



ESTADO DE SANTA CATARINA  
Secretaria de Estado da Educação  
Diretoria de Apoio ao Estudante/Diretoria de Apoio aos Municípios  
Gerencia de Alimentação Escolar/ Programa Estadual de Alimentação Escolar  
Rua Antônio Luz, 111 – Centro – Fpolis/SC – Fone: 3221-6208.

ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR



## CARTILHA DE BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS



Florianópolis, 2013 | SED/DIAE/GEALI.



ESTADO DE SANTA CATARINA  
Secretaria de Estado da Educação  
Diretoria de Apoio ao Estudante/Diretoria de Apoio aos Municípios  
Gerencia de Alimentação Escolar/ Programa Estadual de Alimentação Escolar  
Rua Antônio Luz, 111 – Centro – Fpolis/SC – Fone: 3221-6208.

## **SUMÁRIO**

### **Conteúdo**

<b>1.INTRODUÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2.FRUTAS.....</b>	<b>3</b>
<b>3.VERDURAS E LEGUMES.....</b>	<b>5</b>
<b>4.PREPARAÇÕES SALGADAS .....</b>	<b>6</b>
<b>ARROZ INTEGRAL .....</b>	<b>7</b>
<b>FEIJÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>BENEFÍCIO DA COMBINAÇÃO ARROZ COM FEIJÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>ATUM E SARDINHA.....</b>	<b>10</b>
<b>RECEITA.....</b>	<b>11</b>
<b>RISOTO DE ATUM OU SARDINHA.....</b>	<b>11</b>
<b>MACARRÃO INTEGRAL .....</b>	<b>12</b>
<b>FRANGO .....</b>	<b>13</b>
<b>5. PREPARAÇÕES DOCES.....</b>	<b>14</b>
<b>GRANOLA .....</b>	<b>15</b>
<b>AVEIA .....</b>	<b>16</b>
<b>BOLO .....</b>	<b>17</b>
<b>DOCE DE BANANA .....</b>	<b>18</b>
<b>BEBIDA LÁCTEA CAFÉ COM LEITE.....</b>	<b>19</b>
<b>BISCOITOS .....</b>	<b>20</b>
<b>LEITE EM PÓ INTEGRAL.....</b>	<b>21</b>
<b>SUCOS .....</b>	<b>22</b>



## INTRODUÇÃO

### CARTILHA DE BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS

Essa cartilha foi desenvolvida com intuito de demonstrar a importância de consumir alguns alimentos, como também sanar possíveis dúvidas que podem surgir, como, por exemplo, a forma de preparar alguns cardápios.

Nesse material estão descritas algumas sugestões de como apresentar e servir alguns alimentos para que se crie o hábito, ou para que o escolar tenha a oportunidade de experimentar diferentes formas de consumir uma determinada preparação.

Salienta-se que as receitas descritas nessa cartilha, bem como, orientação de uso, não são obrigatórias, servem apenas para orientar de forma sucinta a importância de consumir alguns alimentos, e opções diferentes de como oferta-los.



## FRUTAS

As frutas fornecem grande quantidade de vitaminas, minerais e fibras. Devem estar em nossa alimentação diariamente.



No Brasil existem muitas frutas, porém, algumas a população está mais habituada a consumir, tais como: Abacaxi, limão, laranja, maçã e banana.

Segue abaixo algumas alternativas de preparo.

Fruta	Formas preparo*
Abacaxi	Sucos, salada de frutas, bolo, sobremesas, salada.
Limão	Tempero, sucos, salada de frutas e salada.
Laranja	Sucos, salada de frutas, bolo e salada.
Maçã	Vitaminas, sucos, salada de frutas, bolo, sobremesas.
Banana	Vitaminas, salada de frutas, bolo.

\*Salienta-se que se torna de suma importância fornecer a fruta *in natura*.

## RECEITAS

### Vitamina de frutas

#### Ingredientes

- Leite
- Frutas (banana, maçã, mamão ou outra fruta).

#### Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite com a fruta escolhida (é possível acrescentar mais de uma fruta).

Observação: A fruta tem açúcar natural, dessa forma não é necessário acrescentar açúcar.

⇒ Se na região não existir o hábito de consumir a vitamina **sem** o açúcar tona-se necessário retirar esse ingrediente de forma gradativa.



## VERDURAS E LEGUMES



As verduras são essenciais na alimentação, essas fornecem minerais e vitamínicos que auxiliam no bom funcionamento do organismo.

É essencial estimular o hábito por esses alimentos, dessa forma, alternar as formas de preparo e apresentação pode ser uma excelente alternativa.

Segue abaixo algumas alternativas de preparo.

Alimento	Formas preparo*
Alface	Picada com frutas, com outros legumes, em recheios de sanduiches.
Beterraba	Cozida, crua (ralada), pode ser fornecida em bolos.
Cebola	Em preparações como feijão, carnes, tortas salgadas entre outras, ou até mesmo picada e servida como salada.
Cenoura	Cozida, crua, pode ser fornecida em bolos.
Repolho	Ralado com outros legumes, com frutas (como por exemplo, laranja).
Tomate	Molhos, salada, em preparações como carnes, macarrão.
Batata	Como purê, salada, sopas.

## RECEITAS

### Macarrão com legumes

#### Ingredientes:

- Macarrão
- Cenoura
- Couve flor
- Brócolis

#### Modo de preparo:

Cozinhar o macarrão e escorrer, reservar.

Em outra panela cozinhar a couve flor e o brócolis. Ralar a cenoura, misturar os vegetais com o macarrão e servir.



ESTADO DE SANTA CATARINA

Secretaria de Estado da Educação

Diretoria de Apoio ao Estudante/Diretoria de Apoio aos Municípios

Gerencia de Alimentação Escolar/ Programa Estadual de Alimentação Escolar

Rua Antônio Luz, 111 – Centro – Fpolis/SC – Fone: 3221-6208.

## Preparações

## Salgadas





## ARROZ INTEGRAL

O arroz integral tem importância significativa em nossa alimentação, além de conter fibras que auxiliam no trânsito intestinal, possui o benefício das vitaminas.



### Como utilizar o arroz?

Esse alimento pode ser preparado de forma convencional, e ser servido com o feijão (os dois juntos possuem muitos benefícios).

Além do preparo convencional o mesmo pode ser preparado com carne (carreiteiro), frango (risoto), vegetais, atum, sardinha, arroz de forno, sopas.

### RECEITAS

#### Risoto de atum

##### **Ingredientes**

- Óleo de soja
- Couve flor
- Cebola
- Tomate
- Alho
- Cebolinha
- Salsinha
- Atum
- Arroz integral
- Sal

##### **Modo de preparo**

Cozinhar a couve e o arroz e reservar. Picar as cebolas, tomates, alho e frigar, depois acrescentar a couve. Adicionar o arroz cozido, atum e o tempero verde, misturar e servir.



## FEIJÃO



O feijão além de ser um hábito do Brasileiro, possui também grande importância nutricional, principalmente quando consumido junto com arroz.

Esse alimento possui substâncias que nosso corpo não é capaz de produzir, logo, o consumo é necessário.

### Como utilizar o feijão?

Existem diferentes formas de prepara-lo, como por exemplo, com carnes, sopas, até mesmo como bolos.

## RECEITAS

### Feijão com carne suína

#### Ingredientes:

- Feijão
- Cebola
- Alho
- Sal
- Água
- Carne suína

#### Modo de preparo:

Escolher o feijão, deixar cozinhar e adicionar: alho, sal e cebola.



## **BENEFÍCIO DA COMBINAÇÃO ARROZ COM FEIJÃO**

Alguns nutrientes que precisamos e que nosso corpo não é capaz de produzir, esses devem ser adquiridos na alimentação.

