
- ❖ Farinha de trigo integral – 1 xícara de chá
- ❖ Clara em neve – 4 unidades
- ❖ Farinha de trigo – 1 xícara de chá
- ❖ Gemas de ovo – 4 unidades
- ❖ Castanha-de-caju – 10 unidades
- ❖ Adoçante dietético próprio para forno e fogão – ½ xícara de chá
- ❖ Fermento – 1 colher de sopa
- ❖ Óleo – ¼ de xícara de chá

Modo de preparo: coloque o abacaxi e o adoçante em uma panela e leve ao fogo até amolecer e formar uma calda. Reserve. Na batedeira, misture as gemas e o óleo e acrescente alternadamente o abacaxi e os dois tipos de farinha. Retire e adicione a castanha-de-caju, as claras em neve e o fermento. Coloque em uma forma untada com margarina e enfarinhada. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos.

Fonte: A. C. Camargo Cancer Center.

Grissini integral



Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Fermento biológico – 1 tablete
- 🍷 Leite de vaca desnatado – 1 xícara de chá
- 🍷 Azeite de oliva – 2 colheres de sopa
- 🍷 Sal – 1 colher de chá
- 🍷 Farinha de trigo integral – 1 xícara de chá
- 🍷 Farinha de trigo – 1 ½ xícara de chá
- 🍷 Gergelim – 100g
- 🍷 Clara de ovo – 1 clara

Modo de preparo: misture o fermento, o leite, o azeite, o sal e a farinha integral. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, até obter uma massa firme. Faça rolinhos finos com a massa. Passe-os na clara e depois no gergelim. Deixe crescer 20 minutos e asse em forno médio, preaquecido, a 180 °C, por cerca de 20 minutos.

Fonte: Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/receitas-diabetes/receitas-criancas/557-grissini-integral>>. Acesso em: 20 ago. 2019.



Bolo integral de frutas sem açúcar

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Manga – 2 unidades picadas
- 🍷 Ovo – 3 unidades
- 🍷 Banana bem madura – 5 unidades
- 🍷 Essência de baunilha – 1 colher de café
- 🍷 Aveia em flocos – 2 xícaras de chá
- 🍷 Uva-passa branca – ½ xícara de chá
- 🍷 Tâmaras picadas – 1 xícara de chá
- 🍷 Nozes ou castanhas picadas – ½ xícara de chá
- 🍷 Banana picada em cubos – 1 unidade
- 🍷 Cacao em pó – 1 colher de sopa
- 🍷 Fermento químico – 1 colher de sopa

Modo de preparo: bata no liquidificador os ovos com as bananas, até obter um creme. Transfira o creme para uma vasilha e misture com os demais ingredientes. Coloque em uma forma untada e asse em forno médio, por 40 minutos ou até quando você fincar um palito e este sair seco.

Fonte: receita de Juliana Paludo Vallandro

Fique ligado!

- 🍷 Nem todas as crianças se beneficiam de uma alimentação normal.
- 🍷 Algumas crianças necessitam de adaptações e alterações na alimentação para que tenham saúde e qualidade de vida.
- 🍷 A cantina escolar deve estar preparada para receber as crianças com necessidades de alimentação especiais, oferecendo um cardápio inclusivo.
- 🍷 Em caso de dúvida, sempre consulte o nutricionista da escola.
- 🍷 Nunca ofereça ou venda nenhum alimento sobre o qual você não tenha certeza.

2 Aspectos regionais da alimentação

Hoje, vamos fazer
canjica. E também vai
ter tangerina...

O nome dessa preparação na minha
terra é munguzá, não canjica.
E essa fruta não é tangerina,
e, sim, mexerica.



Aliás, o meu pai,
que é gaúcho, chama
de bergamota.

A gastronomia brasileira é tão mestiça quanto seu povo. Por isso, uma condição fundamental para uma cantina saudável, no momento de escolher os produtos disponíveis e elaborar o cardápio, é considerar as diferenças alimentares entre as regiões do Brasil.

As comidas regionais brasileiras são bastante ricas e variadas. As tradições culinárias de cada região desenvolveram-se em função de fatores como clima, tipo de solo, disposição geográfica, fauna e tipo de colonização.

Diferentes nomes para um mesmo alimento

Nome mais usado	Outros nomes
Abacaxi	Ananás
Abóbora	Jirimum, jerimum, abóbora-amarela, moranga, abóbora-rainha, abóbora-guiné, abóbora-turbante etc.
Batata-inglesa	Batatinha
Canjica	Curau, papa de milho, mungunzá, munguzá, canjiquinha
Chuchu	Maxixe-francês
Mandioca	Aipim, macaxeira
Tapioca	Beiju
Tangerina	Mexerica, <i>pokan</i> , bergamota, laranja-cravo, vergamota, laranja-mimosa
Vagem	Feijão-verde

Fonte: Recine e Radaelli (2008). Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2019.



Vamos ver agora as principais características alimentares das cinco regiões brasileiras.



Região Norte

Na culinária da região Norte destacam-se os peixes de rio, os diversos frutos da Amazônia e a influência dos indígenas. Entre os ingredientes mais comuns, temos:

- ▣ **peixes de água doce**, como o pirarucu e o tucunaré
- ▣ **raízes**, como a mandioca
- ▣ **sementes**, como a castanha-do-pará
- ▣ **frutos**, como o cupuaçu, o açaí, a graviola e o guaraná



Sugestões para os lanches



Açaí

Sua polpa pode ser utilizada na preparação de sobremesas, sucos ou sorvetes.



Castanha-do-pará

É ingrediente da composição de inúmeras receitas de doces e de salgados, podendo ser consumida fresca ou assada.



Cupuaçu

Sua polpa é utilizada no preparo de sorvetes, sucos, geleias, doces, biscoitos e iogurtes.

Pão de açaí

Ingredientes (medidas caseiras)

- ✎ Fermento biológico – 1 colher de chá
- ✎ Açúcar – 1 colher de sobremesa
- ✎ Leite em pó desnatado – 2 colheres de sopa
- ✎ Ovo de galinha – 1 unidade
- ✎ Sal – 2 colheres de chá
- ✎ Polpa de açaí – 1 unidade de 100g
- ✎ Farinha de trigo – 2 ½ xícaras de chá
- ✎ Água – 3 colheres de sopa

Modo de preparo: em uma tigela, misture o fermento e o açúcar e junte o leite em pó, o ovo, o sal e a polpa de açaí. Acrescente aos poucos a farinha, intercalando com a água. Sove a massa. Deixe a massa descansar por 30 minutos. Modele as bolinhas e deixe descansar por mais 20 minutos. Leve ao forno preaquecido (200 °C) por 30 minutos.

Fonte: Brasil (2015a).

Mingau de banana verde

Ingredientes (medidas caseiras)

- ✎ Farinha de tapioca – 1 colher de sopa
- ✎ Leite de vaca – 1 ½ xícara de chá (300 ml)
- ✎ Banana pacova verde – 1 unidade grande
- ✎ Mel – 1 colher de sopa

Modo de preparo: coloque a farinha de tapioca de molho no leite. Rale a banana com o auxílio de um ralador ou de uma colher. Adicione a banana e o mel à farinha de tapioca umedecida no leite. Aqueça em fogo brando, sem parar de mexer, durante 5 minutos, e sirva.

Fonte: Adaptado de Brasil (2015a).

Biscoitinho de castanha-do-pará

Ingredientes (medidas caseiras)

- ☞ Farinha de trigo – 1 ½ xícara de chá
- ☞ Açúcar mascavo – 2 colheres de sopa
- ☞ Amido de milho – 1 colher de chá cheia
- ☞ Fermento químico – 1 colher de café
- ☞ Castanha-do-pará – ⅔ de xícara de chá
- ☞ Leite de vaca desnatado – ¼ de xícara de chá
- ☞ Ovo de galinha – 1 unidade

Modo de preparo: misture a farinha, o açúcar e o amido. Triture a castanha em um liquidificador ou processador. Adicione a castanha, o fermento, o leite e o ovo, misturando bem. Deixe a massa descansar por 10 minutos. Modele os biscoitos, enrolando um bastão comprido, cortando a cada 3 cm e afinando nas pontas. Asse em forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos

Fonte: Adaptado de Brasil (2015a).

Bolo de murici

Ingredientes (medidas caseiras)

- ☞ Murici – 2 xícaras de chá
- ☞ Água – 3 xícaras de cafezinho
- ☞ Açúcar – 1 ¼ xícara de chá
- ☞ Manteiga – 2 colheres de sopa cheias
- ☞ Ovo de galinha – 2 unidades
- ☞ Farinha de trigo – 2 ½ xícara de chá
- ☞ Fermento químico – ½ colher de chá

Modo de preparo: processe o murici com água, peneire e reserve. Em uma batedeira, bata o açúcar com a manteiga. Adicione as gemas, uma a uma, sem parar de bater. Acrescente a polpa de murici e misture. Misture a farinha de trigo aos poucos e adicione o fermento. Separadamente, bata as claras em neve e acrescente-as à massa, com delicadeza. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada, e asse em forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos.

