

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO



GUIA PARA ELABORAÇÃO DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS EM EVENTOS

Espírito Santo
2016

2016 Ministério da Saúde. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome.

Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>. O conteúdo dessa e de outras obras da Editora do Ministério da Saúde pode ser acessado na página: <<http://editora.saude.gov.br>>.

Tiragem: 1ª edição – 2016 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Atenção Básica

Edifício Premium, SAF Sul, Quadra 2

Lotes 5/6, bloco II, subsolo

CEP: 70070-600 – Brasília/DF

Tel.: (61) 3315-9031

E-mail: dab@saude.gov.br

Site: dab.saude.gov.br

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME

Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional

Esplanada dos Ministérios, bloco A, sala 425, CEP: 70054-906 – Brasília/DF

Coordenação Técnica Geral:

Michele Lessa de Oliveira – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Autoria:

Ana Luisa Souza de Paiva – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Lorena Toledo de Araújo Melo – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Mônica Rocha Gonçalves – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Colaboração:

Ana Carolina Feldenheimer – Organização Pan-Americana da Saúde

Antonia Maria – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Arthur Henrique Pacífico de Vasconcelos – Companhia Nacional de Abastecimento

Bruna Pitasi Arguelhes – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Carlos César Soares Batista – Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (MPOG)

Carolina Martins dos Santos Chagas – Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS)

Eliene Ferreira de Sousa – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)

Ekaterine Karageorgiadis – Instituto Alana

Elisabetta Recine – Universidade de Brasília

Elisabete Goncalves Dutra – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Daniela Canella – Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
Fabio Osorio Coelho Guimarães – Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI)
Gabriela Chagas Dornelles – Coordenação de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (CGDANT)
Gisele Balbino Araújo Rodrigues – Coordenação de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (CGDANT)
Gisele Ane Bortolini – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde
Janine Giuberti Coutinho – Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS)
Kátia Godoy Cruz – Coordenação de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (CGDANT)
Lorena Goncalves Chaves Medeiros – Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (MPOG)
Luisete Moraes Bandeira – Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS)
Marta Maria Alves da Silva – Coordenação de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (CGDANT)
Newton Araújo Silva Júnior – Companhia Nacional de Abastecimento
Patrícia Constante Jaime – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde
Roberta Corrêa de Araujo Amorim – Coordenação de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (CGDANT)
Solange Fernandes de Freitas Castro – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)

Normalização:

Luciana Cerqueira Brito – Editora MS/CGDI

Nota: Esta publicação foi elaborada em conjunto com a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional – CAISAN

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Guia para a elaboração de refeições saudáveis em eventos [recurso eletrônico] /

Ministério da Saúde, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. – Brasília:

Ministério da Saúde, 2016.

28 p.: il.

Modo de acesso: World Wide Web:

<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_elaboracao_refeicoes_saudaveis_eventos.pdf>

ISBN 978-85-334-2410-4

1. Alimentação. 2. Refeições. 3. Preparação de alimentos. 4. Guia alimentar. I. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. II. Título

CDU 612.3

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS –
OS 2016/0037

Título para indexação:

Guide for the preparation of healthy meals at institutional events

Expediente

Paulo César Hartung Gomes

Governador

César Roberto Colnaghi

Vice-governador

Camila Dalla Brandão

Secretária de Estado de Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação Profissional

Haroldo Correa Rocha

Secretário de Estado de Educação

Octaciano Gomes de Souza Neto

Secretário de Estado de Agricultura, Abastecimento, Aquicultura e Pesca

Rodrigo Coelho do Carmo

Secretário de Estado de Trabalho, Assistência e Desenvolvimento Social

Ricardo de Oliveira

Secretario de Estado de Saúde

Comissão Técnica:

Lívia Welter Mannato Redins

Secretaria de Estado da Saúde

Maria Menegueli Tannure

Secretaria de Estado da Educação

Paula Cristina Rocha da Silva Viana

Secretaria de Estado de Trabalho, Assistência e Desenvolvimento Social

Priscila Endlich Lozer

Secretaria de Estado da Saúde

Secretaria de Trabalho, Assistência e Desenvolvimento Social

Rodrigo Coelho do Carmo

Secretário de Trabalho, Assistência e Desenvolvimento Social

Lúcia Dornellas

Subsecretária de Trabalho, Emprego e Renda

Fabiane Marques da Silva Picallo

Subsecretária para Assuntos Administrativos

Clarice Imperial Girelli

Subsecretária de Estado de Assistência e Desenvolvimento Social

Nilcéia Maria Pizza - Gerente de Segurança Alimentar e Nutricional

Mariana Gomes Bourguignon - Especialista em Desenvolvimento Humano e Social

Paula Cristina Rocha da Silva Viana - Especialista em Desenvolvimento Humano e Social

Laila Firme Mello - Secretária Executiva da CAISAN-ES

Mariana Marangoni de Almeida - Secretária Executiva do CONSEA-ES

Luiza Helena de Vargas Nunes Gomes - Administrativo

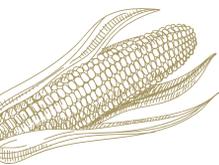
Daniela Briel Costa Cornachini - Estagiária de Nutrição

Fabiana Rodrigues Silva - Estagiária de Serviço Social

Thainan Chagas D'almeida - Estagiário de Ensino Médio



APRESENTAÇÃO 01	9
APRESENTAÇÃO 02.....	11
1 QUAL O OBJETIVO DESTE GUIA?	13
2 POR QUE É IMPORTANTE OFERECER REFEIÇÕES SAUDÁVEIS EM EVENTOS?	14
3 O QUE É PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL?	15
4 VOCÊ CONHECE O NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA?	17
5 COMO FAZER, ENTÃO?	19
5.1 Sobre o tipo de serviço	19
5.2 Escolhendo a empresa para fornecimento de alimentação	21
5.3 O que servir?	21
5.4 O que evitar servir?	24
5.5 Pensando nas restrições alimentares	24
6 PARA SABER MAIS	26
APÊNDICE – CHECK LIST	28
ANEXO – SUGESTÕES DE ALIMENTOS E PREPARAÇÕES	30
ANEXO – SUGESTÕES DE ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DA CULINÁRIA CAPIXABA.....	35



APRESENTAÇÃO 01

O Direito Humano à Alimentação Adequada é um conceito da Política de Segurança Alimentar e Nutricional que consiste no direito de que, todos os cidadãos estejam livres da fome e tenham o direito à alimentação adequada. A partir desse conceito, órgãos de todo o País coordenam frentes pelo acesso permanente e regular ao alimento, de forma socialmente justa, buscando a prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo.

