

Merendeira Escolar



Merendeira Escolar

As funções da merendeira escolar vão desde a limpeza e a organização da cozinha até os cuidados com os insumos usados na confecção dos alimentos. Hoje, além de elaborar o alimento escolar, a boa merendeira dá importância ao cuidado e ao afeto na relação com os alunos, o que deve ser reconhecido.

Toda merendeira escolar, por ser uma manipuladora de alimentos, deve obrigatoriamente apresentar boas práticas de higiene, evitando a ocorrência de doenças provocadas por comidas contaminadas

Toda merendeira escolar, por ser uma manipuladora de alimentos, deve, obrigatoriamente, apresentar boas práticas de higiene para, entre outras coisas, evitar a ocorrência de doenças nas crianças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados. Em outras palavras, eles melhoram a qualidade de vida saudável das pessoas e são normas de vida, ainda mais para o manipulador de alimentos.

Higiene pessoal é um conjunto de conhecimentos obtidos desde a infância e postos em prática durante toda a vida, que representa asseio e, principalmente, limpeza. Ter higiene significa ter cuidados simples que podem ajudar a prevenir doenças e a preservar, assim como manter e recuperar a saúde. Segundo Jenice de Azevedo Aguiar, “Trata-se de todo cuidado com o corpo. Não se refere apenas ao banho diário e a escovação dos dentes e, por ser um fator de importância no nosso dia a dia, influencia na aparência e nos relacionamentos entre as pessoas”.

Na prática dos bons hábitos de higiene, a possibilidade de haver algum problema de contaminação dos alimentos é bem menor, porque a quantidade de microrganismos presentes também é menor. Por isso, é tão importante os cuidados com o corpo e a limpeza do ambiente e dos alimentos.

- A merendeira escolar deve chegar ao local de trabalho em condições adequadas (banho tomado, cabelo e dentes limpos).

- Para o manipulador de alimentos, o uso de desodorante sem perfume é necessário.

- Os perfumes não devem ser utilizados durante o trabalho, pois o cheiro pode passar para os alimentos.

- O uso de maquiagem em excesso, para o manipulador de alimentos, também não é correto.

- Os cabelos da merendeira escolar devem ser lavados, pelo menos, três vezes por semana com xampu.

- A escovação dos dentes e da língua evita as cáries e o mau hálito. O ideal é escovar os dentes por dois minutos ao acordar, após as refeições e antes de dormir.

- As unhas da merendeira escolar devem estar sempre curtas, limpas embaixo, sem qualquer tipo de esmaltes. Unhas postiças não devem ser utilizadas.

- Os pés da merendeira escolar devem ser mantidos limpos, secos, sempre usando meias limpas e calçados fechados durante o trabalho na cozinha.

- Um manipulador de alimentos não deve fumar, comer, beber ou mascar chicletes nas áreas de manipulação de alimentos, nem nas despensas, nos sanitários e vestiários.

- Os adornos e acessórios (pulseiras, brincos, correntes, anéis, aliança, fita de promessa, piercing, relógio), amuletos e relógios não devem ser utilizados na manipulação dos alimentos, pois esses objetos podem, acidentalmente, cair nos alimentos e causar contaminação física, além de poder abrigar resíduos de alimentos, facilitando a contaminação.

- Cortes e feridas devem ser cobertos com curativos e protegidos da umidade, caso haja condição de o manipulador de alimentos continuar trabalhando;

- O manipulador de alimentos deve procurar seu médico caso note qualquer problema no corpo. Habitue-se ao uso de um creme hidratante para manter sua pele macia e impedir seu ressecamento e descamação.

O uniforme deve ser composto por avental emborrachado, jaleco, camiseta, calça comprida, touca ou rede para proteção dos cabelos, calçado fechado e botas de borracha antiderrapantes e antifúngicos. Deve, ainda, ser de cor clara, estar em bom estado de conservação, apresentar bom estado visual e ser trocado todos os dias.

De acordo com a legislação, o uso de máscaras por manipuladores em serviços de alimentação, inclusive por merendeiras na escola, não é obrigatório. A legislação estabelece que, no uso de luvas, estas devem estar limpas; não adianta haver luvas disponíveis para uso, mas estarem expostas em cima das mesas, bancadas, armário, entre outros locais que pegam poeira. As luvas térmicas, por sua vez, devem ser utilizadas no manuseio de equipamentos emissores de calor e no manuseio de utensílios quentes. Protegem o manipulador de alimentos, uma vez que evita o contato direto com o calor.