Fonte: Adaptado de Brasil (2015a).

Pão de cará

Ingredientes (medidas caseiras)

- Cará – 1 unidade de 400g
- Açúcar – 1 ½ colher de sopa
- Fermento biológico – 1 colher de sobremesa
- Leite de vaca desnatado – ½ xícara de chá
- Óleo – 1 ½ colher de sopa
- Ovo de galinha – 1 unidade
- Sal – ½ colher de chá
- Farinha de trigo – 3 ½ xícaras de chá

Modo de preparo: cozinhe o cará na panela de pressão por 30 minutos. Em um recipiente, misture o açúcar com o fermento e adicione o leite morno com o óleo, o ovo e o sal. Acrescente o cará amassado com o auxílio de um garfo, e misture. Aos poucos, junte a farinha de trigo e sove até a massa ficar lisa. Deixe em repouso por 30 minutos. Sove a massa novamente. Deixe repousar por mais 10 minutos. Faça bolas no formato de brioches e coloque em uma assadeira previamente untada com óleo vegetal. Leve ao forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos.

Região Nordeste

Na culinária da região Nordeste, destacam-se pratos típicos como o cuscuz, a tapioca, o queijo coalho, o bolo de rolo, o acarajé, o vatapá e a mandioca com carne de sol. Entre os ingredientes mais comuns na alimentação da região, temos os peixes, os frutos do mar (como, por exemplo, o camarão), feijões variados, inhame, quiabo, batata-doce, coco, caju e temperos como azeite de dendê e as pimentas em geral.



Sugestões para os lanches



Caju

Sua parte carnosa é muito apreciada, consumida *in natura* ou na forma de suco, sorvete e pratos salgados.



Coco

Sua polpa pode ser utilizada em diversos pratos da culinária, tanto em doces quanto em salgados. A água de coco apresenta sabor adocicado e refrescante, sendo excelente líquido hidratante oral.



Inhame

Pode ser consumido em cremes, pães, bolos, biscoitos, panquecas e tortas. Pode substituir a batata em vários pratos.



Tapioca

Ao ser espalhada em uma chapa ou uma frigideira aquecida, vira um tipo de panqueca ou crepe seco, em forma de meia-lua. Os recheios podem ser: manteiga, coco fresco ralado, queijo, goiabada com queijo, banana, morango e várias outros.

Bolo de ciriguela

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍴 Manteiga – 3 ½ colheres de sopa
- 🍴 Açúcar – ½ xícara de chá
- 🍴 Ovo de galinha – 1 unidade
- 🍴 Clara de ovo – 1 unidade
- 🍴 Ciriguela (polpa) – 2 unidades
- 🍴 Farinha de trigo – 3 xícaras de chá
- 🍴 Fermento químico – 2 colheres de chá

Modo de preparo: bata a manteiga com o açúcar até obter um creme de coloração clara. Acrescente gradativamente o ovo e a clara e bata até clarear a gema. Adicione a polpa de ciriguela e misture a massa até ficar cremosa e uniforme. Acrescente a farinha de trigo e o fermento e mexa bem. Despeje a mistura em uma forma untada com manteiga e enfarinhada e coloque para assar em forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos.

Fonte: Brasil (2015a).

Munguzá

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍴 Milho para munguzá (branco ou amarelo) – ½ xícara de chá
- 🍴 Leite de vaca desnatado – 1 xícara de chá
- 🍴 Leite em pó desnatado – 9 colheres de sopa
- 🍴 Coco ralado – ¼ de xícara de chá
- 🍴 Sal – 1 colher de café
- 🍴 Açúcar – 3 colheres de sopa
- 🍴 Canela – 1 colher de chá rasa

Modo de preparo: lave o milho e deixe-o de molho durante 2 horas. Cozinhe-o em uma panela de pressão, durante 1 hora em fogo médio, com a mesma água que foi utilizada para deixá-lo de molho. Em seguida, misture ao milho o leite desnatado, o leite em pó desnatado, o coco ralado, o sal e o açúcar e cozinhe em fogo médio por mais 20 minutos, com a panela aberta, mexendo com a colher para não grudar no fundo. Salpique a canela e sirva.

Fonte: Adaptado de Brasil (2015a).

Umbuzada

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Umbu – 1 prato de sopa
- 🍷 Leite de vaca desnatado – 2 ½ xícaras de chá
- 🍷 Mel – 1 ½ colher de sopa

Modo de preparo: lave os umbus e retire os caroços. Leve ao fogo todos os ingredientes, mexendo sempre. Quando ferver, desligue o fogo e deixe esfriar na própria panela. Leve ao liquidificador e bata por 2 minutos. Obs.: Quanto mais madura for a fruta, menos mel será necessário para adoçar a umbuzada.

Fonte: Brasil (2015a).

Pão de macaxeira

Ingredientes (medidas caseiras)

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 🍷 Mandioca – 3 pedaços médios | 🍷 Farinha de trigo – 3 xícaras de chá |
| 🍷 Água – 3 ½ xícaras de chá | 🍷 Ovo de galinha – 1 unidade |
| 🍷 Fermento fresco – 2 tabletes | 🍷 Óleo – 3 colheres de sopa |
| 🍷 Açúcar – 1 colher de café | 🍷 Sal – 2 colheres de chá |

Modo de preparo: descasque e cozinhe a mandioca em água. Amasse a mandioca até obter um purê e reserve. Misture o fermento com o açúcar, 50 g de farinha de trigo e 120 ml da água do cozimento da mandioca. Deixe dobrar de tamanho. Acrescente, ao purê de mandioca o ovo, o óleo, o sal e a massa fermentada. Adicione a farinha aos poucos (dependendo da mandioca e da farinha de trigo, essas quantidades podem ser modificadas). Sove a massa até ficar bem lisa. Deixe fermentar mais uma vez, para dobrar o tamanho, e modele as bolinhas. Unte uma forma retangular, enfarinhe e deixe que os pãezinhos dobrem mais uma vez de tamanho. Asse os pães em forno preaquecido (180 °C) até dourar.

Fonte: Brasil (2015a).

Região Centro-Oeste

Dos peixes, frutas e carnes do Centro-Oeste, surgem pratos típicos como peixe na telha, peixe com banana, carne com banana, costelinha, bolinhos de arroz e pamonha. Os principais ingredientes dessa variada culinária são: pequi, gengibre, açafrão, coentro, alho, milho, banana-da-terra e raízes, como a mandioca. Pela divisa de Minas Gerais, vieram o feijão-tropeiro e a carne-seca.



Sugestões para os lanches



Pequi

Sua polpa pode ser batida com leite.



Milho-verde

Pode ser oferecido cozido ou assado na espiga, na forma de pamonha, curau e mingau. Pode ser preparado também em pães, bolos, bolinhos, sorvetes, pudins e cremes.



Açafrão

Usado para colorir laticínios, bebidas, receitas com ovos, maioneses e até pães. Deve ser dissolvido em um caldo quente antes de ser incorporado a uma receita. É ingrediente essencial para acentuar o sabor e dar cor a muitos pratos.

Bolo de cagaita

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Açúcar – 1 xícara de chá
- 🍷 Manteiga – 3 colheres de sopa
- 🍷 Ovo de galinha – 2 unidades
- 🍷 Farinha de trigo – 2 xícaras de chá
- 🍷 Cagaita congelada – 1 prato fundo
- 🍷 Água – 1 colher de sopa
- 🍷 Fermento – 2 colheres de chá

Modo de preparo: bata o açúcar com a manteiga derretida. Acrescente as gemas e bata. Coloque a farinha e bata novamente. Adicione a polpa de cagaita batida com a água e misture bem. Junte o fermento e as claras em neve, misturando-os suavemente. Despeje em uma forma de bolo untada com manteiga e enfarinhada e asse em forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos.

Fonte: Brasil (2015a).

Pão de jatobá

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Farinha de trigo – 2 ½ xícaras de chá
- 🍷 Farinha de jatobá – 1 xícara de chá
- 🍷 Água – ¾ de xícara de chá
- 🍷 Ovo de galinha – 2 unidades
- 🍷 Fermento biológico seco – ½ sachê
- 🍷 Açúcar – 1 colher de sopa
- 🍷 Queijo muçarela ralado – 1 xícara de chá
- 🍷 Orégano – 1 pitada
- 🍷 Sal – 1 colher de chá cheia

Modo de preparo: coloque as farinhas em um recipiente plástico e junte metade da quantidade de água e os ovos. Amasse até formar uma massa uniforme e acrescente o fermento biológico e o açúcar dissolvidos no restante da água (morna). Continue sovando a massa até que ela se desprenda naturalmente do recipiente e das mãos. Deixe em repouso por 30 minutos. Sove a massa novamente. Deixe repousar por mais 2 horas. Misture o queijo ralado, o orégano e o sal. Faça bolas médias e coloque em uma assadeira untada com o óleo vegetal. Leve ao forno preaquecido (200 °C) por 30 minutos.