O princípio fundamental dessa política é que todos tenham o direito a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente. Nessa perspectiva, desde 2011, o Espírito Santo integra o Sistema Nacional de Segurança Alimentar. O ingresso do Estado no sistema se deu através da Lei Complementar nº 609/2011, alterada pela Lei Complementar nº 824/2016. Essas legislações estabelecem as definições, os princípios, as diretrizes e os objetivos do Sistema Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional do Espírito Santo, meio através do qual o poder público, com a participação da sociedade civil organizada, formula e implementa políticas, programas e ações com vistas a assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada.

A política é baseada em práticas alimentares promotoras da saúde, sem nunca comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. Trata-se da garantia de oferecer aos cidadãos o direito de se alimentar com qualidade, respeitando particularidades e características culturais de cada região.

Alguns desafios têm sido postos ao poder público e à população, como o aumento do número de pessoas com excesso de peso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes, câncer e infarto. São doenças que impactam diretamente nos atendimentos do Sistema Único de Saúde.

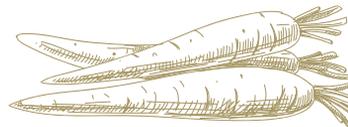
Como forma de enfrentar o cenário desafiador apresentado, o Guia Alimentar e a Portaria Conjunta firmados entre as Secretarias de Estado de Trabalho, Assistência e Desenvolvimento Social (Setades), da Agricultura, Abastecimento, Aquicultura e Pesca (Seag), da Educação (Sedu), da Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação Profissional (Secti) e da Saúde (Sesa), contribuirão para a promoção da saúde dos trabalhadores, bem como dos participantes de eventos promovidos pelas secretarias envolvidas e entidades vinculadas, contribuindo para redução dos agravos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis e dos seus fatores de risco modificáveis, especialmente o sobrepeso, a obesidade e a alimentação inadequada.

Assim sendo, o guia alimentar orientará a utilização de alimentos saudáveis, com baixo teor de gordura, sal e açúcar, mantendo o sabor, a apresentação e combinando gastronomia e saúde de forma prazerosa e saudável. A proposta é que nos eventos realizados pelo poder público e entidades vinculadas, sejam priorizados produtos que proporcionem um ambiente de alimentação balanceada, abrangendo coffee breaks, cafés da manhã, coquetéis, brunchs, jantares, entre outros, respeitando também as restrições alimentares de determinados grupos. Essa é mais uma iniciativa do Governo do Estado, complementar a outras frentes que contribuem para a alimentação saudável, como a política de abastecimento, incentivo à agricultura familiar e ao consumo de alimentos orgânicos, o fomento à preservação de fontes, matas ciliares e cobertura vegetal, entre outros. Um compromisso na promoção da saúde e bem-estar para a população capixaba.

Rodrigo Coelho do Carmo

Secretário de Estado de Trabalho, Assistência e Desenvolvimento Social

APRESENTAÇÃO 02



A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) tem como atual propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis; a vigilância alimentar e nutricional; e a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição. Tem por pressupostos os direitos à saúde e à alimentação e é orientada pelos princípios doutrinários e organizativos do Sistema Único de Saúde. Além disso, se somam os princípios da alimentação como elemento de humanização das práticas de saúde; do respeito à diversidade e à cultura alimentar; do fortalecimento da autonomia dos indivíduos; da determinação social e da natureza interdisciplinar e intersetorial da alimentação e nutrição; e da Segurança Alimentar e Nutricional.

Nas últimas décadas, a população brasileira tem experimentado mudanças no perfil nutricional, caracterizadas pelo aumento do sobrepeso e da obesidade em decorrência de mudanças também no perfil alimentar. A determinação do sobrepeso e da obesidade está no conjunto de fatores que constitui o modo de vida das populações modernas, que consomem cada vez mais alimentos ultraprocessados, energeticamente densos e ricos em açúcares, gorduras e sódio, com uma quantidade de calorias além da necessidade individual. Esse desequilíbrio decorre, em parte, das mudanças do padrão alimentar aliadas à reduzida prática de atividade física, tanto no período laboral como no lazer. As causas de natureza individuais, ambientais e sociais, sobre as quais o indivíduo tem pouca ou nenhuma capacidade de interferência, requerem a atuação organizada das pessoas, bem como políticas públicas e ações regulatórias de Estado que tornem o ambiente mais propício para escolhas alimentares mais saudáveis.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, revisado e publicado em 2014, apresenta-se como um instrumento de educação alimentar e nutricional que aborda os princípios e as recomendações de alimentação adequada e saudável para a população brasileira, por meio de um conjunto de informações, análises e recomendações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos. Configura-se um marco de referência para indivíduos e famílias, governos e profissionais de saúde sobre promoção da alimentação adequada e saudável. A principal recomendação do Guia é privilegiarmos o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, evitando-se o consumo de alimentos ultraprocessados ricos em açúcar, gordura e sal.

Reconhecendo a complexidade das causas da obesidade, a necessidade de estratégias intersetoriais para seu enfrentamento e o desenvolvimento de ações de incentivo, apoio e proteção a práticas alimentares saudáveis, em 2014 foi publicada, por meio da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN), a Estratégia Intersetorial para Prevenção e Controle da Obesidade, que objetiva organizar as orientações de forma articulada, conjunta e intersetorial para a prevenção e o controle do sobrepeso e da obesidade e seus determinantes no país. Um dos eixos de ação é a promoção de modos de vida saudáveis nos ambientes de trabalho, apontando a necessidade de mudanças estruturais, de forma a favorecer escolhas e práticas alimentares mais saudáveis.

Este Guia de Elaboração de Refeições Saudáveis em Eventos é resultado de um trabalho conjunto que vem sendo desenvolvido no âmbito do Comitê Técnico de Prevenção e Controle da Obesidade da CAISAN e contou com a colaboração de diversos órgãos integrantes da Câmara, buscando contribuir com a melhoria da qualidade das refeições fornecidas no âmbito dos eventos realizados pelos órgãos públicos, apresentando orientações e recomendações que tornem coffee breaks, almoços, brunchs, lanches, dentre outros, em espaços mais saudáveis. Com este material, busca-se facilitar a transformação dos ambientes institucionais em espaços promotores de uma alimentação adequada e saudável e, conseqüentemente, reduzir o sobrepeso e a obesidade.

Ministério da Saúde
Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

1 QUAL O OBJETIVO DESTA GUIA?

Considerando-se o atual cenário de aumento do sobrepeso e da obesidade, a incidência de doenças crônicas e a frequência cada vez maior de refeições fora do domicílio, a proposta de um guia para elaboração de refeições saudáveis em eventos surge para orientar os responsáveis pela sua organização e fornecedores a ofertar uma alimentação adequada e saudável, estimulando um serviço que contribua para a promoção da saúde dos trabalhadores e demais participantes dos serviços de coffee break e similares.