O arroz e o feijão juntos fornecem alguns desses nutrientes, exatamente por isso que essa combinação é tão importante.

### **Como utilizar o arroz e feijão?**

Essa combinação deve ser consumida com carnes (peixes, frango, carnes bovinas) e saladas, dessa forma a alimentação fica ainda mais completa.

## **RECEITAS**

### **Feijão**

#### **Ingredientes**

- Feijão
- Cebola
- Alho
- Sal
- Água

#### **Modo de preparo**

Cozinhar o feijão com a cebola, o alho e o sal.

### **Arroz**

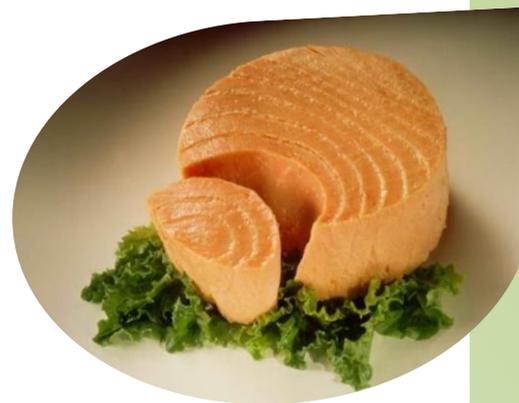
#### **Ingredientes**

- Arroz
- Água
- Sal
- Óleo



### Modo de preparo

Frigir o arroz, acrescentar a água e cozinhar.



### ATUM E SARDINHA

Pescado, fonte de proteínas e excelente fonte de gorduras boas.

### Como utilizar o atum e sardinha?

Em algumas localidades o hábito pode não existir para isso é necessário modificar as formas de preparar o pescado. Ambos podem ser preparados com as saladas, ou servidos quentes, junto com arroz, macarrão, ou até mesmo com tortas salgadas.

### RECEITAS

#### Torta Salgada Integral

#### Ingredientes

- Pó para o preparo de torta salgada integral
- Água

#### Modo de preparo

- Pré aqueça o forno em temperatura média de 180° por 10 minutos;
- Despeje o conteúdo do pacote (1 kg) em uma tigela e acrescente 700 ml de água fria;
- Bata na batedeira, em velocidade alta, durante 3 minutos ou a mão por 6 minutos, batendo até formar uma massa lisa. Reserve.
- Refogar com cebola, alho, tomate e tempero verde junto com o atum OU sardinha.
- Despeje metade da massa em uma forma untada, coloque o atum ou a sardinha e acrescente a outra metade da massa e leve ao forno a 180°C por cerca de 40 minutos;



## RECEITA

### RISOTO DE ATUM OU SARDINHA

#### Ingredientes

- Arroz
- Cebola
- Tomate
- Tempero verde
- Extrato de tomate
- Óleo
- Sal
- Atum ou sardinha

#### Modo de preparo

Cozinhar o arroz, e reservar. Em outra panela refogar a cebola, o tomate, o tempero verde e acrescentar o extrato de tomate e o atum ou sardinha.

Quando estiver pronto misturar com o arroz. E servir.



## MACARRÃO INTEGRAL

Existem variedades de macarrões, entre eles o integral, que auxiliam no bom funcionamento do intestino por ser rico em fibras.

Estimular o hábito por alimentos integrais é de suma importância, para isso diversificar as formas de preparo e de apresentação são necessárias.

### Como utilizar o macarrão integral?

Esse alimento pode ser servido de forma convencional, ou com vegetais, como por exemplo, com couve flor.

Outra forma de servi-lo é com carnes, pescados, frango, ou em sopas.

## RECEITAS

### Macarrão com pescados

#### Ingredientes

- Macarrão
- Óleo
- Pescado (atum ou sardinha)
- Tomate
- Cebola
- Tempero verde

#### Modo de preparo

Cozinhar o macarrão, escorrer a água, e colocar novamente na panela, acrescentar o pescado, o tomate, a cebola e o tempero verde e mexer. Servir em seguida.