A merendeira é fundamental para preparar e servir a refeição dos alunos nos horários estipulados e de acordo com a exigência de profissionais da saúde.

O merendeiro prepara e serve os alimentos, além de realizar a limpeza da estação de cozinha. É necessário que padrões de higiene e organização de alimentos sejam seguidos.

É importante que o profissional tenha organização para que consiga servir as refeições nos horários estipulados.

Leve em conta o período em que a criança estuda (manhã ou tarde) e a refeição que fez antes de ir à escola (café da manhã ou almoço). Depois, certifique-se de que esteja mandando dentro da lancheira um produto de cada grupo alimentar: Uma fonte de proteína ou lácteo (leite, iogurte, queijo), uma fruta ou legume in natura (pelos fontes de vitaminas, fibras e minerais) e um carboidrato para fornecer energia (pães e cereais), além de 1 bebida para hidratar (água, água de coco ou suco natural).

Tipos de lancheiras

Plástico Rígido: São mais antigas e não conservam muito bem alimentos refrigerados:

Térmica: Normalmente são de tecidos e forradas de material térmico, que facilita a conservação dos alimentos refrigerados:

Térmica com gelo: De tecido ou neoprene, forradas de material térmico, possuem um compartimento interno com gelo. São as que melhor conservam os alimentos perecíveis.

Completa: Vem com pote para alimentos e garrafinha para bebidas. Pode ou não ser térmica

Dicas para o preparo da lancheira:

Se for uma lancheira térmica, deixe-a dentro da geladeira na noite anterior, assim a bolsa conserva a temperatura dos alimentos por mais tempo;

Higienize a lancheira diariamente, assim, evitamos acúmulo de restos de comida e odores desagradáveis;

É importante envolver seu filho no processo de montagem da lancheira, peça sua opinião e ajuda para despertar o interesse pela alimentação saudável e balanceada;

As frutas da estação possuem menos agrotóxicos e costumam ser mais baratas. Prefira as que possam ser consumidas com casca ou fáceis de descascar (como banana) pois, a maioria delas perde vitaminas e oxida (fica com aparência escura) quando cortadas. Frutas e legumes são importantes por serem nutritivos e suas cores deixam o lanche mais atrativo e divertido;

Para variar as opções de bebidas, água mineral fresquinha ajuda a criar o hábito de beber bastante água ao longo do dia e, água de coco pode ser boa uma alternativa ao invés dos sucos;

O ideal é preparar o suco natural na hora de sair de casa. Na falta de tempo para preparar, uma dica é congelar o líquido em forminhas de gelo e, ao organizar a lancheira, colocar os cubos na garrafa térmica da criança. A bebida irá descongelar aos poucos até a hora do lanche. O suco pode ficar armazenado por meses dentro do freezer;

Por uma questão de higiene e saúde alimentar, faça questão de enviar o lanche dentro da lancheira, deixando os alimentos longe dos outros materiais que a criança for levar para a escola;

Envolva o sanduíche em papel filme ou alumínio, protegendo e evitando que o aroma do mesmo não interfira no gosto da fruta. As frutas, devem ser enviadas já lavadas e secas. Deixe os alimentos bem acondicionados para que não saiamdo lugar até chegar à escola;

Ao escolher os alimentos, prefira pães, bolos ou biscoitos integrais, multigrãos, de arroz ou de milho ao invés de pães brancos, bisnaguinhas, bolachas

recheadas e salgadinhos. Frutas naturais (in natura) ao invés das secas e desidratadas. Suco natural ao invés dos de caixinha, refrigerantes ou achocolatados. Os produtos industrializados são ricos em açúcares, gorduras e conservantes e com pouquíssimo valor nutricional.

Varie as opções de proteínas (leite, iogurte, queijo branco, ricota temperada, requeijão, creme de ricota, cream cheese, patês caseiros). Os queijos são ótimos para fazer criações – rolinhos e formatos com moldes de biscoitos;

Escolha alimentos que a criança goste e esteja acostumada a comer, fazendo com que a lancheira seja uma extensão da alimentação de casa;

Use cortadores de biscoitos e sanduíches em formatos divertidos para o lanche ficar diferente e atrativo;

Para evitar a monotonia alimentar, varie o cardápio da lancheira semanalmente, considerando a idade do seu filho (cada faixa etária tem necessidades nutricionais e calóricas diferentes), possíveis alergias alimentares e intensidade de atividades físicas. Na dúvida, consulte seu pediatra ou nutricionista.