Reuniões, cursos, palestras, seminários e congressos são constantes nas atividades de trabalho e ensino, sendo bastante comum a oferta de coffee breaks, coquetéis, cafés da manhã, lanches da tarde, brunchs ou similares nesses eventos. Em geral, há oferta predominantemente de alimentos e preparações com alto teor de gordura, sal ou açúcar, como no caso de salgadinhos fritos, doces, biscoitos, embutidos e refrigerantes. Em função do curto tempo para realização dessas refeições e sua disponibilização gratuita, a maior parte das pessoas consome os alimentos oferecidos.

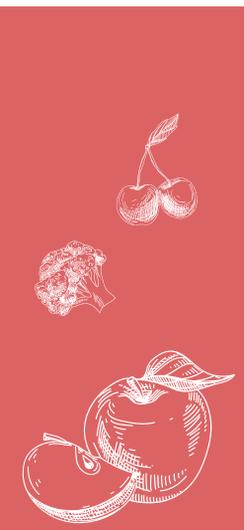
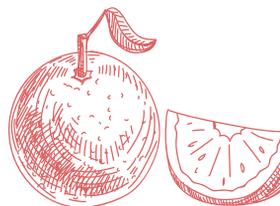
Pequenas mudanças podem fazer grande diferença nas refeições servidas, mantendo o sabor, a apresentação, e ainda continuar combinando harmoniosamente gastronomia e saúde, de maneira a ofertar preparações saborosas e saudáveis.

Ofertar refeições saudáveis em eventos é uma maneira de promover saúde e bem-estar no ambiente de trabalho e ensino e apoiar escolhas saudáveis pelos trabalhadores e estudantes. Este guia serve de inspiração e fornece diversas ideias para a elaboração dessas refeições.

Assim, a proposta é definir recomendações e orientações gerais sobre a oferta, composição de cardápio e organização de serviços de alimentação no contexto dos eventos e das reuniões promovidos por órgãos públicos ou instituições privadas, garantindo a oferta de uma alimentação adequada e saudável.



2 POR QUE É IMPORTANTE OFERECER REFEIÇÕES SAUDÁVEIS EM EVENTOS?



Dados da pesquisa de Vigilância dos Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) indicam que, em 2014, 17,9% da população adulta apresentavam obesidade e 52,5% apresentavam excesso de peso. A obesidade é um dos principais fatores de risco para outros problemas de saúde, por exemplo, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como diabetes e hipertensão.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade pode ser compreendida como um agravo de caráter multifatorial, relacionada a fatores biológicos, históricos, ecológicos, econômicos, sociais, culturais e políticos: a má alimentação, os modos de comer e de viver da atualidade e, preponderantemente, o sistema alimentar vigente no país.

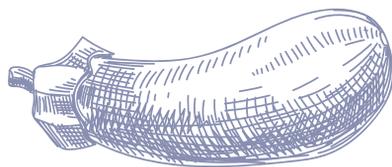
Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008/2009 mostram relação entre as prevalências de excesso de peso e o consumo dos alimentos chamados ultraprocessados, que são produtos industrializados tais como biscoitos, macarrão instantâneo, refrigerantes, embutidos (salsicha, presunto, hambúrguer, etc.) e doces. Alimentos ultraprocessados apresentam, em sua maioria, quantidades abusivas de gordura, açúcar e sódio, facilitando o ganho excessivo de peso e o desenvolvimento de outras DCNT.

Quando pensamos nos tipos de alimentos que são oferecidos em ocasiões de eventos, é comum encontrarmos alimentos com excesso de gordura (salgados fritos, queijos gordos, embutidos, batata frita, biscoitos recheados), de açúcar (biscoitos, refrigerantes, sucos de caixinha e artificiais, doces em geral) e de sódio (salgadinhos, embutidos e molhos prontos).

Refeições servidas em eventos, tais como coquetéis, coffee breaks, almoços e jantares, propiciam momentos de conversa, de integração, de convívio e de conhecer novas pessoas, demandando para isso um espaço agradável e limpo e um tempo adequado para sua realização. Aliadas ao prazer do ato de comer e em companhia, refeições servidas nesses espaços devem também ser saborosas, adequadas e saudáveis.

A especificação dos alimentos servidos em coffee breaks, almoços, coquetéis, entre outros, é responsabilidade do órgão ou da instituição demandante. Dessa forma, este material objetiva esclarecer as principais características, opções e pontos importantes a serem considerados no momento de organização ou contratação de serviços de alimentação para seus eventos, contribuindo para o bem-estar e a saúde da população e promovendo uma alimentação mais saudável e adequada.

3 O QUE É PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL?



Consideramos aqui que alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de maneira socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios de variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

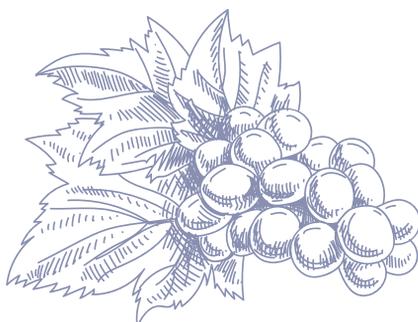
Cabe destacar que a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) é uma diretriz da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e um dos temas prioritários da Política

Nacional de Promoção da Saúde. A PAAS é entendida como um conjunto de ações que buscam intervir sobre os condicionantes e as determinantes sociais de saúde, favorecendo escolhas saudáveis por parte dos indivíduos e das coletividades no território onde vivem e trabalham, ou seja, proporciona aos indivíduos e grupos a realização de práticas alimentares que sejam adequadas para a saúde – em termos nutricionais, de sabor, aroma e com qualidade higiênico-sanitária – e que respeitem a cultura e o meio ambiente.

Nesse sentido, as ações de PAAS podem e devem ser desenvolvidas em diversos lugares, em especial em espaços urbanos, ambientes de trabalho e escolar e serviço de saúde, contribuindo para a construção de espaços promotores de saúde. Em conjunto com as demais ações de incentivo à atividade física e práticas corporais e mudanças estruturais nos espaços urbanos e institucionais – de modo a promover a mobilidade urbana e o acesso a espaços públicos de lazer –, as ações de PAAS configuram-se estratégias para prevenção e controle das DCNT e seus fatores de risco, em especial a obesidade.

Sabemos que a garantia de que a população se alimente de maneira adequada, reduza os índices de sobrepeso e a obesidade e tenha acesso a uma alimentação adequada e saudável não é algo fácil de ser alcançado, pois não se limita à responsabilidade de cada indivíduo fazer escolhas alimentares mais adequadas. Diversos fatores de naturezas física, econômica, política, cultural ou social podem influenciar positiva ou negativamente no padrão de alimentação das pessoas.

