

# **INOVAÇÃO NOS CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA PREFEITURA MUNICIPAL DE FLORIANÓPOLIS/SC**

Instituto Federal de Santa Catarina - Campus Continente

Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura de Florianópolis

# INTRODUÇÃO E CONTEXTO

Grupo de Pesquisa IFSC: Nutrição e Gastronomia – Unindo Saberes para a Promoção da Saúde

Elaboração, com suporte das técnicas gastronômicas, de receitas saudáveis



Saudáveis



Práticas



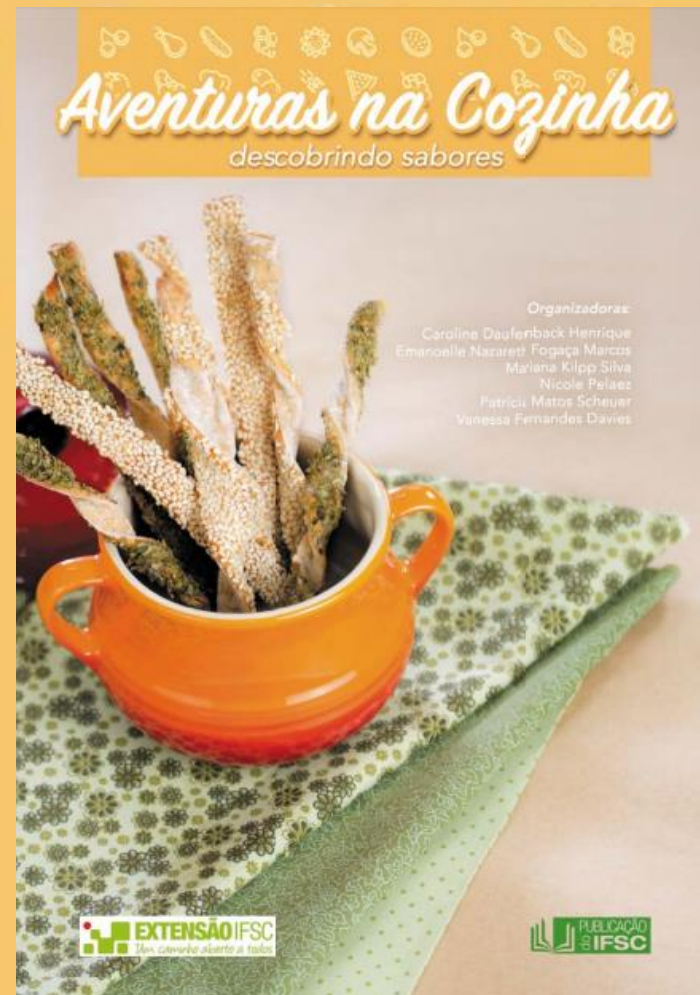
Saborosas



Baixo custo

O livro possui 26 receitas saudáveis, práticas e saborosas

- ✓ Testadas
- ✓ Aprovadas pelas crianças e pelos pais



Acesso disponível gratuitamente no Portal de Periódicos do IFSC

<http://www.ifsc.edu.br/documents/30701/523474/ebook-livro-aventuras-cozinha.pdf/02b16c82-f9eb-519c-0d4f-bd3d4e9c7049>



# Sumário

Apresentação .....	8
Bolinho de arroz .....	10
Bolinho assado de carne .....	12
Bolo de banana com farinha de rosca .....	14
Bolo de banana com uva passa .....	16
Chips assados de vegetais .....	18
Cookies de pasta de amendoim .....	20
Coxinha vegetariana .....	22
Cupcake de abóbora .....	24
Hambúrguer de feijão .....	26
Molho de tomate nutritivo .....	28
Mousse de caqui fuyu .....	30
Mousse de chocolate .....	32
Muffin de espinafre .....	34
Muffin de milho .....	36
Palitos integrais .....	38
Panqueca colorida .....	40
Panqueca de banana .....	42
Pão de "queijo" de mandiquinha .....	44
Pão de abóbora com chia .....	46
Pão de beterraba .....	48
Pasta de castanha de caju .....	50
Pasta de lentilha com manjeriço .....	52
Pasta de ricota com cenoura .....	54
Pizza de arroz integral .....	56
Pizza de brócolis .....	58
Torta integral de legumes .....	60



- Público: 23 crianças com idade entre 5 e 6 anos
- Local: escola da rede pública de São José, SC
- Instrumentos: questionário de replicabilidade e escala hedônica

Teste de Aceitação da Alimentação Escolar



1 2 3 4 5

Preparação: \_\_\_\_\_

The image shows a scale of five cartoon faces representing different levels of food acceptance. From left to right: 1. A face with a wide-open mouth and a tongue sticking out, labeled 'Detestei' (I hated it). 2. A face with a frowny mouth and angry eyes, labeled 'Não Gostei' (I didn't like it). 3. A face with a neutral expression and half-closed eyes, labeled 'Indiferente' (I was indifferent). 4. A face with a slight smile and happy eyes, labeled 'Gostei' (I liked it). 5. A face with a wide, happy smile and closed eyes, labeled 'Adorei' (I loved it). Below the faces is a line for 'Preparação:' (Preparation).