Opções de lanches (cardápio lancheira saudável) – Considerando sempre a combinação: Fruta ou Legume + Carboidrato + Proteína + Bebida:

1 – Goiaba Picadinha + Pãozinho de Leite + Cream Cheese + Suco Uva Natural

2 – Morango + Uva + Bolo de cenoura caseiro + Queijo Processado + Suco de Abacaxi com Hortelã

3 – Tomatinhos Cereja + Pão integral com geléia natural + Ovinhos de Codorna com Azeite + Suco Acerola

4 – Manga picadinha + Bisnaguinha integral + Queijo magro (amarelo light, minas ou ricota) + 250 ml de Água Mineral

5 – Maçã + Uma porção de bolacha integral + Requeijão Light + 250 ml de Água de coco

6 – Pêra + Fatia de bolo integral + Meio Ovo Cozido + 250 ml de Suco de Manga

- 7 – Banana + Cereal integral + Iogurte + 250 ml de Água Mineral
- 8 – Potinho com Milho Cozido Debulhado + Rolinho de Queijo Magro com Peito de Peru + 250 ml de Suco de Maçã
- 9 – Tomate Cereja (temperado com uma pitada de sal, azeite e orégano) + Barra de cereal (sem chocolate) + Queijo fundido light + Chá Natural Gelado
- 10 – Cenouras Baby + Biscoito de polvilho + Patê Caseiro + Suco de Maracujá
- 11 – Mamão e melão em palitinhos + Bolo de banana caseiro + Cubinhos de Ricota + Leite Geladinho
- 12 – Bananinha sem açúcar + Cookie caseiro + 1 porção de nozes (ou qualquer nuts) + Suco de Melancia
- 13 – Morangos e uvas + Pão de queijo caseiro + Cream Cheese + Suco de Abacaxi
- 14 – Manga cortada em formatos divertidos + Uva passa branca + Barquinho de tapioca + Patê + Suco de Melão
- 15 – Melancia em bolinhas (use um boleador) + Quadrinhos de pão integral torrado com azeite de oliva e orégano + Leite Vegetal Caseiro (amêndoas, inhame ou coco) batido com morango e banana (banana deixa docinho e não precisa de açúcar)
- 16 – Melão em bolinhas (use um boleador) + Tapioca com queijo branco e geléia de frutas + Suco de Uva
- 17 – Palitinhos de Pepino e Cenoura + Uvas Brancas Passas + Pãozinho caseiro com banana e cream cheese + Chá Natural Gelado
- 18 – Salada de frutas + Cereal Integral + Iogurte de garrafinha + Água Mineral
- 19 – Maçã + Fatia de bolo caseiro de fubá + 1 Queijo processado + Suco de Mamão com Laranja
- 20 – Banana cortadinha em formatos divertidos + Granola + Iogurte de garrafinha + Água Mineral
- 21 – Mexerica ou Tangerina + 4 Cookies integrais + Rolinho de queijo + Água de coco
- 22 – Kiwi picadinho + Pão integral de forma + Creme de ricota + Suco de Morango
- 23 – Tomatinhos Cereja e Uvas + Fatia de bolo de maçã com aveia e castanhas + Queijo Branco em Cubinhos + Suco de Goiaba

- 24 – Cenourinhas baby + Uvas + Pão de Queijo Caseiro + Patê + Água de coco
- 25 – Morangos + 4 Cookies integrais + Ricota em cubos com azeite e alecrim + Suco de Melancia
- 26 – Manga picada + 1 Bisnaguinha integral com geléia + Ovinhos de Codorna + Suco de Uva
- 27 – Palitinhos de Pepino + Tomatinhos Cereja + Biscoito de arroz com geléia + Chá Natural Gelado
- 28 – Melancia em formatos divertidos + Torradinhas integrais + Queijo branco + Suco de Melão
- 29 – Goiaba Picadinha + Pipoca sem manteiga + Queijo Processado + Água de Coco
- 30 – Banana + Cereais + Mel + Leite Fermentado

Merenda das escolas públicas

Mesmo na hora do almoço, que acaba sendo a principal refeição de muitos alunos da rede pública, as escolas dificilmente servem saladas e outros alimentos frescos. Em muitos casos, o que se percebe também é uma porção insuficiente distribuída entre as crianças, que ficarão um longo período de tempo sem comer.