No entanto, os órgãos públicos e as demais instituições, enquanto responsáveis pelo fornecimento da alimentação nesses espaços de eventos, podem contribuir para a promoção de ambientes saudáveis, ofertando alimentos que colaborem positivamente para a saúde da população, valorizem a cultura alimentar local e derivem de práticas produtivas ambientalmente sustentáveis. Veja só quantos aspectos estão envolvidos no simples ato de servir um coffee break.



4 VOCÊ CONHECE O NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA?



Desde 2006, o Brasil tem adotado diretrizes nacionais sobre o que é uma alimentação adequada e saudável, organizadas em um documento oficial lançado pelo Ministério da Saúde: o Guia Alimentar para a População Brasileira. Em função das mudanças sociais vivenciadas pela sociedade brasileira, que impactaram suas condições de saúde e nutrição, como as já descritas, o guia alimentar foi revisado em 2014, trazendo novas recomendações e princípios de uma alimentação adequada e saudável para os brasileiros, sendo instrumento de referência para a população, bem como norteador das ações que envolvem alimentação e nutrição.

Segundo o guia, uma alimentação adequada e saudável não se restringe ao conteúdo de nutrientes que consumimos diariamente. Alimentação diz respeito, sim, à ingestão de nutrientes, mas principalmente aos alimentos e às formas como são combinados, às características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais. Além dos impactos à saúde, a escolha alimentar também gera impacto nas formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e integridade do meio ambiente. Ou seja, uma alimentação saudável deve ser boa tanto para quem consome quanto para o meio ambiente e os produtores. De maneira prática, o guia classifica os alimentos em quatro grandes grupos e orienta o consumo da seguinte forma:

Quadro 1 – Classificação dos alimentos segundo o nível de processamento e suas recomendações

Alimentos in natura e minimamente processados

São aqueles obtidos diretamente da natureza sem sofrer qualquer alteração ou que sofrem alterações mínimas, como limpeza, moagem, secagem, fermentação, refrigeração e pasteurização. Não são adicionados de quaisquer outras substâncias, tais como açúcar, gordura e sal.

Exemplos: legumes, verduras, frutas frescas ou secas, de origem vegetal, raízes e tubérculos, arroz, feijão, milho em grão ou espiga, cogumelos frescos ou secos, castanhas, nozes, farinhas (de mandioca, trigo, milho, arroz), carnes, ovos, leite, iogurte natural sem açúcar, chá, café, água.

Devem ser a base da alimentação e predominantes de origem vegetal.

Óleos, gorduras, sal e açúcar

Exemplos: óleos de soja, de milho, de girassol, azeite, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar branco, açúcar mascavo, sal refinado, sal grosso.

A utilização deve ser feita com moderação, de maneira a agregar sabor e possibilitar a diversificação da alimentação sem, no entanto, comprometer a qualidade nutricional.

Alimentos processados

Alimentos in natura e minimamente processados que foram adicionados de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário pela indústria são denominados processados. Esses alimentos ainda apresentam as mesmas características principais dos alimentos in natura, sendo reconhecidos como versões dos alimentos originais.

Exemplos: vegetais em conserva, extrato ou concentrado de tomate, frutas em calda, frutas cristalizadas, carne seca e toucinho, queijos, pães feitos com farinha, fermento e sal.

Devem ser consumidos em pequenas quantidades como ingredientes de preparações culinárias (por exemplo, queijo ralado em cima de um prato de macarrão) ou como acompanhamentos de refeições baseadas em alimentos in natura e minimamente processados (por exemplo, um pedaço de doce de fruta como sobremesa).



Alimentos ultraprocessados

São alimentos produzidos pela indústria e normalmente apresentam grande lista de ingredientes, muitos deles irreconhecíveis como alimentos, a exemplo dos conservantes, edulcorantes, corantes, entre outros. Na maioria das vezes, têm quantidades excessivas de gordura – principalmente saturada – sal e açúcar. São prontos para consumo, demandando pouco ou nenhum preparo, o que induz à substituição de refeições.

Exemplos: refrigerantes, sucos de caixinha, pó para refrescos, sorvetes, biscoitos, cereais açucarados, bebidas lácteas, produtos congelados e prontos para aquecimento, nuggets, salsicha, pães de forma, pães para hambúrguer ou cachorro-quente, misturas para bolo, barras de cereal, sopas prontas, salgadinhos de pacote, temperos prontos industrializados, molhos de salada prontos, entre outros.

O consumo de alimentos ultraprocessados deve ser evitado ao máximo, buscando preservar a saúde, a vida social, o ambiente e a cultura alimentar local.

5 COMO FAZER, ENTÃO?

5.1 Sobre o tipo de serviço

Existem diversos tipos de serviços para fornecimento de alimentação. O tipo escolhido dependerá da natureza do evento, do número de pessoas e do tempo disponível para realização. Cabe à instituição avaliar se tem estrutura e condições para fornecer a refeição por conta própria ou se deverá contratar empresa para esse fim. Caso haja contratação, todos esses detalhes – número de participantes, quantidade de refeições e horários, cardápio ou critérios para sua elaboração, tipo de evento, etc. – devem estar bem descritos quando da construção do Termo de Referência ou documento de contratação específico.



Coffee Break

Momento de pausa para uma pequena refeição, socialização e relaxamento.

Geralmente, servido nos intervalos da programação (em torno das 10h e 16h).

Se oferecido pela manhã, deve ter um cardápio mais leve.

Duração de 15 a 45 minutos, a depender do número de participantes.

Pode ser mais simples, com apenas algumas bebidas (chás e café), ou mais elaborado, com alguns pratos salgados e doces.

Demanda pouca estrutura, por dispensar mesas, cadeiras e utensílios individuais.

Brunch

Refeição que combina café da manhã e almoço.

Tempo para serviço maior do que o do café da manhã e menor do que o do almoço. Geralmente, servido entre 10h e 14h.

No cardápio, inclui alimentos típicos de um café da manhã, com algumas opções mais elaboradas, tais como tortas, suflês, panquecas e outras preparações quentes.

Demanda utensílios individuais, porém pode dispensar mesas e cadeiras.

Almoço ou Jantar

Refeições mais elaboradas e de maior duração (entre 1h e 2h30, aproximadamente).

Preparações mais elaboradas e com mais opções (saladas, acompanhamentos, prato principal, guarnições, sobremesas, bebidas).

Demandam maior estrutura de serviço, com mesas, cadeiras e utensílios, bem como equipe para servir ou repor os alimentos servidos.

Coquetel

Geralmente, servido em ocasiões de celebrações, lançamentos, inaugurações.

Servido ao final da tarde ou à noite e após o encerramento das atividades do evento.

As preparações são de fácil manuseio e em porções pequenas.

Demanda pouca estrutura física, pois dispensa uso de mesas e cadeiras.

Demanda equipe de garçons ou para repor os alimentos.