# Pão de abóbora com chia

Dificuldade  
médio

Rendimento  
30 pães  
pequenos

Você vai  
precisar  
liquidificador

Tempo de  
preparo  
1h 20min

## PÃO DE ABÓBORA COM CHIA

A criança não gosta de abóbora? Mas é bem provável que nessa receita ela vá gostar. Um pão colorido sempre chama a atenção das crianças, ainda mais se for macio e fofoquinho como este, que leva leite de coco e manteiga. Nutritivo e riquíssimo em fibras, traz ainda a doçura da abóbora, que deve agradar ao paladar dos pequenos. Este lindo pão é mais um estímulo ao consumo de alimentos integrais, um hábito essencial para uma alimentação saudável.

INGREDIENTES	
Abóbora sem casca	3 xícaras (400 g)
Manteiga	4 colheres de sopa (100 g)
Leite de coco	1 vidrinho (200 ml)
Ovo	1 unidade (50 g)
Farinha de trigo integral	4 xícaras (430 g)
Semente de chia	5 colheres de sopa (35 g)
Aveia em flocos	2 xícaras (170 g)
Açúcar refinado	2 colheres de sopa (15 g)
Sal	2 colheres de chá (10 g)
Fermento biológico seco	½ sachê (5 g)

### PREPARO

Descasque e pique a abóbora em cubos médios, levando ao fogo por aproximadamente 25 minutos ou até conseguir espetar com um garfo. Após cozimento, deixe esfriar. Misture a abóbora com a manteiga, o leite de coco e o ovo no liquidificador até formar uma massa homogênea. Depois transfira para uma bacia média. Acrescente na mistura da abóbora todos os ingredientes secos (farinha de trigo integral, semente de chia, aveia em flocos, açúcar, sal e fermento) e mexa com as mãos até formar novamente uma massa homogênea. Faça bolinhas do tamanho de uma bola de tênis e coloque em uma assadeira untada apenas com óleo. Seguindo a dica da estufa caseira, deixe crescer por aproximadamente 20 minutos. Após o tempo de fermentação, leve a assadeira com os pãezinhos para o forno pré-aquecido por 30 minutos em temperatura de 180 °C. Desenforme quente.

### Sugestões & dicas

Pode-se acrescentar à massa algumas oleaginosas de sua preferência.

Para substituir o fermento biológico seco pelo fresco, você deve multiplicar a quantidade por três.

Você também pode fazer um pão único para fatiá-lo posteriormente; assaie e assadeire ou grelhe, prestando atenção que a massa crua preencha cerca de 2/3 da forma.

Você pode assar os pães com algumas das pastas apresentadas no livro.

Se preferir, você pode congelar os pãezinhos. Recomenda-se por até 3 meses.

### Estufa Caseira

Para fazer uma estufa caseira, você deve colocar a forma com a massa crua sobre as bordas de um recipiente (potes ou forma) sem tocar no fundo. Enchar esse recipiente com água fervente para que o vapor e a temperatura da água atuem o fermento da massa. Proteja do vento essa estufa caseira, cobrindo-a com um amálgamo ou isopor.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutrientes/energia de 1 pãezinho.

Energia	132 Kcal
Carboidratos	16,5 g
Proteínas	3,7 g
Gorduras totais	5,6 g
Gorduras saturadas	3,1 g
Fibras	2,7 g
Sódio	134 mg
Ferro	0,8 mg
Cálcio	9,8 mg

Receita adaptada de "60 sandálias e receitas para pensar Big", editora B2U.

Ingredientes

Sugestões

Fonte da receita original

Modo de preparo

Apresentação da  
receita

Informações  
nutricionais

Rendimento

Grau de  
dificuldade

Dicas culinárias

Tempo de preparo

Utensílios

# INTRODUÇÃO E CONTEXTO

Grupo de Pesquisa IFSC parceria com o Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura de Florianópolis

Elaboração, com suporte das técnicas gastronômicas, de receitas saudáveis



Saudáveis



Práticas



Saborosas



Baixo custo



Insumos disponíveis para a alimentação escolar

# Objetivo

Propor inovações no cardápio do Programa de Alimentação do Escolar do Município de Florianópolis/SC, a partir do desenvolvimento de receitas que atendam requisitos nutricionais, sensoriais e higiênico-sanitários adequados para os escolares e ao mesmo tempo sejam possíveis de execução no ambiente escolar e seus diferentes contextos em relação a disponibilidade de insumos e estrutura física.



# Justificativa

Considerando-se o papel estratégico do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada – DHAA - dos estudantes, a realização de atividades extensionistas nesta área constitui-se uma forma de contribuir para o aprimoramento da execução do Programa. No âmbito da promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, as atividades extensionistas podem envolver a elaboração de manuais e cartilhas de orientação

The background is a solid light orange color with a repeating pattern of white line-art icons representing various fruits and vegetables, such as apples, carrots, and leafy greens.