Algumas refeições fornecidas:

- 1-Suco artificial de maçã, barra de cereal sabor banana e uma maçã
- 2-Leite com corante de morango e duas bolachas salgadas
- 3-Um pedaço de bolo
- 4-Farofa de carne moída com proteína de soja e suco de caju
- 5-Arroz, salada de repolho e omelete
- 6-Resto de bolo de chocolate e uma caneca de leite
- 7-Arroz com frango, feijão e farofa de jiló
- 8-Suco artificial com duas bolachas doces

9-Suco artificial de uva, três bolachas integrais e uma barrinha de cereal

10-Leite e três bolachas

11-Laranja, arroz e abóbora com carne

12-Arroz, feijão enlatado, carne enlatada e purê de batatas

13-Vitamina de banana

A dieta dos escolares apresentou tanto aspectos favoráveis quanto desfavoráveis. Como aspectos positivos da alimentação foram destacados: baixo consumo de alimentos embutidos, como salsicha e salame; adequado consumo de carnes e ingestão adequada de proteínas e ferro. Poucos alunos não tomavam café da manhã, almoço ou jantar, o que está de acordo com as recomendações alimentares, pois pular refeições é negativo para a saúde e favorece o desenvolvimento de doenças como diabetes.

Os aspectos negativos da dieta foram: elevado consumo de biscoitos; baixo consumo de frutas e hortaliças; consumo elevado de açúcares, óleos e gorduras; ingestão de refrigerantes e sucos industrializados, em detrimento dos sucos naturais, e consumo insuficiente de energia, lipídios, vitamina A, vitamina C e cálcio.

Alunos de escolas públicas e privadas não se alimentam da mesma forma. Alunos de escolas privadas consomem mais leite, sucos naturais e hortaliças, o que é bom. Entretanto, ingerem mais óleo, gorduras, refrigerantes e salgados e sua dieta é mais rica em energia e lipídeos, o que favorece o desenvolvimento de obesidade e doenças associadas, como hipertensão arterial e diabetes. Por outro lado, alunos de escolas públicas tiveram baixa ingestão de energia, gorduras e vitamina A, o que pode resultar em desnutrição e doenças causadas por deficiências de micronutrientes.

Cada país desenvolve o menu escolar de seu próprio jeito. Alguns alimentam as crianças com refeições pré-cozidas e fast food, enquanto outros optam por refeições complexas. Os pratos mais populares são batatas, arroz e salada com legumes. Em muitas escolas o leite ou outros produtos lácteos substituem o suco de frutas.

Irã

De acordo com a lei, todas as crianças menores de 14 anos no Irã recebem diariamente um copo de leite, alguns pistaches, frutas frescas e biscoitos.

No entanto, muitas mães também mandam para os filhos arroz, tomate e kebab (um tipo de churrasco) de cordeiro na lancheira.

Coreia do Sul

O sistema de alimentação escolar na Coreia do Sul é um dos melhores do mundo. Nos compartimentos redondos debaixo, em geral, são servidos um caldo e uma guarnição (geralmente arroz); nos de cima, saladas, frutos do mar, frutas e legumes. Para as crianças muito magras, é servida uma colher de chá de óleo de fígado de bacalhau. Os pratos populares são: kimchi (prato condimentado a base de legumes muito popular no país), folhas de gergelim recheadas com arroz num molho de mel, caldo de batata e abóbora com cebolinhas, pimentão e polvo, salada de pepino e cenoura.

Japão

O sistema de alimentação é quase o mesmo que o da Coreia do Sul: um caldo quente é obrigatório, arroz, algum prato com carne, leite e salada. Os alunos não podem levar sua comida até que estejam no ensino médio. Em cantinas escolares não há máquinas para comprar doces. Os alunos não comem no refeitório. Eles se vestem com túnicas brancas, levam a comida para a mesa da sala de aula e se servem lá mesmo.

Grã-Bretanha

Batatas fritas, cenouras, arroz com leite, salada de legumes, frutas e waffles belgas com cobertura de chocolate. O orçamento de muitas escolas é limitado, por isso muitas vezes é oferecido fast food para as crianças. Os menores gostam e é fácil de preparar.