Fonte: Brasil (2015a).

Bolo de mandioca

Ingredientes (medidas caseiras)

- ✎ Mandioca ralada e espremida – 4 unidades
- ✎ Açúcar – 11 colheres de sopa
- ✎ Ricota – 1 xícara de chá
- ✎ Gema de ovo de galinha – 2 unidades
- ✎ Leite em pó desnatado – ½ xícara de chá
- ✎ Coco ralado – ¼ de xícara de chá
- ✎ Fermento químico – 1 colher de chá
- ✎ Clara de ovo em neve – 6 unidades

Modo de preparo: coloque em uma vasilha a mandioca, o açúcar e a ricota ralada e misture até ficar uniforme. Acrescente as gemas, o leite em pó desnatado, o coco ralado e o fermento em pó e misture. Junte à massa as claras batidas em neve. Coloque em uma forma retangular média untada com manteiga e enfarinhada e asse em forno médio (180 °C) por 60 minutos.

Fonte: Brasil (2015a).

Purê de maracujá

Ingredientes (medidas caseiras)

Calda

- ✎ Maracujá – 5 unidades
- ✎ Água – 2 ½ xícaras de chá
- ✎ Açúcar – 1 xícara de chá cheia

Massa

- ✎ Mandioca – 7 unidades
- ✎ Água – 4 ½ xícaras de chá
- ✎ Sal – 2 colheres de chá rasas

Modo de preparo:

Calda: bata polpa do maracujá levemente e coe. Cozinhe, em fogo brando, com a água e o açúcar por 75 minutos e reserve.

Purê: cozinhe a mandioca em água com sal na panela de pressão até ficar macia. Escorra e deixe esfriar. Bata a mandioca e a calda de maracujá (400 ml) no liquidificador. Deixe na geladeira por 3 horas antes de servir.

Fonte: Brasil (2015a).

Bolo de Jenipapo

Ingredientes (medidas caseiras)

- | | |
|---------------------------------|--|
| 🍷 Açúcar – 1 ½ de xícara de chá | 🍷 Farinha de trigo – 2 xícaras de chá |
| 🍷 Manteiga – 4 colheres de sopa | 🍷 Fermento químico – 1 colher de sobremesa |
| 🍷 Ovo de galinha – 2 unidades | 🍷 Uva-passa – 3 colheres de sopa |
| 🍷 Jenipapo – 1 unidade média | 🍷 Canela em pó – 1 pitada |
| 🍷 Água – ⅔ xícara de chá | |

Modo de preparo: bata na batedeira o açúcar e a margarina derretida. Acrescente as gemas e bata novamente. Adicione o suco de jenipapo (bata o jenipapo sem sementes e sem a casca no liquidificador com a ½ xícara de água) e mexa até que a massa fique homogênea. Junte lentamente a farinha peneirada e o fermento. Mexa até que a massa fique lisa. Separadamente, bata as claras em neve e acrescente à massa aos poucos. Coloque a pitada de canela e as passas misturando novamente, até que a massa fique homogênea. Coloque em uma forma (com furo central) de 30 cm de diâmetro untada com margarina e enfarinhada. Asse em forno preaquecido a 180 °C (durante 35 minutos).

Região Sudeste

A alimentação da Região Sudeste recebeu diversas influências que, ao longo do tempo, se misturaram, resultando em variados pratos. Sabores italianos, alemães, espanhóis, árabes e japoneses, além de portugueses, indígenas e africanos, estão presentes nas tradições culinárias desta região.



Sugestões para os lanches



Abobrinha

A abobrinha pode ser consumida como ingrediente em pastas, tortas, bolos e pizzas, entre outros. Seu cozimento mostra-se rápido e não é necessário acrescentar muita água, isso porque a água da própria abobrinha é suficiente para cozinhá-la.



Espinafre

Pode ser consumido em preparações na forma de cremes, molhos, tortas, recheios de salgados, omeletes e sucos. Os talos podem ser utilizados em sopas ou no feijão.



Goiaba

Consumida *in natura* ou utilizada na preparação de sucos, sorvetes e doces em geral.



Abacate

Por sua suavidade ao paladar, é uma fruta extremamente versátil, podendo ser utilizada em incontáveis receitas. Com sua polpa pouco açucarada, pode ser consumido *in natura* ou como parte de variadas preparações doces ou salgadas.

Bolo brasileiro

Ingredientes (medidas caseiras)

Etapa cenoura

- 🍷 Cenoura – 3 unidades pequenas
- 🍷 Ovo de galinha – 3 unidades
- 🍷 Óleo – 10 colheres de sopa
- 🍷 Açúcar – 1 ½ xícaras de chá
- 🍷 Farinha de trigo – 2 ½ xícaras de chá
- 🍷 Fermento – 1 colher de chá

Etapa agrião

- 🍷 Agrião – ½ maço
- 🍷 Ovo de galinha – 2 unidades
- 🍷 Óleo – 6 colheres de sopa
- 🍷 Açúcar – ¾ de xícara de chá
- 🍷 Farinha de trigo – 1 ½ xícaras de chá
- 🍷 Fermento – colher de chá rasa

Modo de preparo:

Etapa cenoura: raspe a cenoura e corte em pedaços pequenos. Bata a cenoura no liquidificador com as gemas e o óleo, por 5 minutos, até obter uma massa uniforme. Despeje o creme formado em uma bacia e misture o açúcar. Adicione a farinha de trigo peneirada, aos poucos, até ficar totalmente incorporada à massa. Adicione o fermento em pó e mexa. Bata as claras em neve, incorporando-a também à massa, delicadamente. Coloque a massa em uma forma retangular untada e enfarinhada e reserve.

Etapa agrião: bata o agrião no liquidificador com as gemas e o óleo, por 3 minutos, até obter uma massa uniforme. Despeje o creme em uma bacia e misture o açúcar. Adicione a farinha de trigo peneirada, aos poucos, até ficar totalmente incorporada à massa. Adicione o fermento em pó e mexa. Bata as claras em neve e incorpore delicadamente. Derrame a massa de agrião sobre a massa de cenoura e leve ao forno preaquecido (180 °C) por 1 hora.

Pão de queijo

Ingredientes (medidas caseiras)

- 👉 Óleo – 1 colher de sopa
- 👉 Iogurte natural – ½ pote
- 👉 Ovo de galinha – 1 unidade
- 👉 Cenoura ralada – 2 colheres de sopa
- 👉 Queijo ralado – 2 xícaras de chá
- 👉 Polvilho doce – 2 xícaras de chá

Modo de preparo: em um liquidificador, bata o óleo, o iogurte, o ovo e a cenoura até obter uma mistura bem uniforme. Despeje em uma tigela e coloque o queijo ralado. Acrescente o polvilho aos poucos e amasse com as mãos para misturar bem. Deixe descansar por 10 minutos. Faça bolinhas com a massa. Leve ao forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos ou até dourar.

Fonte: Brasil (2015a).

Pizza de rúcula

Ingredientes (medidas caseiras)

Massa

- 👉 Fermento biológico – 1 colher de chá
- 👉 Leite desnatado morno – ¾ de xícara de chá
- 👉 Óleo – 1 colher de sobremesa
- 👉 Sal – 1 ½ colher de chá
- 👉 Farinha de trigo – 3 xícaras de chá

Cobertura

- 👉 Molho de tomate (ver receita molho caseiro) – 2 xícaras de chá
- 👉 Queijo muçarela – 1 xícara de chá
- 👉 Rúcula – 1 prato de sobremesa
- 👉 Orégano – 1 colher de chá

Modo de preparo:

Massa: dissolva o fermento no leite morno. Acrescente o azeite e o sal. Misture a farinha de trigo, aos poucos, sovando até obter uma massa lisa e firme. Deixe crescer por 1 hora até dobrar de volume, em um recipiente fechado. Abra a massa no formato redondo.

Cobertura: espalhe o molho de tomate por cima da massa. Distribua o queijo muçarela e polvilhe com o orégano. Leve ao forno preaquecido (200 °C) por 15 minutos. Retire do forno e adicione a rúcula.

Fonte: Brasil (2015a).

Geleia de caqui

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Caqui maduro – 4 unidades
- 🍷 Açúcar – 4 colheres de sopa
- 🍷 Limão – ½ unidade

Modo de preparo: limpe os caquis, retirando a casca com ajuda de uma colher. Bata os caquis no liquidificador até obter um creme uniforme. Em uma panela, coloque o caqui, o açúcar e o suco do limão. Cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, mexendo de vez em quando, para não grudar. Retire do fogo e leve à geladeira para resfriar.