# Metodologia

**Etapa 1:** Fase exploratória - o levantamento de informações relativas à disponibilidade de insumos e de equipamentos/utensílios para o preparo da alimentação escolar e a necessidades de variação de receitas culinárias em relação às já ofertadas.

**Etapa 2:** Seleção de receitas: lanche da tarde; , identificação das possíveis receitas a serem trabalhadas, o que foi feito por meio de pesquisa em livros das áreas e sites da Internet. Após a seleção das receitas, foi dado início à elaboração das fichas técnicas de produção e testes das receitas nos laboratórios de Produção e de Habilidades do campus IFSC Florianópolis-Continente.

**Etapa 3:** (Atividade em fase de elaboração) desenvolvimento do livro de receitas a partir das receitas testadas.

O livro apresentará, para cada receita, os ingredientes necessários, modo de preparo, rendimento, foto colorida ilustrativa da receita, e valor nutricional das receitas. O livro será disponibilizado online e também será impresso um número limitado de cópias do livro para as cozinheiras



## Importância da alimentação no período escolar

Recomenda-se a ingestão de alimentos fontes de Vit. A ou Caroteno, pois no crescimento os depósitos vão estar adequados, garantindo assim as secreções do hormônio do crescimento (GH)

Consumo semanal de 100 a 150g fígado



40g de legumes amarelos ou verdes - 3x semana

100g de frutas em caroterina - 3x semana



Faça melhor uso  
desta máquina com as  
instruções em português  
na página 10.

ATENÇÃO!  
É DEVER DO ALMOZADA  
PILAS E BANCADAS LIMPAS E  
SECAS.

Prosim









# RESULTADOS

12 receitas salgadas e 17 receitas doces

Principais inovações nas receitas testadas incluem:

- a adição de frutas, verduras e aveia, assim como diminuição de açúcar em bolos;
- utilização de farinha do tipo trigoilho e legumes em massas de tortas salgadas;
- utilização de feijão e lentilha em receita de hambúrguer;
- criação de molhos a base de vegetais para lasanha e massas em geral.

## **RECEITAS SALGADAS**

- 1 - HAMBURGUER DE CENOURA
- 2 - FRITADA DE LEGUMES AO FORNO
- 3 - HAMBÚRGUER DE LENTILHA
- 4 - HAMBÚRGUER DE FRANGO
- 5 - LASANHA DE CARNE
- 6 - MOLHO BRANCO COM COUVE-FLOR
- 7 - MOLHO DE TOMATE NUTRITIVO
- 8 - NUGGETS DE FRANGO
- 9 - PÃEZINHOS DE MAISENA COM BRÓCOLIS
- 10 - QUIBE VEGETARIANO (OU DE LEGUMES)
- 11 - TORTA DE ATUM E VERDURAS
- 12- TORTA SALGADA DE LIQUIDIFICADOR

## **RECEITAS DOCES**

13 - BANANA CARAMELADA COM SUCO DE LARANJA

14 - BOLO DE ABOBRINHA

15 - BOLO DE ACELGA E CENOURA

16 - BOLO DE BANANA E AVEIA

17 - BOLO DE CHOCOLATE SEM OVOS

18- BOLO INTEGRAL DE ABOBRINHA E BATATA DOCE

19 - BOLO INTEGRAL DE BETERRABA COM CHOCOLATE

20 - BOLO DE LARANJA

21 - BOLO DE LARANJA E AVEIA

22 - BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E FUBÁ 23 - BOLO DE MARACUJÁ E ABACAXI

24 - BOLO DE MARACUJÁ E AVEIA

25 - MINGAU DE CHOCOLATE E FUBÁ

26 - MUFFINS INTEGRAIS DE CHOCOLATE SEM OVOS

27 - PÃO DE BANANA E AVEIA

28 - PÃO DE MINUTO COM BATATA DOCE

29 - SORVETE DE MANGA E BATATA DOCE























# Considerações Finais

Esperamos que o livro desenvolvido possa trazer novos ares ao cardápio escolar, trazendo saúde sem abrir mão do sabor; com opções para estimular a descoberta de novos gostos e o apetite das crianças;

Aliado a isso, esperamos desenvolver e/ou aprimorar competências das cozinheiras por meio da oferta do livro desenvolvido;

Trabalhar com a Alimentação Escolar é uma grande responsabilidade: muitas vezes, é a melhor refeição do dia para algumas crianças; é a responsável por recarregar as energias despendidas durante o primeiro período do turno escolar; acontece durante a pausa esperada com ansiedade pelas crianças – o também chamado recreio; quando agrada, pode deixar o retorno à sala de aula muito melhor; e, por fim, pode fazer parte da memória afetiva da criança, compondo lembranças futuras dessa fase da vida na escola, através de cores, cheiros e sabores.



# OBRIGADA!

Vanessa Fernandes Davies

[Va.davies@hotmail.co.uk](mailto:Va.davies@hotmail.co.uk)

vanessafernandesdavies@gmail.com