É importante lembrar que refeições mais elaboradas e que demandam mais tempo, tais como almoço e jantar, geralmente necessitam de espaços maiores, mesas, utensílios e equipe de pessoal para reposição de alimentos, limpeza, recolhimento de utensílios utilizados e, quando couber, serviço de garçom.

Quando o evento durar o dia inteiro, deve-se observar a real necessidade e adequação do número de refeições oferecidas. São comuns eventos em que diversas refeições são servidas com espaço muito curto entre elas, o que eleva os custos e ainda estimula os participantes a consumirem uma nova refeição sem necessidade, induzindo a um consumo exagerado e desnecessário. Intervalos de aproximadamente 3h são considerados adequados em função do tempo médio de digestão de uma refeição.

5.2 Escolhendo a empresa para fornecimento de alimentação

No momento de escolha da empresa fornecedora da alimentação, deve-se ter em mente que os critérios de qualidade se referem tanto à segurança higiênico-sanitária quanto à qualidade nutricional e à adequação cultural das refeições e dos alimentos servidos.

A garantia da qualidade durante todo o processo produtivo será assegurada com a observação das normas vigentes de controle sanitário e higienização na produção de refeições, bem como com a inclusão das diretrizes de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, que atualmente estão definidas no Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, conforme já descrito.

Empresas que trabalham em parceria com cooperativas locais que desenvolvem suas atividades com preocupação ambiental, valorizam a biodiversidade e estimulam a produção orgânica e da agricultura familiar devem ser privilegiadas, propiciando o fornecimento de uma alimentação com impactos positivos, desde sua origem até o consumo final.

5.3 O que servir?

Eventos de mais de um dia de duração, com o fornecimento de várias refeições, merecem maior cuidado e planejamento para evitar que se repita muito o que será servido.



O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta que a alimentação oferecida nos diferentes tipos de refeição deve ser majoritariamente composta por alimentos in natura e minimamente processados e que suas preparações culinárias atentem para a utilização moderada de sal, açúcar e gorduras. De maneira bem simples, significa que, em qualquer refeição fornecida, deve-se utilizar ingredientes naturais, com o menor processamento industrial possível, e moderar no uso de gorduras, açúcares e sal.

Como orientação geral, é importante que a alimentação servida atenda ao paladar da maioria dos convidados, dando-se preferência a temperos mais suaves e alimentos mais aceitos, sem deixar de contemplar a variedade gastronômica regional, valorizando a cultura alimentar e os ingredientes locais, geralmente bem aceitos pela maior parte das pessoas.

Os alimentos são divididos em grupos alimentares que apresentam usos culinários e perfis nutricionais semelhantes. Ao escolher o cardápio do evento, busque inserir o maior número possível de grupos diferentes, a fim de garantir refeições mais variadas do ponto de vista nutricional e, conseqüentemente, mais saudáveis e agradáveis. Segundo o Guia Alimentar, os grupos de alimentos in natura e minimamente processados são:

- Grupo dos feijões (feijões, lentilhas, ervilha, grão-de-bico, etc.).
- Grupo dos cereais (arroz, trigo, milho, aveia, centeio, massas, etc.).
- Grupo das raízes e tubérculos (mandioca, batata, batata-doce, mandioquinha, inhame, etc.).
- Grupo dos legumes e verduras (folhas, brócolis, tomate, beterraba, cenoura, abóbora, pepino, etc.).
- Grupo das frutas (melão, mamão, banana, uva, manga, maçã, acerola, maracujá, etc.).
- Grupo das castanhas e nozes (castanhas diversas, amêndoas, amendoim, etc.).
- Grupo do leite e queijos (leite, coalhadas, iogurtes, queijos, etc.).
- Grupo das carnes e ovos (carne vermelha, carne de aves, pescados, ovos, etc.).

Em eventos mais curtos, cuja temática permita maior exploração de sabores e aromas, pode-se lançar mão de preparações e temperos mais exóticos a fim de divulgar preparações culturalmente diferenciadas.

No Anexo deste material, são disponibilizadas sugestões de alimentos e preparações para cada tipo de refeição servida em eventos. As sugestões são baseadas em alimentos in natura e minimamente processados, trazendo diversas opções que englobam os diferentes grupos de alimentos que, se combinados observando-se a textura, a temperatura e o sabor, propiciarão um cardápio variado, saudável e gostoso.

- Garantir que a maior parte dos alimentos servidos seja baseada em alimentos in natura e minimamente processados.
- Garantir que alimentos processados, quando presentes, sejam parte de preparações baseadas em alimentos in natura.
- Variar os tipos de alimentos na escolha das preparações (não escolher tudo à base só de milho ou só à base de farinha de trigo, por exemplo).
- Valorizar preparações regionais e à base de alimentos produzidos localmente.
- Ao servir alimentos exóticos ou temperos muito fortes, deve-se disponibilizar outra opção mais suave e de maior aceitação.
- Em dias mais quentes, deve-se privilegiar a oferta de alimentos com maior teor de água, saladas cruas, carnes grelhadas ou assadas, sanduíches frios com vegetais e sucos naturais, evitando-se alimentos com tempero muito acentuado, pratos quentes à base de creme ou molhos encorpados e bebidas quentes.
- Em dias frios, optar por alimentos mais quentes, tais como sopas, caldos, legumes e verduras cozidos, tortas salgadas, chás e cafés.
- Combinar as preparações de maneira a garantir uma refeição equilibrada em termos de texturas, aromas e sabores, ou seja, variar opções cruas, cozidas, assadas, ensopadas; bem como em termos de consistências (cremosas, líquidas, secas, etc.).
- Em refeições servidas sem mesas ou cadeiras, servir pequenas porções e, de preferência, que não necessitem de garfo ou faca.
- Em refeições mais completas, tais como brunch, almoço e jantar, a variedade das preparações pode ser maior.

Na elaboração das refeições mais completas, tais como brunch, almoço e jantar, ou elaboradas, tais como os coquetéis, a variedade das preparações pode ser maior; e, em lanches rápidos, tal como no caso de coffee breaks, pode-se reduzir a variedade, sugerindo-se manter ao menos uma opção de fruta, uma salgada (ex.: pães, salgados assados, tortas, etc.), uma doce (ex.: pães doces, biscoitos caseiros, bolos, etc.), uma bebida fria (ex.: sucos naturais, chás gelados, água aromatizada, etc.) e uma bebida quente (ex.: café, chás, etc.).

5.4 O que evitar servir?

Alimentos ultraprocessados, tais como refrigerantes, néctar de frutas, refresco de frutas e sucos de frutas de caixinha (adoçados e com conservantes), alimentos congelados prontos para aquecimento, bolos industrializados (ou feitos com misturas prontas industrializadas), sorvetes, biscoitos industrializados, macarrão instantâneo, bebidas lácteas aromatizadas e adoçadas, carnes empanadas industrializadas (tipo nuggets), salsichas, salgadinhos de pacote, molhos de salada industrializados, misturas prontas (de purês, bolos, pães), barras de cereais industrializadas e cereais matinais açucarados, devem ser evitados.