Estados Unidos

Assim é a merenda escolar no Estado de Utah. Pêssegos, milho, frango e caldo. Nas escolas americanas, a alimentação é variada. Muitas vezes são servidos fast food e alimentos que as crianças amam (embora não sejam exatamente saudáveis): nuggets, batatas fritas, pizza. Os pais muitas vezes preparam as lancheiras para os seus filhos.

Turquia

O alimento é semelhante ao que os alunos comem na casa. Pão integral, nozes, uvas, maçã, romã e iogurte natural. Tudo o que estimula a função cerebral.

Tailândia

O menu tem carne de porco em molho agridoce, arroz e pudim em folhas de bananeira.

França

Em uma escola no oeste da França são servidos: peixes, espinafre, batatas, queijo e pão. Acredita-se que é a ingestão de alimentos mais importante durante o dia. A pausa para o almoço dura de uma a duas horas. Os alunos têm permissão para ir para casa nesse intervalo de tempo.

Finlândia

A Finlândia é muito responsável em relação à alimentação escolar. Cada criança recebe lanches durante as aulas matutinas e vespertinas, assim como também uma refeição. Os pequenos comem no refeitório, cada uma escolhe a sua comida, a partir de uma variedade de pratos. As escolas são muito acessíveis e flexíveis caso a criança precise de uma dieta especial por causa de sua saúde ou por causa de suas convicções religiosas. Na imagem acima: almôndegas com molho, batatas, salada e granola.

Rússia

Na Rússia, as crianças recebem o café da manhã gratuito das 9:00 às 12:00. Os alimentos após o meio-dia são pagos, mas nem sempre é claro o que se trata de um almoço ou jantar e qual é o café da manhã. Por exemplo, uma salsicha, um arroz e um chá.

Hungria

Os almoços são muito fortes e nutritivos. Eles consistem em um caldo com macarrão, feijão com carne e nozes como sobremesa.

Israel

Frutas frescas, uma barrinha de cereal, doces e sanduíches.

Cardápio de Merenda Escolar no Brasil

ARROZ DOCE COM BISCOITO

Ingredientes

Leite em pó 2 canecas cheias

Leite em pó 1,5 litros dissolvidos e adoçados, para cozinhar o arroz*

Açúcar 3 colheres de sopa

Biscoito 8 pacotes

Canela para polvilhar

Arroz (1 kg)

Preparo

Cozinhe o arroz normal, porém ao invés da água, utilize o leite (dissolvido em água e adoçado com açúcar*) e reserve. Em outro recipiente misture duas canecas de leite em pó com 3 colheres de sopa de açúcar e 150 ml de água (para que forme um creminho do leite). Misture no arroz e coloque em uma bandeja. Triture os biscoitos no liquidificador junto com a canela e polvilhe por cima do arroz.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 30 porções.

Sugestão: O leite em pó pode ser substituído por uma bebida láctea.

FAROFA DE BISCOITO

Ingredientes

Biscoito (coco ou maisena, maria, leite)

Amido de milho 2 colheres de sopa cheia

Coco ralado sem açúcar 5 colheres de sopa cheia

Leite em pó (1 litro dissolvido)

Açúcar 3 colheres de sopa cheia

Preparo

Bata no liquidificador o biscoito para triturar. Em seguida misture o coco ralado sem açúcar. Reserve. Prepare em uma panela o mingau de amido de milho com o leite e o açúcar. Quando engrossar, porcione em canecas ou copos plásticos e leve à geladeira. Após gelado, coloque a farofa de coco (1 e 1/2 colher de sopa por copo) polvilhada na preparação e sirva.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 30 porções.

Sugestão: O leite em pó pode ser substituído por uma bebida láctea.

PAVÊ DE BISCOITO COM BEBIDA LÁCTEA

Ingredientes

1 pacote de bebida láctea (sugere-se morango, mas também pode ser sabor chocolate, para ficar um pavê tipo prestígio, ou café, leite em pó adoçado);

Biscoito (coco ou maisena, maria, leite);

Amido de milho (na proporção de cada litro de bebida láctea duas colheres de sopa cheia de amido de milho);

Coco ralado sem açúcar ou canela.