Fonte: Brasil (2015a).

Bolo de Sapoti

Ingredientes (medidas caseiras)

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 🍷 Sapoti – 2 unidades médias | 🍷 Açúcar – ¾ de xícara de chá |
| 🍷 Ovo de galinha – 2 unidades | 🍷 Farinha de trigo – 2 xícaras de chá |
| 🍷 Óleo – 4 colheres de sopa | 🍷 Fermento – 1 colher de chá cheia |
| | 🍷 Água – 1 colher de sopa |

Modo de preparo: retire a casca e a semente do sapoti e corte-o em pequenos pedaços. Bata os pedaços no liquidificador, junto com as gemas e o óleo, até obter um creme. Despeje o creme em uma vasilha e misture o açúcar. Peneire a farinha de trigo e, aos poucos, misture-a ao creme de sapoti. Em seguida, acrescente à massa o fermento diluído na água. Misture as claras em neve e mexa suavemente. Coloque a massa do bolo em uma forma com furo central untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno preaquecido (200 °C) por, aproximadamente, 50 minutos.

Fonte: Brasil (2015a).

Região Sul

A concentração de grandes rebanhos, lavouras e indústrias alimentícias na Região Sul colabora para o consumo de carnes, cereais, verduras e produtos industrializados. A culinária do sul do Brasil tem forte influência dos imigrantes italianos, alemães e poloneses. Destacam-se como pratos típicos o churrasco, o arroz de carreteiro e o charque, além do costume de se tomar chimarrão, bebida tradicional da cultura gaúcha, legada pelos povos indígenas guaranis e caingangues.



Sugestões para os lanches



Banana

De maneira geral, a banana é uma das frutas mais doces. Pode ser utilizada na massa ou no recheio de bolos, assim como batida com leite e fazendo parte de mingaus.



Bergamota
ou tangerina

Normalmente consumida ao natural. A facilidade do descascamento e o aroma típico desta fruta são os maiores atrativos para o consumo. Também pode ser utilizada como recheio de bolos.



Batata-doce

Pode ser consumida cozida ou assada. A polpa é utilizada em diversos pratos, como purês, bolos, pães e cremes. A batata-doce pode ser cozida também com casca.

Bolo de tangerina

Ingredientes (medidas caseiras)

- | | |
|-------------------------------|---|
| 🍷 Tangerina – 3 unidades | 🍷 Farinha de trigo – 2 $\frac{3}{4}$ xícaras de chá |
| 🍷 Ovo de galinha – 4 unidades | 🍷 Suco de tangerina – 2 xícaras de chá |
| 🍷 Açúcar – 1 xícara de chá | 🍷 Fermento químico – 1 colher de chá |

Modo de preparo: descasque as tangerinas, corte no sentido longitudinal e retire as sementes. Pegue os ovos, separe a clara da gema e, com o auxílio de uma batedeira, bata a clara até alcançar o ponto de neve. Adicione o açúcar e bata por 30 segundos. Acrescente as gemas e bata por mais 1 minuto. Gradativamente, sem utilizar a batedeira, acrescente a farinha de trigo peneirada, intercalando com o suco de tangerina e mexendo sempre. Acrescente o fermento químico e mexa. Asse em forno preaquecido (200 °C) por 45 minutos.

Fonte: Brasil (2015a).

Molho de tomate

Ingredientes (medidas caseiras)

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 🍷 Tomate – 2 unidades | 🍷 Óleo – 1 colher de chá |
| 🍷 Cebola – 2 colheres de sopa | 🍷 Água – 1 xícara de chá |
| 🍷 Alho – 2 dentes | 🍷 Sal – $\frac{1}{2}$ colher de café |
| 🍷 Cheiro-verde – 2 colheres de sopa | |

Modo de preparo: pique o tomate em cubos pequenos, depois de retirar a pele e a semente. Pique também a cebola, o alho e o cheiro-verde e reserve. Aqueça o óleo em uma panela e, quando estiver quente, adicione a cebola e refogue até que fique translúcida. Adicione o alho, refogue por 20 segundos e junte o tomate, a água e o sal. Cozinhe até o tomate desmanchar. Desligue o fogo, acrescente o cheiro-verde picado e tampe a panela.

Fonte: Brasil (2015a).

Purê de maçã

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Maçã – 4 unidades médias
- 🍷 Cravo – 2 unidades
- 🍷 Água – 1 ½ colheres de sopa
- 🍷 Açúcar – 1 colher de café
- 🍷 Vinagre – 1 colher de café
- 🍷 Sal – 2 colheres de café

Modo de preparo: retire a casca e as partes não comestíveis das maçãs e corte-as em cubos. Em uma panela, coloque todos os ingredientes e cozinhe por 13 minutos. Se os pedaços de maçã não estiverem desmanchados, amasse com o auxílio de um garfo.

Fonte: Brasil (2015a).

Pão de batata-doce

Ingredientes (medidas caseiras)

- 🍷 Batata-doce – 1 unidade
- 🍷 Ovo de galinha – 1 unidade
- 🍷 Açúcar – 1 ½ colher de sopa
- 🍷 Sal – 2 colheres de café
- 🍷 Fermento – 1 envelope
- 🍷 Farinha de trigo – 3 ½ xícaras de chá
- 🍷 Leite de vaca – ½ xícara de chá
- 🍷 Gema de ovo de galinha – 1 unidade
- 🍷 Óleo – 1 ½ colheres de sopa

Modo de preparo: cozinhe a batata-doce na panela de pressão por 15 minutos ou até ficar macia (conte o tempo após pegar a pressão). Em uma vasilha, misture o açúcar com o fermento e adicione o leite morno, o óleo, o ovo e o sal. Junte a batata-doce amassada e misture. Adicione a farinha de trigo, aos poucos, sovando até obter uma massa lisa. Deixe em repouso por 30 minutos. Sove a massa novamente. Faça bolas, no formato de brioques, e coloque em uma assadeira untada com óleo vegetal. Deixe repousar por 10 minutos. Pincele com a gema e leve ao forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos.

Fonte: Brasil (2015a).

Chimia de figo

Ingredientes (medidas caseiras)

- ♥ Figo – 4 unidades
- ♥ Água – $\frac{1}{4}$ de xícara de chá
- ♥ Maçã – $\frac{1}{2}$ unidade média
- ♥ Açúcar – 3 colheres de sopa

Modo de preparo: higienize o figo e retire as partes não comestíveis. Descasque a maçã e retire as partes não comestíveis. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 4 minutos. Despeje o creme formado em uma panela e deixe cozinhar, mexendo sempre, por 20 minutos.

Fonte: Brasil (2015a).



Além destas,
há mais 29 receitas fornecidas
pelos Departamentos Regionais
do Sesc, especialmente para
este Guia.

São receitas de todas as
regiões do Brasil. Estão ao
final deste volume.
Confere lá!

Fique ligado!

- ♥ A cultura alimentar de cada região do Brasil deve ser respeitada e valorizada.
- ♥ Incluir alimentos próprios da região nas receitas pode favorecer a aceitação das preparações por parte dos escolares.
- ♥ Adquirir alimentos da região é mais barato, mais saboroso e mais adequado.
- ♥ Ao montar o cardápio de opções para sua cantina, lembre-se da máxima: "Desembale menos e descasque mais".
- ♥ Ao usar os alimentos típicos da região, procure aproveitar ao máximo todas as suas partes, evitando desperdício.

Considerações finais



Agora, convidamos você
a olhar atentamente
para sua cantina,
juntamente com sua equipe.



Vamos pensar juntos,
aproveitando o máximo
dos conhecimentos e das dicas
que acabamos de ler.

Depois de estudar os três volumes deste Guia, considerando as noções teóricas e as sugestões práticas, convidamos você e sua equipe para responderem as mesmas perguntas que fizemos no primeiro volume desta série, além de três novas perguntas ao final.

Dê uma nota de 0 a 10 para os itens abaixo, sendo 0 a nota mínima e 10 a nota máxima:

- () Estrutura
- () Quantidade de equipamentos
- () Estado de conservação dos equipamentos
- () Limpeza
- () Organização
- () Treinamento da equipe
- () Oferta de alimentos saudáveis

Comentário (opcional): _____

Que nota você daria para sua cantina?

- () 0 a 3 = Ruim
- () 4 a 7 = Regular
- () 8 a 10 = Bom

Comentário (opcional): _____

Os alimentos oferecidos em sua cantina contribuem para a saúde das crianças?

- () 0 a 3 = Pouco
- () 4 a 7 = Razoável
- () 8 a 10 = Muito

Comentário (opcional): _____

Qual é a qualidade nutricional dos lanches e refeições que você vem produzindo?