As preparações culinárias devem ser feitas com quantidades reduzidas de açúcar, óleo e sal. Uma forma prática de se evitar esses ingredientes é deixar de servir preparações fritas (pastéis, salgados, batatas, carnes, ovos, etc.) e sobremesas com alta densidade calórica, tais como tortas, pudins e bolos recheados. Da mesma forma, deve-se evitar a utilização da pele de frango e carnes muito gordurosas (especialmente aquelas que apresentam gordura aparente).

Evite alimentos complexos para serem ingeridos, tais como peixes com muita espinha, carnes com muito osso e alimentos de difícil manipulação. Temperos marcantes, tais como a pimenta, devem ser utilizados com moderação ou colocados à parte para que os que apreciam se sirvam sem prejudicar a aceitação por parte de outros.

É importante lembrar que, quanto mais detalhado o instrumento de contratação da empresa, menor a probabilidade de que sejam servidos alimentos inapropriados ou de que a empresa escolha opções que comprometam a variedade e a qualidade nutricional das refeições.

5.5 Pensando nas restrições alimentares

É cada vez mais comum que haja pessoas com algum grau de intolerância alimentar ou alergias alimentares, sendo as mais frequentes intolerância à lactose, intolerância ao glúten e alergia a frutos do mar. Em relação aos hábitos alimentares, está mais corriqueiro encontrar pessoas vegetarianas ou veganas.

Para garantir que a maioria das pessoas possa consumir a refeição que será servida, é importante sempre prever opções:

- SEM carne e produtos animais.
- SEM glúten.
- SEM leite e derivados.

O glúten está presente em qualquer alimento feito com trigo, centeio, cevada e aveia. A lactose está presente em produtos derivados do leite, tais como iogurtes, coalhada, queijos, leite, creme de leite e leite condensado, que geralmente não são indicados para quem apresenta algum grau de intolerância à lactose. Quando se optar por servir peixes ou frutos do mar, deve-se sempre ter alguma opção à base de carne, seja bovina seja de aves, ou ovos, orientando-se que, na manipulação de utensílios e equipamentos, não ocorra nenhuma contaminação destes alimentos com aqueles.

Além disso, é importante sempre oferecer opções vegetarianas/veganos. Vegetarianos não consomem nenhum tipo de carne, incluindo frango, peixe ou presunto. Já os veganos não consomem nenhum tipo de carne ou produtos animais, inclusive ovos, queijos e manteiga. Mas há muitas opções de preparações sem produtos animais, incluindo tortas, vegetais recheados, creme de vegetais, etc. Vale lembrar que o feijão deve ser cozido sem carne, e nas saladas também se deve evitar misturar produtos animais, tais como presunto e queijo.

- Em um coffee break, por exemplo, em que é comum a oferta de alimentos com glúten (salgados, biscoitos, bolos), pode-se inserir uma opção à base de farinha de arroz, milho ou mandioca, que não tem glúten.
- Bolos sem leite e ovos podem ser consumidos por veganos e são uma boa opção, assim como sanduíches cujo recheio não seja com produtos animais. Geleias caseiras e pasta de grão-de-bico, berinjela, gergelim ou tofu são ótimas dicas. Evite cozinhar o feijão com carnes.
- Em cafés da manhã e brunchs, em que a oferta de leite é comum, deve-se servir alguma opção de café, chá ou sucos.
- Em almoços e jantares, por exemplo, deixar sempre alguma opção de carnes ou acompanhamentos sem adição de leite e/ou derivados.
- Saladas, legumes e verduras cozidos, sem adição de carnes ou ovos, além de serem saborosos e saudáveis, também possibilitam seu consumo por parte dos vegetarianos.

É importante avaliar, no planejamento do evento, outras restrições de natureza religiosa (por exemplo: indianos não comem carne vermelha, judeus não comem carne de porco), de saúde (eventos cujo público tenha majoritariamente alguma condição específica de saúde, tais como diabéticos, hipertensos, fenilcetonúricos), ou sociocultural, que podem demandar maior especificidade e cuidado quanto à elaboração dos cardápios.

6 PARA SABER MAIS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília, 1994. Disponível em: <<http://tinyurl.com/jel6vfp>>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos Regionais Brasileiros. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <<http://tinyurl.com/mn2qee9>>.
- UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Manual para Buffet Saudável e Sustentável. Disponível em: <www.nutricao.uerj.br/?page_id=3379>.





APÊNDICE

CHECK LIST

VERIFIQUE O QUE A EMPRESA OFERECE DE:				NA
Variedade	Variedade de alimentos in natura e minimamente processados, tais como legumes, verduras, frutas frescas ou secas, raízes e tubérculos, arroz, feijão, cogumelos frescos ou secos, castanhas, nozes, carnes, ovos, leite, iogurte natural sem açúcar, chá, café, água.			
	Variedade de alimentos de origem vegetal deve estar disponível.			
Verduras, legumes e frutas	Frutas e legumes devem ser incluídos na maioria dos itens do cardápio.			
	A fruta deve ser oferecida fresca, havendo pelo menos uma opção.			
	Saladas e legumes devem estar disponíveis, e frutas devem ser oferecidas como sobremesa.			
	Opções vegetarianas e veganas devem estar disponíveis na entrada, no acompanhamento e prato principal, bem como nos lanches.			
Cereais e pães	Pães e cereais, preferencialmente integrais, ricos em fibras.			
	Opção sem glúten deve estar disponível, tal como cuscuz, tapioca, pão sem glúten, massas de milho, entre outras.			
Carnes magras	Carnes magras, frango sem pele, peixe (fresco ou enlatado) ou ovos devem estar disponíveis.			

Produtos lácteos	<p>Produtos lácteos com reduzido teor de gordura devem estar disponíveis, por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite: desnatado, pode ser oferecido com café ou vitamina de frutas. • Iogurte: natural e sem açúcar, pode ser oferecido com frutas, granola e mel. • Queijo: branco, com baixo teor de sódio. Cottage, ricota e minas são boas opções. 			
Gorduras e óleos	Azeite extravirgem deve estar disponível.			
	Manteiga sem sal deve estar disponível.			
Modos de preparo	Métodos de preparação preferenciais a serem usados: cozido, assado, a vapor, ensopado.			
Bebidas	Água: filtrada e livre. Também pode ser oferecida aromatizada com pedaços de frutas, hortelã, manjeriço e/ou gengibre.			
	Sucos de fruta 100% naturais, sem adição de açúcar.			
	Chá: ervas, verde ou preto, sem adição de açúcar.			
	Café: expresso ou coado, sem adição de açúcar.			