Preparo

Prepare a bebida láctea com água quente, de acordo com o modo de preparo da embalagem. Em seguida leve ao fogo e junte o amido de milho (na proporção informada). Mexa até engrossar. Reserve na geladeira por 2 horas. Em seguida, organize os biscoitos na bandeja e por cima dos biscoitos, cubra com uma camada fina de bebida láctea. Coloque novamente os biscoitos e cubra com mais uma camada da bebida láctea. Faça no mínimo 3 camadas. Por cima polvilhe o coco ou a canela e reserve por mais 3 horas na geladeira. Sirva gelado.

Tempo de preparo: 6 horas.

Rendimento: 50 porções.

MACARRÃO PRAIA MAR

Ingredientes

5 kg de macarrão

1 lata de sardinha

2 maços de couve bem picado

1 cabeça de repolho bem picada

6 cebolas picadas

1 kg de cenoura ralada

1 kg de tomate picados sem semente

1 copo de óleo

1 pacote de queijo ralado

½ maço de salsinha/ cebolinha

Preparo

Faça o macarrão de acordo com a embalagem e reserve. Em uma panela refogue a cebola com o óleo e acrescente a couve e o repolho. Cozinhe por até 8 minutos e acrescente a cenoura e a sardinha limpa e amassada. Cozinhe por mais 3 minutos. Acrescente o tomate picado e o queijo ralado. Cozinhe por mais 2 minutos e acrescente o macarrão. Salpique a salsinha e cebolinha e sirva.

Tempo de preparo: 25 minutos.

Rendimento: 100 porções.

Macarrão de Festa Junina

Ingredientes

1 pacote de macarrão cozido

500 g de carne moída

1 espiga de milho verde

1 xícara de vagem picada e cozida

Salsinha picada a gosto

1 cebola picada

3 dentes de alho picados

¼ de xícara de óleo de soja

2 tomates picados

½ pimentão picado

300 g de queijo ralado

Sal a gosto

Preparo

Aqueça bem o óleo e refogue a cebola, o alho e o pimentão.

Coloque em seguida a carne moída, acrescente a vagem, o milho verde a salsinha e os tomates e refogue um pouco mais.

Misture o macarrão cozido com o refogado e sirva quente.

Agora misture ao refogado o queijo ralado.

Cuscuz

Ingredientes

½ xícara de chá de óleo de soja

1 unidade de cebola picada

2 dentes de alho amassados

2 xícaras de chá de água

1 unidade de peito de frango picado

1 lata de milho pequena

1 lata de ervilha

2 unidades de ovo cozido picado

2 xícaras de chá de flocos de milho hidratado

1 colher de sopa de salsinha picada

Sal a gosto

Preparo

Coloque o óleo, a cebola, o alho e o peito de frango numa panela refogando até dourar.

Vá pingando água até ficar macio.

Desfie e volte à panela com duas xícaras de chá de água e sal.

Deixe ferver bem e coloque o milho, os ovos picados, a ervilha, a salsinha e a polpa de tomate.

Deixe ferver mais sete minutos.

Em seguida, coloque os flocos de milho (hidratado com água), mexendo bastante.

Unte uma fôrma de buraco no meio e coloque o cuscuz.

Quando frio, vire num prato e enfeite a gosto.

Rendimento: 10 porções.

Suco vitaminado

Ingredientes

6 folhas de alface

2 copos de requeijão de suco de laranja

1 mamão papaia

1 colher de chá de aveia

1 litro de água

1 xícara de chá de açúcar

Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata ligeiramente.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 3 litros

Salpicão de Frango com Maçã e Cenoura

Ingredientes

6 kg de frango

2 litros de molho de tomate

6 kg de cenoura

2 kg de maçã

1 kg de cebola

500 g de pimentão

4 maços de cheiro verde

1 xícara de chá de óleo

Preparo

Escorra o frango e desfie.

Refogue ligeiramente o frango com o óleo e o alho, em seguida acrescente o molho de tomate.

Reserve e deixe esfriar.

Descasque e rale as cenouras e as maçãs.

Pique os pimentões, o cheiro verde e as cebolas.

Num recipiente, misture tudo com o frango já frio.

Acrescente o cheiro verde e sirva.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 300 porções de 50 g

Sugestão: excelente prato para o verão.

Salada de Feijão

Ingredientes

12 kg de feijão cozido (com sal)

6 kg de frango

2 paços de couve manteiga bem picados

1 kg de tomate picado

2 cebolas picadas

Óleo para refogar

Salsinha/ cebolinha a gosto

1 limão

Azeite ou óleo para salada

Preparo

Escorra o feijão cozido e temperado.