Em sua opinião, os alimentos oferecidos na sua cantina contribuem para a saúde das crianças?

Agora, compare as respostas dadas antes da leitura do Guia com estas que você fez agora e faça as seguintes reflexões:

Quais melhorias que já foram implementadas?

Quais ações ainda estão em andamento?

Quais necessidades de melhorias que ainda não conseguimos iniciar?

Manter, planejar, executar e alcançar

- 🍷 Para o que já se conseguiu instituir com sucesso, cabe à equipe da cantina **MANTER**.
- 🍷 Para o que ainda não se conseguiu iniciar, cabe à equipe da cantina **PLANEJAR UMA ESTRATÉGIA DE EXECUÇÃO**.
- 🍷 Para o que está sendo ou será implementado, cabe à equipe da cantina **SE ESFORÇAR PARA ALCANÇAR**.

E conte conosco
nessa jornada.



Estamos juntos!

Referências

ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica). *Mapa da obesidade*. S.d. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso em: 20 set. 2018.

A. C. CAMARGO CANCER CENTER. Oficina de culinária. *Livro de receitas*. s.d. Disponível em: <<http://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2018-07/livroadulto-2016.pdf>>. Acesso em: 18 fev. 2019.

ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). *Resolução-RDC n. 216, de 15 de setembro de 2004*. Dispõe sobre regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. Disponível em: www.20.anvisa.gov.br>. Acesso em: 20 set. 2018.

ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). *Resolução-RDC n. 63, de 25 de novembro de 2011*. Dispõe sobre os requisitos de boas práticas de funcionamento para os serviços de saúde. Disponível em: <www.20.anvisa.gov.br>. Acesso em: 20 set. 2018.

ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). *Boas práticas em serviços de alimentação – módulo 2: Ambiente de manipulação e cuidados com a água*. S.d. Disponível

em: <www.20.anvisa.gov.br/restaurantes-curso/index>. Acesso em: 20 set. 2018.

ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). *Boas práticas em serviços de alimentação – módulo 6: Etapas de manipulação dos alimentos*. s.d. Disponível em: <www.20.anvisa.gov.br/restaurantes-curso/index>. Acesso em: 20 set. 2018.

ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). *Boas práticas em serviços de alimentação – módulo 7: Documentação e função do responsável pelo serviço*. s.d. Disponível em: <www.20.anvisa.gov.br/restaurantes-curso/index>. Acesso em: 20 set. 2018.

BARBOSA, Janine Maciel et al. (Ed.). *Guia ambulatorial de nutrição materno-infantil*. Rio de Janeiro: Medbook, 2013.

BENATI, Raquel (org.). *Vida sem glúten; receitas fáceis* (Comunidades do Orkut: “Viva sem glúten” de Isabela Campos Nagy; “Cozinhando sem glúten”, de Maria Rita Bello). Rio de Janeiro: Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Rio de Janeiro, 2012.

BORTOLINI, Gisele Ane; GUBERT, Muriel Bauermann; SANTOS, Leonor Maria Pacheco. Consumo alimentar entre crianças

brasileiras com idade de 6 a 59 meses. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 9, p. 1759-1771, 2012.

BRASIL. Lei n. 10.674, de 16 de maio de 2003. Obriga a que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.674.htm>. Acesso em: 18 fev. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Manual das cantinas escolares saudáveis: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2010a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. *Manual integrado de vigilância, prevenção e controle de doenças transmitidas por alimentos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2010b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentos regionais brasileiros*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. *Vigitel Brasil 2014: Vigilância de fatores de risco e*

proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2015b.

HEYMAN, Melvin B. et al. *Fruit juice in infants, children, and adolescents: current recommendations*. *Pediatrics*, v. 139, n. 6, p. e20170967, 2017

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Coordenação de População e Indicadores Sociais. *Pesquisa nacional de saúde do escolar*, 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

INSTITUTO GIRASSOL. Grupo de Apoio a Portadores de Necessidades Nutricionais Especiais. *Receitas culinárias para crianças com alergia alimentar*. São Paulo: Instituto Girassol, 2008.

MALACHIAS, Marcus Vinícius Bolívar et al. 7ª Diretriz brasileira de hipertensão arterial. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Rio de Janeiro, v. 107, n. 3, supl. 3, p. 1-83, 2016.

MATUK, Tatiana Tenório et al. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 157-163, 2011.

NASCIMENTO, Andréa Gislene do et al. (Org.). *Educação nutricional em pediatria*. Barueri: Manole, 2018.

OLIVEIRA, José Egídio Paulo de; MONTE-NEGRO JUNIOR, Renan Magalhães; VENCIO, Sérgio (Org.). *Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes*, 2017-2018. São Paulo: Clannad, 2017.

PINOTTI, Renata. *Guia do bebê e da criança com alergia ao leite de vaca*. Rio de Janeiro: AC Farmacêutica, 2013.

RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. *Alimentação e cultura*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf>. Acesso em: 20 set. 2018.

SANOFI-AVENTIS. *Comida que cuida, 2: o prazer na mesa e na vida de quem tem diabetes* (Comunicação corporativa). 2006. Disponível em: <<https://www.sanofi.com.br/pt/responsabilidade-corporativa/nossa-politica/educacao-em-saude/comida-que-cuida>>. Acesso em: 18 fev. 2019.

SATTER, Ellyn. Eating competence: definition and evidence for the Satter eating competence model. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, [s.l.], v. 39, n. 55, p. S142-S153, 2007. Disponível em: <<https://www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2016/03/Journal-Satter-JNEB-2007-DefEvidence-Eating-Competence.pdf>>. Acesso em: 4 jun. 2019.

SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes). Portal da SBD. S.d. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/>>. Acesso em: 20 set. 2018.

SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria). Departamento de Nutrologia. *Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola*. 3a ed. Rio de Janeiro: SBP, 2012.

SESC (Serviço Social do Comércio). *Banco de alimentos e colheita urbana: Manipulador de alimentos I: Perigos, DTA, higiene ambiental e de utensílios* (Série Mesa Brasil Sesc: Segurança alimentar e nutricional). Rio de Janeiro: Sesc/Departamento Nacional, 2003.

SESC (Serviço Social do Comércio). *Modelo nutrição: módulo programação*. Rio de Janeiro: Sesc/Departamento Nacional, 2010.

WHO (World Health Organization). *Global nutrition targets 2025: childhood overweight policy brief* (WHO/NMH/NHD/14.6). Geneva: World Health Organization, 2014.

Glossário

Aditivos químicos: todo ingrediente adicionado sem o objetivo de nutrir, mas com o de modificar as características naturais dos alimentos.

Adorno: aquilo que é usado para enfeitar alguém. Por exemplo: brinco, anel, colar, pulseira, relógio etc.

Água potável: água que está adequada para o consumo humano.

Agrotóxicos: produtos químicos utilizados na agricultura para preservar os produtos agrícolas e seus derivados da ação danosa de insetos e outros animais, mas que podem ser prejudiciais ao meio ambiente e à saúde humana.

Alvará de saúde: documento fornecido pela Vigilância Sanitária após a análise das condições dos estabelecimentos que possuem atividades relacionadas à saúde das pessoas.

Cantineiro: profissional que trabalha em uma cantina.

Cardápio: lista de preparações que compõem uma refeição ou lista de preparações que compõem todas as refeições de um dia ou um período determinado.

Checklist: lista de verificações que serve de instrumento de controle, composto por um conjunto de itens ou tarefas que devem ser lembradas e/ou seguidas. No caso de cantinas escolares, pode ser utilizado para medir a qualidade dos estabelecimentos.

Desnutrição: falta ou insuficiência de nutrientes no corpo.

Diabetes: grupo de doenças que se caracterizam pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue, resultando em prejuízos para a saúde.

Especiarias: temperos de origem vegetal utilizados para exaltar o sabor e o aroma dos alimentos. Exemplos: pimenta, noz-moscada, gengibre, açafrão, cardamomo, etc.

Fibras: partes do alimento não digeridas pelo nosso organismo, que trazem diversos benefícios para a saúde das pessoas.

Fórmulas infantis: produtos, em forma líquida ou em pó, também conhecidos como “leites artificiais”, que podem ser utilizados para a alimentação de crianças pequenas. Seu uso deve ser sempre indicado por um pediatra ou um nutricionista.

Glúten: tipo de proteína presente em alimentos ou preparações que contenham, na sua composição, trigo, aveia, centeio e/ou cevada.

Gordura hidrogenada: tipo de gordura transformada em gordura sólida e associada a diversos prejuízos para a saúde das pessoas.

Hidratação: reposição de líquidos ao organismo, preferencialmente água.

Hipoclorito de sódio: substância utilizada como desinfetante e também para

purificar a água ou limpar frutas e vegetais, entre outros usos. Popularmente conhecido como “água sanitária”.