ANEXO

SUGESTÕES DE ALIMENTOS E PREPARAÇÕES

PEQUENAS REFEIÇÕES/LANCHES

SUGESTÕES SAUDÁVEIS	EVITE SEMPRE QUE POSSÍVEL
<p>Cereais</p> <ul style="list-style-type: none">- Integrais: aveia, quinoa, granola.- Sementes: linhaça, chia, gergelim.- Biscoitos e cookies integrais caseiros (com aveia, castanhas, mel, farinhas integrais, frutas desidratadas, etc.).- Tapioca com recheio simples.- Cuscuz.- Canjica com canela.- Bolos caseiros (de milho, fubá, especiarias, laranja, banana, maçã, chocolate, cenoura, castanhas).- Minissalgados assados (recheados com legumes – abobrinha, berinjela, cenoura, milho, tomate, etc. –, ervas, queijo, espinafre, frango, carne).	<p>Cereais</p> <ul style="list-style-type: none">- Aromatizados ou com adição de açúcares.- Biscoitos recheados.- Bolos com recheio e cobertura, com alto teor de açúcar e gordura.- Bolos feitos a partir de misturas prontas.- Salgados fritos.- Salgadinhos de pacote.
<p>Pães</p> <ul style="list-style-type: none">- Integrais, com ervas e grãos.- Pão de mandioca, abóbora, cenoura, milho.- Minissanduíche (com pasta de frango, grão-de-bico, legumes, etc.).- Canapés.	<p>Pães</p> <ul style="list-style-type: none">- Pão de hambúrguer, cachorro-quente, tipo bisnaguinha.- Croissants.- Recheados com cremes amanteigados e açucarados.- Sanduíches gordurosos.



Frutas

- Frutas frescas, inteiras, laminadas, no palito ou no espetinho.
- Frutas secas (mix de castanhas com frutas secas).
- Salada de frutas.

Acompanhamentos

- Ovos mexidos, cozidos ou omelete.
- Queijo branco (minas, cottage, ricota).
- Manteiga sem sal.
- Pasta de ervas, cenoura, grão-de-bico, tofu.
- Pesto de manjeriço ou salsinha.
- Geleia de frutas sem açúcar.
- Creme de castanhas.
- Pasta de atum ou sardinha.

Bebidas

- Chá (quente ou frio).
- Café.
- Água de coco natural.
- Água aromatizada (com rodela de frutas, hortelã, gengibre, etc.).
- Suco de frutas 100% natural, sem adição de açúcar.
- Suco verde.
- Smoothies de frutas feitos com gelo ou iogurte.
- Iogurte natural.
- Leite desnatado ou semidesnatado.
- Chocolate quente.

Frutas

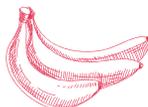
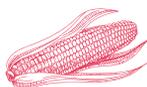
- Frutas com creme.
- Frutas em conserva.
- Frutas secas caramelizadas.
- Salada de frutas adoçada com leite condensado.

Acompanhamentos

- Ovo frito.
- Embutidos (mortadela, presunto, salame, blanquet, etc.), salsicha, bacon, linguiça defumada e outros.
- Patês industrializados.
- Geleias adoçadas.
- Creme de leite.

Bebidas

- Sucos industrializados.
- Sucos adoçados.
- Refrescos em pó.
- Iogurtes aromatizados e adoçados.
- Bebidas com creme.
- Refrigerantes.



REFEIÇÕES MAIORES/ALMOÇO E JANTAR

SUGESTÕES SAUDÁVEIS	EVITE SEMPRE QUE POSSÍVEL
Acompanhamentos <ul style="list-style-type: none">- Arroz branco ou integral (risoto, arroz à grega, arroz de cuxá, arroz de carreteiro, galinhada, maria-isabel), arroz com castanhas, arroz com brócolis.- Leguminosas (feijão com caldo, tutu à mineira, feijão-tropeiro, feijoada, sopa de feijão, acarajé, lentilhas e grãos-de-bico cozidos, salada de feijão-fradinho, etc.).- Macarrão (ao sugo, à bolonhesa, ao molho branco, com manjericão, com alho e azeite).- Cuscuz.- Farofas de couve, cenoura, uva-passa, banana.- Pirão, polenta.	Geral <ul style="list-style-type: none">- Pizza.- Hambúrguer.- Lanches em geral.- Alimentos congelados prontos para consumo.- Macarrão instantâneo.
Guarnições <ul style="list-style-type: none">- Suflês de legumes, carne ou queijo.- Legumes cozidos ou assados (abóbora com gergelim, abobrinha recheada, berinjela, tomates, etc.).- Purê de cenoura, batata-baroa, inhame, abóbora.- Raízes ou tubérculos (batata assada com alecrim, purê de batata-doce, mandioca cozida, creme de inhame, etc.).- Bolinhos de arroz assados.- Moqueca de couve-flor.- Torta de abóbora.- Torta de cogumelos.- Quibe assado (de carne ou sem carne).	Guarnições <ul style="list-style-type: none">- Batata frita ou mandioca frita.- Bolinhos fritos.- Batata palha.

Carnes e ovos

- Carne ou frango assado (com batatas, cebola, legumes).
- Ensopado de carne com legumes ou cogumelos.
- Peixe assado.
- Moqueca.
- Galinha guisada.
- Omeletes (com carne moída, frango desfiado, legumes, ervas, etc.).
- Ovos cozidos.
- Escondidinho de carnes e legumes.

Saladas/legumes e verduras

- Salada de folhas (com frutas, castanhas, etc.).
- Legumes e verduras variados (abóbora, abobrinha, agrião, alface, beterraba, brócolis, couve, espinafre, maxixe, pepino, pimentão, repolho, tomate, etc.) crus, cozidos ou refogados.
- Berinjela recheada com tofu.

Bebidas

- Água de coco natural.
- Água aromatizada (com rodela de frutas, hortelã, gengibre, etc.).
- Suco de frutas 100% natural, sem adição de açúcar.
- Suco verde.
- Smoothies de frutas feitos com gelo ou iogurte.

Carnes e ovos

- Cortes com gordura aparente e pele de frango.
- Ovo frito.
- Preparações fritas (ovos, carnes vermelhas, frango a passarinho).
- Empanados fritos.
- Salsicha, nuggets, hambúrguer industrializado.

Saladas/legumes e verduras

- Oferta exclusiva de vegetais processados – enlatados.
- Molhos de salada à base de maionese, ketchup, mostarda, queijos e cremes.

Bebidas

- Sucos industrializados.
- Sucos adoçados.
- Refrescos em pó.
- Bebidas com creme.
- Refrigerantes.