Refogue o frango com óleo. Em seguida acrescente a couve e o tomate e deixe cozinhar no máximo mais 3 minutos e desligue o fogo. Após 30 minutos, em temperatura ambiente, tempere com o suco de 1 limão e azeite. Bom apetite!

Tempo de preparo: 120 minutos.

Rendimento: 300 porções.

Farofa de ovos

Ingredientes

3 dúzias de ovos

1 copo de requeijão de óleo

1 maço de cheiro verde/ cebolinha

3 colheres de sopa de orégano

4 cebolas médias

3 cenouras ralada

500 g de farinha de mandioca

Preparo

Cozinhe os ovos, corte em cubos e reserve. Corte e refogue cenoura e a cebola com óleo. Junte os ovos e a farinha de mandioca, misturando bem até envolver todos os ingredientes. Por último, acrescente o cheiro verde / cebolinha.

Tempo de preparo: 50 minutos.

Rendimento: 60 porções.

Brasileirão

Ingredientes

1 xícara (chá) de feijão in natura cozido

1 xícara (chá) de arroz parboilizado

1 ½ xícara (chá) de cebola

4 colheres (sopa) de margarina

3 dentes de alho

4 ovos

1 xícara (chá) de cenoura

1 xícara (chá) de farinha de mandioca

4 bananas

4 colheres (sopa) de salsa

Sal a gosto

Preparo

Faça o arroz com ½ xícara de cebola, 1 dente de alho, 1 colher de margarina e sal.

Doure o restante da cebola e o alho na manteiga.

Coloque os ovos e mexa bem, para desmanchar.

Acrescente o arroz, o feijão sem caldo e a farinha de mandioca.

Misture tudo muito bem.

Tempere com sal a gosto.

Acrescente a banana cortada em pedaços, a cenoura ralada bem fina, a salsa e mexa delicadamente.

Rendimento: 12 porções de 50 g.

Arroz ti-ti-ti

Ingredientes

1/2 xícara de café de óleo

2 cebolas

3 dentes de alho

100 g de carne moída em conserva 500 g de batata

500 g de arroz parboilizado cru 1/2 colher rasa de sal

1 maço de salsa

1/2 leiteira de água fervente

Preparo

Coloque o óleo na panela, acrescente a cebola picada e o alho, leve ao fogo para refogar.

Adicione a carne moída e misture.

Quando a carne perder a água, adicione a batata e o arroz. Misture o sal, a salsa e, por último, a água fervente.

Após 20 minutos o arroz ti-ti-ti estará pronto.

Feito isso, agora é só provar o prato.

Tempo de preparo: 20 minutos.

Rendimento: 10 porções.

Batata gralhada

Ingredientes

6 kg de batata

6 kg de carne moída

3 pimentões grandes

2 cebolas

6 tomates

1 colher de alho picado

1 maço de cheiro verde

Preparo

Lave as batatas e cozinhe com um pouco de sal. Enquanto isso, refogue a carne com alho, cebola e cheiro-verde.

Descasque as batatas, depois de cozidas e corte em rodela.

Unte uma fôrma grande retangular com óleo, forrando com uma camada de batata, outra de tomate, depois as tiras de pimentão e por último a camada de carne.

Polvilhe com queijo ralado e orégano e reparta uma camada de batata.

Leve ao forno por 20 minutos.

Feito isso, agora é só provar o prato.

Rendimento: 150 porções.

Macarrão Primavera

Ingredientes

5 g de macarrão pena ou parafuso

5 kg de pernil em iscas

3 kg de cenoura ralada

1 cabeça de repolho bem picado

Cheiro verde

Sal, óleo, alho e cebola

Preparo

Cozinhe o macarrão na água com sal e óleo. Depois de cozido, escorra. Em uma frigideira ou panela grande frite o pernil em íscas e quando selado, leve à panela de pressão por 20 minutos com 2L de água. Em outra panela, frite no óleo a cebola e o alho coloque o repolho e a cenoura. Deixe refogar por 5 minutos. Misture no macarrão, em seguida acrescente o pernil.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 300 porções de 200g

Torta de Frango

Ingredientes

Massa:

1 pacote de mistura para preparo de torta salgada

100 ml de óleo

1250 ml de água

5 dentes de alho

2 cebolas picadas

1 kg de frango

Tempero natural a vontade opcional (salsinha, cebolinha)

Modo de preparo:

Misture aos poucos no liquidificador o pó de preparo para torta salgada, a água quente e o óleo.