## FRANGO

Alimento com fonte de proteínas, com quantidade de gorduras um pouco menor quando comparado com outras carnes.

### Como utilizar o frango?

Esse alimento pode ser preparado em recheios de sanduiches, ensopado, risoto, fornecido com macarrão, sopas entre outras formas de preparo.

### RECEITA

#### Risoto de frango

##### Ingredientes

- Frango
- Água
- Extrato de tomate
- Ervilha
- Tomate
- Cebola
- Alho
- Óleo
- Salsinha
- Arroz
- Sal

##### Modo de preparo

Cozinhar o arroz e reservar.

Frigir a cebola, o tomate, o alho, depois acrescentar a ervilha, a salsinha, o frango desfiado e o sal. Depois acrescentar extrato de tomate e água. Quando estiver pronto misturar com o arroz. Servir.



ESTADO DE SANTA CATARINA  
Secretaria de Estado da Educação  
Diretoria de Apoio ao Estudante/Diretoria de Apoio aos Municípios  
Gerencia de Alimentação Escolar/ Programa Estadual de Alimentação Escolar  
Rua Antônio Luz, 111 – Centro – Fpolis/SC – Fone: 3221-6208.

## Preparações

### Doces





## GRANOLA



Alimento com fonte de vitaminas essenciais para o bom funcionamento do organismo.

Em muitas regiões pode não existir o hábito do consumo, para isso demonstrar a importância de consumir esse alimento e diversificar as formas de preparo podem ser maneiras de estimular a adesão.

### Como utilizar a granola?

Esse alimento pode ser utilizado com frutas, iogurte, mel, leite entre outras combinações.

## RECEITAS

### Salada de fruta com granola

#### Ingredientes

- Maçã
- Banana
- Mamão
- Laranja
- Mel
- Granola

#### Modo de preparo

Cortar as frutas, e servir em uma xícara com a granola e o mel.

### Leite com granola e banana

#### Ingredientes

- Granola
- Leite
- Banana\*

#### Modo de preparo

Cortar a banana, acrescentar o leite e a granola e servir.

\* A banana pode ser substituída por outra fruta.



## AVEIA

Alimento com fonte de fibras, vitaminas e minerais. Por ser um alimento com quantidade significativa de fibras, auxilia no trânsito intestinal.



### Como utilizar a aveia?

Esse alimento pode ser utilizado na preparação de bolos, como por exemplo, o de cenoura. Como também utilizar com frutas, mel, leites, iogurte e até mesmo nas saladas.

## RECEITAS

### Salada de fruta com aveia

#### Ingredientes

- Frutas (banana, maçã e laranja)\*
- Aveia

#### Modo de preparo

Higienizar retirar as partes que não serão utilizadas e corta-las, depois de pronta acrescentar a aveia.

\*podem ser adicionadas mais frutas, ou substituir por outras que os escolares estão mais habituados a consumir.



## BOLO

Preparação geralmente com alta adesão e boa aceitabilidade. Acrescentar frutas é uma boa opção para estimular o hábito de consumi-las e aumentar os benefícios da preparação.



É uma fonte de carboidrato, quando utilizado com farinha integral, frutas ou verduras, torna-se uma boa fonte de fibras.

### Como utilizar o bolo?

O bolo pode ser servido com chás e sucos. O sabor do mesmo pode ser de frutas, chocolate, cenoura, entre outras.

O ideal é servir com suco de frutas, concentrados ou integrais, porém, quando não for possível, optar em servir com chás.

## RECEITA

### Bolo de cenoura

#### Ingredientes:

- Mistura para preparo de bolo de cenoura
- Água fria

#### Modo de preparo:

Adicionar aos poucos ao conteúdo do pacote 800 ml de água fria, misturar bem até formar grumos, colocar em forma untada (25x45 cm). Levar em forno pré – aquecido por aproximadamente 40 minutos em temperatura média de 180° C. Servir.