Insulina: hormônio produzido pelo pâncreas, que ajuda no controle da quantidade de açúcar presente no sangue.

Lactose: nome dado ao açúcar presente no leite e nos seus derivados.

Layout: distribuição física dos elementos em um determinado espaço. No caso de uma cantina, disposição dos equipamentos e instalações, inclusive das áreas de circulação, preparo, estoque e atendimento.

Manipuladores: integrantes da equipe da cantina que têm contato direto com os alimentos, embalados ou não.

Matéria-prima: produto natural ou semi-manufaturado que precisa ser submetido a um processo produtivo para se tornar um produto acabado (no caso da cantina, para se tornar um alimento/preparação próprio para o consumo humano).

Merendeira: recipiente próprio para se guardar e transportar o lanche. Também conhecida como lancheira.

Obesidade: doença caracterizada pelo acúmulo de gordura no corpo, que pode resultar em vários problemas de saúde.

Plano de ação: documento que descreve todas as ações a serem tomadas para se conseguir o resultado desejado.

Praga: qualquer organismo vivo (seja animal, vegetal ou microrganismo) inoportuno e/ou indesejável em um ambiente, que traz danos à saúde, ao bem-estar e, no caso da cantina, coloca em risco a qualidade dos alimentos.

Receituário: orientações do tipo passo a passo, que ajudam os funcionários da cantina a prepararem os pratos de modo uniforme e sem variações.

Resíduos: tudo aquilo que não é aproveitado nas atividades humanas. Popularmente conhecidos como lixo.

Sacarose: substância química retirada da cana-de-açúcar, da beterraba e de algumas frutas, utilizada na produção do "açúcar de mesa" e de produtos industrializados, como geleias, xaropes e doces diversos.

Sazonalidade: variação típica de uma determinada época/período do ano.

Segurança alimentar: conceito que envolve as práticas necessárias à qualidade dos alimentos, desde a produção até o consumo, para que não apresentem riscos à saúde do consumidor. No caso da cantina escolar, aplica-se por meio de um conjunto de normas padronizadas que todos devem seguir para garantir a produção de alimentos seguros.

Sódio: principal ingrediente do sal de cozinha. Quando consumido em quantidades excessivas, pode trazer problemas para a saúde.

Triglicerídios: tipo de gordura abundante no organismo humano, produzido pelo próprio corpo e também ingerida através da alimentação.

Vetor: todo ser vivo capaz de transmitir um agente infectante (parasita, protozoário, bactéria ou vírus).

Vigilância Sanitária: conjunto de ações que têm o objetivo de promover e proteger a saúde da população, prevenindo e evitando doenças por meio de estratégias e ações de educação e de fiscalização.

ANEXO

Receitas regionais Sesc

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA O LANCHE / MERENDA

1. Barra de cereal caseira
2. Biscoito de aveia e chocolate
3. Biscoito de casca de goiaba
4. Bolo da Barbie
5. Bolo de abóbora com cobertura de chocolate
6. Bolo de abobrinha com chocolate
7. Bolo de batata-doce
8. Bolo de cacau com beterraba
9. Bolo de casca de banana
10. Bolo de cenoura com milho
11. Bolo do Incrível Hulk
12. Bolo de laranja com aveia
13. Bolo de macaxeira
14. Broa de milho
15. Cestinha de frutas
16. *Chips* de banana
17. *Cookie* de aveia com uva-passa
18. Fruta no palito
19. *Cupcake* de casca de banana com doce de banana
20. Mingau de milho maranhense
21. Quibe integral
22. *Muffin* de legumes
23. *Nugget* caseiro
24. Pasta de atum com bolacha integral
25. Pastel de forno de frango
26. Pizza de arroz
27. Sanduíche colorido
28. Sanduíche inteligente
29. Sanduíche nutritivo

1) BARRA DE CEREAL CASEIRA (SERGIPE)

Ingredientes

- 2 unidades grandes de bananas
- 2 maçãs
- 120 ml de suco de maçã
- 7 colheres de sopa cheias de manteiga
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 9 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 1 e ½ xícara de chá de aveia em flocos

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180 °C e untar uma assadeira.

Corte as bananas, tire as cascas e sementes da maçã e corte.

Coloque tudo em uma panela com o suco de maçã e cozinhe por 10 minutos.

Deixe a mistura esfriar bem e passe no liquidificador até ficar cremosa.

Em uma tigela, misture e bata a manteiga com o açúcar mascavo até obter uma mistura cremosa.

Em outra tigela, misture a farinha integral com a aveia em flocos.

Espalhe metade da mistura de farinha e aveia na assadeira. Esparrame por cima o restante da farinha de aveia, comprimindo levemente.

Asse por 30 minutos até que fique levemente dourado.

Corte em 16 barras na assadeira e deixe esfriar antes de remover.

2) BISCOITO DE AVEIA E CHOCOLATE (SERGIPE)

Ingredientes

- 1 xícara de chá aveia em flocos
- 2 xícaras de chá farinha de trigo
- 1 xícara de chá de chocolate em pó
- 4 colheres de sopa rasas de manteiga
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo

Preaqueça o forno convencional em 170 °C.

Misture todos os ingredientes secos e depois acrescente, aos poucos, a manteiga.

Com duas colheres, modele os biscoitos e coloque em travessas untadas com manteiga.

Leve ao forno e deixe por, aproximadamente, 12 minutos ou até a massa cozinhar.

Retire do forno e sirva.

3) BISCOITO DE CASCA DE GOIABA (DISTRITO FEDERAL)

Ingredientes

- 🍴 2 xícaras de farinha de trigo
- 🍴 4 colheres de margarina
- 🍴 ½ xícara de açúcar refinado
- 🍴 Casca de 4 goiabas

Modo de preparo

Misture tudo em um recipiente, até formar uma massa homogênea.

Abra a massa em cima de papel-filme e corte os biscoitinhos.

Leve ao forno em assadeiras (não é necessário untar) até dourar.

4) BOLO DA BARBIE (SERGIPE)

Ingredientes

- 🍴 100 g de manteiga
- 🍴 2 ovos de galinha
- 🍴 160 g de açúcar
- 🍴 230 g de farinha de trigo integral
- 🍴 15 g de fermento
- 🍴 40 g de farinha de beterraba

Modo de preparo

Na batedeira, coloque os ovos e o açúcar e bata por 5 minutos.

Acrescente a manteiga e bata por 2 minutos.

Após isso, acrescente as farinhas e o fermento.

Em um forno preaquecido a 180 °C, asse em, aproximadamente, 20 minutos.

5) BOLO DE ABÓBORA COM COBERTURA DE CHOCOLATE (DISTRITO FEDERAL)

Ingredientes para a massa

- 🍷 400 g de abóbora-japonesa cozida
- 🍷 400 g de farinha de trigo
- 🍷 80 g de margarina
- 🍷 200 g de açúcar refinado
- 🍷 18 g de fermento químico
- 🍷 4 ovos

Ingredientes para a calda de chocolate

- 🍷 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- 🍷 2 colheres de margarina
- 🍷 4 colheres de leite de vaca
- 🍷 1 colher de açúcar

Modo de preparo

Descasque a abóbora, retire a semente e pique a abóbora em cubos.

Coloque a abóbora para cozinhar por cerca de 20 minutos.

Leve ao liquidificador e bata a abóbora cozida, os ovos e a margarina.

Junte na massa os ingredientes secos: açúcar, farinha de trigo e, por último, o fermento químico. Misture bem.

Unte uma forma com margarina e despeje a massa nesta forma.

Asse em forno a 180 °C, por cerca de 30 minutos (o tempo pode variar conforme o equipamento).

Modo de preparo para a calda de chocolate

Leve todos os ingredientes ao fogo. Mexa até engrossar.

6) BOLO DE ABOBRINHA COM CHOCOLATE (DISTRITO FEDERAL)

Ingredientes para a massa

- 🍴 500 g de abobrinha picada
- 🍴 4 ovos de galinha
- 🍴 1 xícara de chá de óleo
- 🍴 1 colher de sopa de raspas de limão
- 🍴 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 🍴 1½ xícara de chá de açúcar
- 🍴 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- 🍴 1½ colher de sopa de fermento em pó
- 🍴 Margarina e farinha de trigo para untar

Ingredientes para a cobertura

- 🍴 5 colheres de sopa de chocolate em pó
- 🍴 5 colheres de sopa de açúcar
- 🍴 5 colheres de sopa de leite de vaca

Modo de preparo

Lave e higienize as abobrinhas.

Pique e bata no liquidificador com os ovos, o óleo e as raspas de limão. Reserve.

Em uma tigela, peneire a farinha, o açúcar, o chocolate, o fermento e misture.

Junte com a mistura do liquidificador.

Coloque a massa em uma assadeira e asse em forno médio.

Modo de preparo para a cobertura

Leve ao fogo todos os ingredientes e ferva até formar uma calda.