Quando a massa estiver homogênea, coloque em uma assadeira grande. Em uma panela refogue o frango com o óleo a cebola e o alho. Acrescente por ultimo os temperos naturais (se desejar). Em seguida jogue por cima da massa da torta e leve ao forno, conforme as instruções da embalagem da torta.

Rendimento 51 pedaços de 40g

Tempo de preparo: 30 a 40 min.

Torta salgada de Legumes e Carne

Ingredientes

3 ovos

1 xícara de chá de óleo

1 colher de sobremesa de sal

300 g de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 cenoura média

1 pimentão verde

1 tomate

2 batatas inglesas

100 g de carne moída pouch ou congelada

1 cebola média

Preparo

Corte a cenoura, as batatas, o pimentão e a cebola em cubinhos, refogue com um pouco de sal e óleo.

Acrescente a carne moída, junte o tomate e cozinhe bem. Reserve e deixe esfriar.

No liquidificador, bata os ovos, o restante do óleo, o leite, o sal e o fermento em pó.

Despeje em fôrma untada com óleo e farinha de trigo, a metade da massa, coloque o refogado de legumes e cubra com a outra metade da massa.

Asse em forno médio (180°C) por 40 minutos.

Sirva depois de fria.

Feito isso, agora é só provar o prato.

Bom apetite!

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 20 porções de 50 g.

Variação: utilize verdura e legumes da safra.

Sopa de Cenoura

Ingredientes

4 cenouras médias cortadas em fatias

1 cebola média picada

1 dente de alho picado

1 tomate picado em cubos

1 talo de salsa (opcional)

3 xícaras de chá de água

1 colher de sopa de azeite

Sal a gosto

Salsa para enfeitar

Preparo

Refogue a cebola e o alho, coloque a cenoura, o tomate e o salsão e refogue por 2 minutos.

Acrescente a água, o azeite, tempere com o sal e deixe cozinhar até a cenoura ficar macia.

Retire do fogo, bata tudo no liquidificador e sirva em seguida, enfeitando com a salsa picada.

Feito isso, agora é só provar o prato.

Estrogonofe de Legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de abobrinha italiana;
- 1 xícara de chá de batata inglesa;
- 1 xícara de chá de cenoura;
- 1 xícara de chá de chuchu;
- 1 unidade grande de tomate vermelho;
- 2 colheres de café de óleo de milho;
- 1 cabeça pequena de cebolinha;
- 3 dentes grandes de alho;
- 1 xícara de chá de salsinha;
- 1 xícara de creme de leite.

Modo de Preparo

Doure a cebola e o alho no óleo vegetal, junte os vegetais cozidos. Em seguida, adicione os tomates.

Ferva por 5 minutos. Adicione por último o creme de leite.

Misture bem e antes de servir jogue a salsinha picada. Sirva em seguida.

Manipulação de Alimentos

Cuidados básicos com a manipulação de alimentos. Toda manipulação de alimentos requer cuidados básicos para garantir a segurança alimentar e prevenir riscos à saúde dos consumidores.

Quem produz, coleta, transporta, recebe, prepara e distribui o alimento é considerado manipulador de alimentos.

São práticas de higiene que devem ser obedecidas pelos manipuladores desde a escolha e compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor.

O objetivo das Boas Práticas é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.

Como preparar os alimentos com higiene

Lave as mãos antes de preparar os alimentos e depois de manipular alimentos crus

O alimento deve ser bem cozido, em altas temperaturas de forma que todas as partes do alimento atinjam no mínimo a temperatura de 70°C.

Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Além disso, lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.

Como transportar o alimento preparado

Armazene o alimento a ser transportado em vasilhames bem fechados.

Os vasilhames devem estar identificados com: o nome do alimento; a data de preparo; o prazo de validade.

Se o transporte for demorado, o alimento deve ser mantido em caixas térmicas apropriadas.

O veículo utilizado no transporte deve ter cobertura para proteção dos vasilhames e, principalmente, deve estar limpo.

O que fazer com o lixo

A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal.

Retire sempre o lixo para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados.

Após o manuseio do lixo, deve-se lavar as mãos.