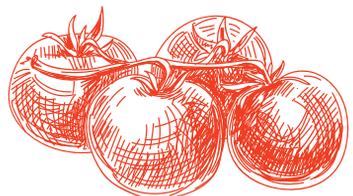
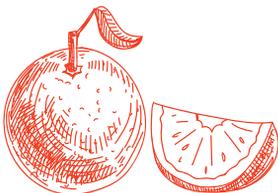
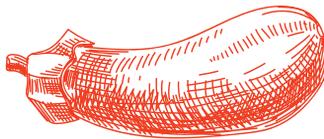
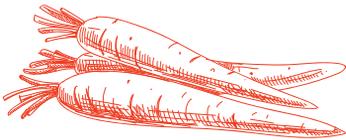


Sobremesas

- Frutas frescas.
- Salada de frutas.
- Canjica com canela.
- Arroz-doce.
- Doces de fruta caseiros (goiaba, banana, caju, abóbora, mamão, etc.).
- Pudins caseiros.

Sobremesas

- Doces industrializados.
- Gelatina.
- Sorvete.
- Sobremesas fritas.
- Balas e guloseimas em geral.



ANEXO

SUGESTÕES DE ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DA CULINÁRIA CAPIXABA



PEQUENAS REFEIÇÕES/ LANCHES

Sugestões Saudáveis

Cereais

Arroz-doce
Biscoito de polvilho
Beiju de tapioca
Pamonha
Papa de milho verde
Bolo de aipim

Pães

Milhabrot (pão de milho de origem pomerana)
Pão de queijo
Pão de aipim

Acompanhamentos

Puína (ricota fresca de origem italiana)
Schmierkase (coalhada de origem pomerana)

REFEIÇÕES MAIORES/ ALMOÇO E JANTAR

Sugestões Saudáveis

Acompanhamentos

Arroz de mariscos
Angu

Guarnições

Moqueca de banana
Purê de banana da terra

Quibebe de abóbora

Torta de palmito

Carnes e ovos

Frango com quiabo

Moqueca capixaba

Escondidinho de camarão

Torta capixaba

Torta de bacalhau com palmito

Casquinha de siri

Carne de sol

Sobremesas

Doce de jaca

Açaí



DICAS DE RECEITAS

MOQUECA CAPIXABA

Porção para 6 pessoas

INGREDIENTES:

- 1,5kg de peixe fresco (robalo, badejo, papa-terra ou namorado) • 3 maços de coentro
- 3 maços de cebolinha verde • 2 cebolas brancas (pequenas) • 3 dentes de alho
- 4 tomates • 3 limões • azeite de oliva • sementes de urucum • pimenta-malagueta
- óleo de soja ou algodão • sal fino

MODO DE PREPARO:

Limpe bem o peixe, corte-o em postas de 5cm de largura, lave-o com limão e deixe-o em uma vasilha com água de sal fraca. Separe a cabeça para preparo do pirão. Soque juntos o alho e o sal. Em uma panela de barro grande, coloque um pouco de óleo de soja ou de algodão (duas colheres) e azeite de oliva (uma colher) e adicione a massa obtida no socador, passando-a no seu fundo. Retire as postas de peixe da vasilha com água e sal. Vire as postas de um lado para outro na panela, arrumando de modo que não fiquem umas por cima das outras. Corte o coentro, o tomate e a cebola e coloque nessa ordem por cima das postas de peixe que estão na panela. Regue com azeite e suco de limão. À parte, frite em um pouco de óleo quente uma colher (sopa) de sementes de urucum e retire-as. Na hora de levar ao fogo para cozinhar, despeje um pouco desse óleo de urucum por cima do peixe para dar cor. Quando começar a abrir a fervura, verifique o sal. Não ponha água, não vire as postas e cozinhe com a panela bem tampada. Vá verificando o paladar do sal e do limão. Deixe no fogo forte por 20 a 25 minutos. Balance de vez em quando a panela com o auxílio de um pedaço de pano grosso para que as postas de peixe não agarrem no fundo. Quando for à mesa, salpique coentro picadinho.

Fonte: <http://www.es.gov.br/EspiritoSanto/Paginas/culinaria.aspx>

TORTA CAPIXABA

INGREDIENTES:

- Cebola, alho, azeite doce, azeitona, limão, coentro, cebolinha verde, tomate a gosto
 - ½kg de palmito natural previamente cozido • 200g de siri desfiado e cozido • 200g de caranguejo desfiado e cozido • 200g de camarão cozido • 200g de ostra cozida • 200g de sururu cozido • 200g de badejo desfiado e cozido • 500g de bacalhau desfiado e cozido.
- Obs: Para cozinhar esses ingredientes, faz-se as moquecas de cada um e retira-se todo o caldo, deixando-os o mais seco possível.

MODO DE PREPARO:

Prepare um refogado com cebolas, alho, pimenta, azeite doce, azeitonas e limão. Leve ao fogo com o palmito natural e espere até desaparecer a água e ganhar consistência. Junte, depois de limpos, desfiados, cozidos e espremidos os ingredientes acima, mexendo até evaporar a água. Retire para esfriar um pouco e misture uma parte da espuma de seis claras em neve com as gemas. Adicione os temperos aos mariscos e coloque o bacalhau para enxugar e dar liga à massa. Cozinhe à parte seis ovos, que servirão apenas para enfeite juntamente com a azeitona e as rodelas de cebola. Coloque a massa em uma panela de barro e leve-a ao forno, retirando-a quando a espuma estiver bem coradinha.

Fonte: <http://www.es.gov.br/EspiritoSanto/Paginas/culinaria.aspx>

PÃO DE MILHO (MICHA BROT)

Tempo de preparo: 60min

Rendimento: 5 porções

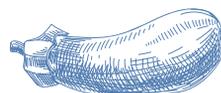
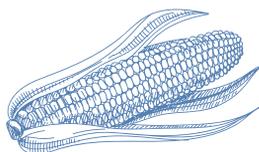
INGREDIENTES:

- 1kg de cará ralado • 1kg de aipim ralado • 2kg de inhame ralado • 2kg de batata-doce
- 2 litros de água fervente • 4kg de fubá branco moído em moinho de pedra • 2 colheres (sopa) de fermento para pão • 3 colheres de açúcar • 1 1/2 colher (sopa) sal

MODO DE PREPARO:

Misture o aipim e o inhame em uma bacia e despeje a água fervente, mexendo com uma colher de pau. Reserve e deixe esfriar. Junte o cará, a batata-doce, e o fermento misturado com o açúcar, o sal e o fubá. Se necessário, acrescente água só o suficiente para dar forma. Deixe na bacia fermentando até rachar a massa. Faça os pães e coloque sobre folhas de bananeira. Descanse durante 30 a 40 minutos. Asse no forno pré-aquecido.

Fonte: <http://jetibaonline.com/pao-de-milho-micha-brot/>



**GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO**