Retire o bolo do forno, espalhe a cobertura por cima e deixe esfriar.

7) BOLO DE BATATA-DOCE (RIO DE JANEIRO)

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 gemas de ovos de galinha
- 2 colheres de sopa de margarina
- 250 g de batata-doce cozida e amassada
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de água do cozimento da batata-doce
- 3 claras em neve
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Bata as gemas com o açúcar e com a margarina.

Em seguida, adicione a batata-doce amassada e junte a farinha de trigo peneirada e a água, batendo bem.

Depois, adicione as claras em neve e o fermento em pó e misture delicadamente.

Despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e leve o bolo para assar em forno preaquecido a 200 °C por, aproximadamente, 30 minutos ou até dourar.

8) BOLO DE CACAU COM BETERRABA (SERGIPE)

Ingredientes

- 250 g de beterraba cozida e amassada
- 3 ovos
- ½ colher de chá de baunilha
- 250 ml de óleo
- 400 g de açúcar
- 230 g de farinha de trigo
- 1 e ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 5 colheres de sopa de cacau em pó

Modo de preparo

Em uma tigela grande, junte a beterraba, os ovos, a baunilha, o óleo e o açúcar e bata bem.

Em uma tigela separada, misture a farinha, o bicarbonato, o sal e o cacau em pó.

Junte com a beterraba e misture bem.

Preaqueça o forno em temperatura média (180 °C).

Unte e enfarinhe uma assadeira grande.

Despeje a massa na forma. Leve ao forno e asse por 25-30 minutos.

Coloque sua cobertura preferida.

9) BOLO DE CASCA DE BANANA (DISTRITO FEDERAL E SERGIPE)

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de casca de banana madura
- 4 gemas de ovos de galinha
- 4 claras em neve
- 2 ½ xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa rasas de margarina
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cascas de banana com ½ xícara (chá) de água. Reserve.

Na batedeira, coloque a margarina, a gema e o açúcar. Bata até a massa ficar homogênea.

Misture as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento.

Por último, coloque as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno.

Leve ao forno em forma untada e asse durante 30 ou 35 minutos.

10) BOLO DE CENOURA COM MILHO (DISTRITO FEDERAL)

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de cenoura picada (4 unidades médias)
- 3 xícaras de chá de flocos de milho
- 1 xícara de farinha de trigo (ou polvilho doce, que deixa a massa mais leve)
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de leite de vaca
- 4 ovos de galinha
- 1 xícara de chá de óleo vegetal
- 2 colheres de sopa de fermento

Modo de preparo

Leve a cenoura ao liquidificador com os demais ingredientes (exceto o fermento e a clara).

Acrescente o fermento e a clara em neve e misture bem, sem bater.

Asse em forma untada com margarina e flocos de milho.

11) BOLO DO INCRÍVEL HULK (AMAPÁ)

Ingredientes

- 🍴 100 g de manteiga
- 🍴 2 ovos
- 🍴 160 g de açúcar
- 🍴 15 g de fermento
- 🍴 230 g de farinha trigo integral
- 🍴 40 g de farinha de espinafre
- 🍴 180 ml de leite

Modo de preparo

Na batedeira, coloque os ovos e açúcar e bata por 5 minutos.

Acrescente a manteiga e bata por 2 minutos.

Acrescente as farinhas e o fermento.

Em um forno preaquecido a 180 °C, asse em, aproximadamente, 20 minutos.

12) BOLO DE LARANJA COM AVEIA (RIO DE JANEIRO)

Ingredientes

- 🍴 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 🍴 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 🍴 ½ xícara de chá de óleo
- 🍴 2 xícaras de chá açúcar mascavo ou demerara
- 🍴 1 colher de sopa de fermento
- 🍴 Cascas de 2 laranjas (raladas, somente a parte amarela)
- 🍴 1 colher de sopa rasa de canela
- 🍴 3 ovos de galinha inteiros

Modo de preparo

Bata as claras em neve e reserve.

Bata na batedeira as gemas, o açúcar e o óleo. Acrescente as cascas de laranja.

Adicione a farinha de trigo, a aveia e a canela.

Por último, acrescente o fermento e as claras em neve, mexendo vagarosamente.

Asses em forma untada, em forno médio, por 40 minutos.

13) BOLO DE MACAXEIRA (AIPIM) (MARANHÃO)

Ingredientes

- 🍷 1 kg de macaxeira
- 🍷 1 coco ralado
- 🍷 100 g de manteiga
- 🍷 3 ovos de galinha
- 🍷 1 pitada de sal
- 🍷 Açúcar a gosto

Modo de preparo

Esprema macaxeira crua, retirando a água.

Junte o coco ralado, a manteiga, o açúcar e a pitada de sal, bem como os ovos ligeiramente batidos.

Misture tudo e amasse bem.

Asse em forno quente e forma untada.

14) BROA DE MILHO (PERNAMBUCO)

Ingredientes

- 🍷 250 g de açúcar
- 🍷 2 ovos de galinha grandes
- 🍷 50 g de manteiga com sal
- 🍷 250 g de farinha de trigo
- 🍷 250 g de farinha de milho
- 🍷 12 g de fermento
- 🍷 100 ml de leite de vaca
- 🍷 Sementes de erva-doce

Modo de preparo

Em um recipiente, bata vigorosamente o açúcar, os ovos e a manteiga até obter consistência de creme.

Acrescente a farinha de trigo, a farinha de milho, a erva-doce pilada (socada) e o fermento.

Junte aos poucos o leite até obter uma massa homogênea.

Continue batendo até que todos os ingredientes estejam incorporados.

Unte uma forma retangular, molde e disponha as broas deixando distância entre elas.

Leve ao forno preaquecido, até que estejam douradas.

15) CESTINHA DE FRUTAS (RIO GRANDE DO SUL)

Ingredientes

- 🍌 Maçã
- 🍌 Kiwi
- 🍌 Morango
- 🍌 Banana
- 🍌 Manga
- 🍌 Abacaxi
- 🍌 Massas pequenas para pastel
- 🍌 Laranjas, mel (ou açúcar) e amido de milho para a calda

Modo de preparo

Esprema as laranjas para fazer um suco, acrescente o mel e o amido de milho, misturando bem.

Leve ao micro-ondas para engrossar. Os minutos irão variar conforme a quantidade. O ideal é, a cada 40 segundos, abrir o forno para mexer e observar a consistência. Reserve.

Pique todas as frutas e misture. Reserve.

Coloque as massinhas em forminhas de empada, acomodando-as em formato de cesta.

Asse no forno elétrico por, aproximadamente, 20 minutos. Após assado, retire das forminhas de empada, coloque as frutas picadas e espalhe a calda de laranja por cima de cada uma delas.

16) CHIPS DE BANANA (GOIÁS)

Ingredientes

- 🍌 3 bananas maduras
- 🍌 ½ limão

Modo de preparo

Descasque as bananas. Corte em fatias finas, com espessura inferior a meio centímetro. Tempere com limão.

Coloque para assar no forno a 170 °C por cerca de 50 minutos, ou até as bananas ficarem crocantes.

17) COOKIE DE AVEIA COM UVA-PASSA (DISTRITO FEDERAL)

Ingredientes

- ☞ 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- ☞ 2 colheres de sopa de margarina
- ☞ 1 ovo de galinha
- ☞ 3 colheres de sopa de água
- ☞ 1 colher de sopa essência de baunilha
- ☞ 1 xícara de chá de farinha de trigo
- ☞ 1 e ½ xícara de chá de aveia em flocos finos
- ☞ 1 xícara de chá de uvas-passas

Modo de preparo

Leve à batedeira o açúcar, a margarina, o ovo, a água e a essência de baunilha até virar um creme.

Com uma colher, junte a farinha de trigo, o bicarbonato, a aveia e as uvas-passas. Misture bem.

Porcione a massa formando bolinhas.

Distribua as bolinhas nas assadeiras deixando um espaço com cerca de 3 cm entre elas.

Asse por 15 minutos, a 180 °C.

18) FRUTA NO PALITO (RIO DE JANEIRO)

Ingredientes

- ☞ Kiwi
- ☞ Banana
- ☞ Melão
- ☞ Barra de chocolate meio amargo
- ☞ Palito para picolé

Modo de preparo

Corte o kiwi com 2 cm de espessura, a banana pela metade e o melão, de forma que os pedaços fiquem presos e firmes no palito.

Derreta o chocolate e dê um banho na fruta com a calda derretida.

Coloque para secar até que fique durinho. Sirva.