## DOCE DE BANANA

Fonte de energia e por ser feito da fruta possui alguns benefícios, tais como as fibras. A concentração de fibras no doce é muito menor quando comparado com a fruta *in natura*, porém, torna-se uma boa opção para consumo em determinadas preparação, como por exemplo, no pão e biscoito.



### Como utilizar o doce de banana?

Pode ser utilizados com pães, biscoitos, pode ser oferecido também com queijo.

## RECEITAS

### Pão com queijo e doce

#### Ingredientes

- Pão de forma
- Queijo
- Doce de banana

#### Modo de preparo

Colocar sobre o pão o queijo e o doce.



## BEBIDA LÁCTEA CAFÉ COM LEITE

Bebida que pode ser fornecida tanto em meses frios, como em meses quentes.

Esse alimento contém leite na preparação, que é fonte de cálcio.

### Como utilizar a bebida láctea café com leite?

Para os meses frios pode ser preparado com água morna. Para os meses quentes pode ser servido gelado ou em temperatura ambiente.

Essa preparação pode ser batida com frutas, em forma de vitamina (batida).

## RECEITAS

### Bebida láctea café com leite

#### Ingredientes

- Pó para preparo de bebida láctea café 2 kg
- Água quente e filtrada 8 litros

#### Modo de preparo

Adicionar ao produto um pouco de água misturando bem até formar uma pasta; Acrescentar o restante de água misturando bem.



ESTADO DE SANTA CATARINA  
Secretaria de Estado da Educação  
Diretoria de Apoio ao Estudante/Diretoria de Apoio aos Municípios  
Gerencia de Alimentação Escolar/ Programa Estadual de Alimentação Escolar  
Rua Antônio Luz, 111 – Centro – Fpolis/SC – Fone: 3221-6208.

## BISCOITOS

Esse alimento deve ser servido com alguma preparação que contenha leite, dessa forma melhora o aporte nutricional.

O biscoito integral possui um benefício maior em termos de fibras, auxiliando no funcionamento intestinal.



### Como utilizar os biscoitos?

Podem ser utilizados com doces, mel, melado e até mesmo com queijo.

Servir com leite, iogurte, vitamina de frutas (batida), ou outra preparação com leite.



## LEITE EM PÓ INTEGRAL

Fonte de proteínas e minerais, como por exemplo, o Cálcio.

Possui também gorduras, que quando consumida de forma moderada trás benefícios.

### Como utilizar o leite em pó integral

Pode ser utilizado em diversas preparações, batido com frutas, achocolatado, entre outras.

Essa preparação pode ser servida tanto nos meses quentes quanto nos meses frios.

## RECEITA

### Leite

#### **Ingredientes**

- Água
- Leite em pó integral

#### **Modo de preparo**

Colocar dez colheres de sopa de leite em pó em meio litro de água fria (filtrada);

Misturar bem até dissolver o leite em pó integral, completar com água até obter um litro.



## SUCOS

Fornecem quantidade significativa de vitaminas e minerais, dependendo da fruta fornece grande quantidade de fibras.

Para o preparo do suco não é necessário adoçar, pois as frutas apresentam em sua composição o açúcar natural, dessa forma, estimular os escolares a consumir essa preparação sem o uso do açúcar é uma ótima opção.

⇒ Se na região não existir o hábito de consumir os sucos **sem** o açúcar torna-se necessário retirar esse ingrediente de forma gradativa.



### Como utilizar o suco?

O suco pode ser preparado apenas com uma fruta, ou associado com duas frutas, ou até mesmo com uma verdura, legume (como por exemplo, cenoura).

## RECEITAS

### Suco de banana com maçã

#### Ingredientes

- Banana
- Maçã
- Água

#### Modo de preparo

Higienizar as frutas e retirar as partes que não serão utilizadas (não é necessário retirar a casca da maçã).

Acrescentar as frutas e a água no liquidificador e bater.