19) CUPCAKE DE CASCA DE BANANA COM DOCE DE BANANA (MINAS GERAIS)

Ingredientes para a massa

- 🍴 1 xícara de chá de óleo
- 🍴 3 ovos inteiros
- 🍴 2 xícaras de chá de casca de banana lavadas e picadinhas
- 🍴 2 xícaras de chá de açúcar cristal
- 🍴 1 colher de chá de canela em pó
- 🍴 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 🍴 1 colher de sopa de farinha de fermento em pó

Ingredientes para o doce de banana (cobertura)

- 🍴 6 bananas nanicas
- 🍴 2 xícaras de chá de açúcar
- 🍴 1 xícara de chá de água
- 🍴 1 colher de sopa de suco de limão
- 🍴 4 cravos
- 🍴 2 pedaços de canela em pau

Modo de preparo

Coloque o óleo, os ovos e as cascas das bananas no liquidificador e bata os ingredientes.

Despeje a parte líquida em uma vasilha e misture a farinha e o fermento em pó. Reserve.

Modo de preparo para o doce de banana (cobertura)

Em uma panela média, junte as cascas de bananas e cubra com água.

Leve ao fogo médio e ferva por cinco minutos ou até ficarem macias.

Escorra, corte em pedaços e bata no liquidificador com as bananas até obter um purê.

Acrescente o doce à massa do *cupcake* e distribua em forminhas de silicone. Leve ao forno médio preaquecido a 180 °C, por 20 minutos.

20) MINGAU DE MILHO MARANHENSE (MARANHÃO)

Ingredientes

- 1 xícara de chá de grãos de milho-branco sem pele
- 4 xícaras de chá de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 e ½ xícara de chá de coco ralado
- 1 pitada de sal
- Canela em pó

Modo de preparo

Cozinhe o milho com o leite, de 15 a 20 minutos, em uma panela de pressão. Ou, se preferir, deixe o milho de molho no leite de um dia para o outro.

Transfira o milho cozido para outra panela e acrescente o leite condensado, a manteiga e o coco ralado. Mexa e acrescente o sal.

Continue mexendo até ficar homogêneo, com a textura mais grossa, encorpada. Sirva. Polvilhe canela em pó (opcional).

21) QUIBE INTEGRAL (GOIÁS)

Ingredientes

- 2 e ½ xícaras de carne moída
- 2 e ½ xícaras de arroz integral cozido e escorrido
- ½ cebola
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Passe todos os ingredientes no processador.

Distribua em um refratário levemente untado com um fio de azeite, nivelando bem.

Leve ao forno preaquecido a 180 °C, por 30 minutos aproximadamente (ou até dourar).

22) MUFFIN DE LEGUMES (RIO GRANDE DO SUL)

Ingredientes

- 1 xícara de chá de abobrinha ralada (retire o excesso de água com um papel-toalha)
- 1/3 xícara de chá de cenoura ralada
- 1/2 xícara de chá de couve-flor ralada
- 1/2 xícara de chá de espinafre
- 1/2 xícara de chá de aveia
- 2 unidades de clara de ovos batidas em neve
- 1 unidade de ovo inteiro
- 1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Em um recipiente grande, misture todos os legumes ralados.

Acrescente a aveia, o ovo inteiro e as claras.

Misture bem e acrescente o queijo parmesão.

Passe a mistura para forminhas untadas com óleo.

Leve para assar em forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos.

23) NUGGET CASEIRO (RIO DE JANEIRO)

Ingredientes

- 500 g de frango moído
- 4 pães de forma integral (esfarelados)
- 1 fatia pequena de cebola
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- Cebolinha a gosto
- 1 xícara de chá de farinha de milho
- 2 ovos
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Acrescente a cebola e o alho já picados ao frango e misture.

Ajuste pimenta, sal e cebolinha na mistura para deixá-la bem homogênea.

Molde bolinhos e ajuste as laterais de forma a fazer os *nuggets*.

Empane os *nuggets* passando primeiramente no ovo e, depois, na farinha de milho.

Asse por 30 minutos a 200 °C.

Dicas:

Preaqueça o forno por dez minutos a 200 °C.

O *nugget* cru pode ser congelado (15 dias) de forma interfolhada com papel-filme.

A farinha de milho pode ser substituída por farinha de linhaça ou aveia.

24) PASTA DE ATUM COM BOLACHA INTEGRAL (RIO GRANDE DO SUL)

Ingredientes

- 🍴 1 lata de atum
- 🍴 1 pote de iogurte natural
- 🍴 Limão e sal a gosto

Modo de preparo

Escorra bem o atum, coloque em um pirex e adicione o iogurte.

Amasse com um garfo. Acrescente o sal e gotas de limão.

Passe a pasta sobre as bolachas integrais e sirva.

25) PASTEL DE FORNO DE FRANGO (RIO DE JANEIRO)

Ingredientes para a massa

- 🍴 ½ xícara de farinha integral
- 🍴 400 ml de água
- 🍴 Sal a gosto
- 🍴 1 xícara de farinha de trigo
- 🍴 ½ xícara de margarina
- 🍴 1 ovo de galinha

Ingredientes para o recheio

- 🍴 300 g de frango desfiado, temperado a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque a farinha integral e a farinha de trigo.

Adicione a margarina, o sal a gosto e misture bem.

Acrescente a água aos poucos e sove a massa, até que ela fique no ponto de desgrudar da mão.

Abra a massa com o rolo de macarrão e faça cortes circulares.

Coloque o recheio no meio e dobre a massa.

Fixe bem as pontas para que o recheio não saia pelos lados.

Coloque os pastéis em uma assadeira e pincele a massa com ovo.

Leve ao forno preaquecido a 180 °C durante 30 minutos ou até a massa ficar pronta.

26) PIZZA DE ARROZ (SERGIPE)

Ingredientes (para a massa)

- ▮ 1 xícara de chá de leite desnatado
- ▮ 2 xícaras de chá de arroz cozido
- ▮ 2 ovos
- ▮ 2 colheres de sopa de queijo ralado
- ▮ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ▮ 1 colher de sopa de amido de milho
- ▮ Margarina para untar

Ingredientes para o recheio

- ▮ 200 g de muçarela fatiada
- ▮ Molho de tomate a gosto
- ▮ 1 tomate grande cortado em fatias
- ▮ Orégano a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite, os ovos e o queijo ralado.

Em seguida, adicione aos poucos o arroz e continue batendo até formar um creme.

Adicione o fermento.

Coloque a massa em forma para pizza untada com margarina e o amido de milho e leve para assar.

Depois de assada, pincele com molho de tomate.

Coloque a muçarela, o tomate em rodela e o orégano.

Leve ao forno para derreter a muçarela.

Dicas:

Utilize arroz integral, que é mais rico em fibras.

Acrescente manjerição ou folhas de rúcula a gosto, depois de assada.

27) SANDUÍCHE COLORIDO (RIO GRANDE DO SUL)

Ingredientes para a pasta de beterraba

- ▣ ½ beterraba grande picada e cozida
- ▣ 100 a 150 g de ricota
- ▣ 2 colheres de sopa de leite de vaca
- ▣ ½ colherinha de café de sal

Ingredientes para a pasta de cebolinha

- ▣ 1 maço de cebolinha
- ▣ 250 g de ricota
- ▣ ½ xícara de leite
- ▣ Sal a gosto

Modo de preparo (beterraba)

Cozinhe a beterraba (de preferência no vapor, para manter os nutrientes e para não juntar tanta água).

Com a beterraba quase fria, coloque todos os ingredientes no liquidificador.

Como a quantidade de água da beterraba pode variar, bem como existem ricotas mais secas e outras mais úmidas, você pode acertar a consistência colocando um pouco mais de ricota ou de leite, conforme a necessidade.

Modo de preparo (cebolinha)

Corte a ricota em pedaços e coloque no processador, junte a cebolinha picada, o leite e misture bem. Depois acrescente o sal.

Monte os sanduíches: em uma fatia de pão de sanduíche, passe a pasta de beterraba, após cobrir com outra fatia de pão, passe a pasta de cebolinha por cima da segunda fatia e cubra com outra. Os sanduíches ficam triplos, com uma camada roxa e outra verde.

28) SANDUÍCHE INTELIGENTE (DISTRITO FEDERAL)

Ingredientes

- 🍴 1 xícara de chá de ricota
- 🍴 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 🍴 1 colher de sopa de salsinha picada
- 🍴 ½ colher de sopa de suco de limão
- 🍴 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 🍴 3 colheres de sopa de uva-passa picada
- 🍴 Sal a gosto

Modo de preparo

Amasse a ricota com um garfo. Adicione os demais ingredientes.

Tempere com sal e distribua sobre fatias de pão.

29) SANDUÍCHE NUTRITIVO (DISTRITO FEDERAL)

Ingredientes

- 🍴 Pão de forma
- 🍴 Requeijão
- 🍴 Queijo prato
- 🍴 Alface
- 🍴 Cenoura ralada

Modo de preparo

Rale a cenoura. Passe o requeijão nas fatias de pão.



sesc

www.sesc.com.br