



# **BOAS PRÁTICAS** de manipulação e preparação **DOS ALIMENTOS**



# Para que serve ESTE MATERIAL?

O BCA – **Banco CEAGESP de Alimentos** preparou esta cartilha com o intuito de promover a **alimentação adequada e saudável**, como prevenção e tratamento de doenças.

Aqui, você encontra diversos assuntos relacionados à alimentação como: boas práticas, manipulação, escolhas saudáveis e receitas de pratos maravilhosos.

Esperamos que esse material seja um instrumento de **capacitação e orientação** para o público em geral, em especial às entidades atendidas pelo **BCA**.



# SUMÁRIO

## principais temas

<b>Boas Práticas</b> com os alimentos .....	<b>6</b>
<b>Contaminação</b> dos alimentos .....	<b>9</b>
<b>Manipulação</b> dos alimentos .....	<b>13</b>
<b>Preparação</b> dos alimentos .....	<b>17</b>
<b>Extra:</b> <b>Receitas Especiais</b> .....	<b>27</b>
<b>Sobre o</b> <b>Banco CEAGESP de Alimentos</b> .....	<b>36</b>
<b>Referências</b> Bibliográficas e Imagens.....	<b>38</b>

Gonggong  
14.99  
M.

Cak  
6,99  
vh



# BOAS práticas

Para termos uma **boa saúde** é muito importante que nossa **alimentação seja diversificada**, ou seja, tenha variedade principalmente de **frutas e hortaliças frescas**.

Porém, devemos ter alguns **cuidados na preparação** das frutas e hortaliças para consumirmos cruas ou até mesmo em receitas. Nós chamamos isto de **Boas Práticas**.

# Mas o que realmente são as BOAS PRÁTICAS?

As boas práticas são procedimentos que devemos ter antes, durante e depois do preparo dos alimentos, para garantirmos um **alimento seguro para o consumo**, ou seja, este alimento não nos fará mal nem fará mal a quem consumir. As Boas Práticas devem ser adotadas em **todas as etapas** da produção até o consumo, como por exemplo: seleção de fornecedores, compra, recebimento, seleção, preparo, armazenamento, transporte e distribuição.

A ingestão de alimentos que, direta ou indiretamente, entram em contato com substâncias perigosas representam **um risco para a saúde**. Os ambientes poluídos, com falta de saneamento básico, as frutas e hortaliças que não são higienizadas corretamente, os alimentos armazenados em condições inadequadas, são alguns exemplos de algo que aumenta a possibilidade de **contaminação**.



# CONTAMINAÇÃO dos alimentos

**Como os alimentos podem ser contaminados?** Temos **3 tipos** de contaminação:

**1) Contaminação Física:** é quando os alimentos são contaminados por corpos estranhos, como pedaços de pedra, cacos de vidro, fragmentos de insetos, de palha de aço, cabelo, pedaços de unha, lascas de esmalte, entre outros.

**2) Contaminação Química:** ocorre quando há o contato dos alimentos com produtos químicos, principalmente agrotóxicos e produtos de limpeza.

**3) Contaminação Biológica:** os microrganismos são uma forma de vida invisível a olho nu. Estes seres podem ser encontrados no ar, na água, no solo e, inclusive, no homem. Alguns podem ser nocivos (atividade patogênica, contaminantes e deteriorantes de alimentos e de produtos alimentícios) e úteis (área médica, indústria alimentar e elaboração de alimentos não convencionais). Uma das utilidades dos microrganismos úteis é o desenvolvimento de alimentos

por fermentação, processo no qual produzimos: pães, cervejas, iogurtes e queijos, alguns dos alimentos que necessitam de microrganismos úteis na sua produção. A fermentação alcoólica é realizada por leveduras, onde o ácido pirúvico é convertido em etanol e CO<sub>2</sub>.

Ainda não há evidências suficientes para indicar a transmissão do **COVID-19** por meio dos alimentos, o que não diminui a importância de boas práticas de manipulação

# DOENÇAS transmitidas por alimentos

As **doenças transmitidas por alimentos (DTA)** são aquelas causadas pela ingestão de alimentos e/ou águas contaminados.

No mundo já foram detectados mais de **250 tipos** dessa doença, geralmente decorrentes de vírus, bactérias, parasitas e suas toxinas, sendo uma importante **causa de mortalidade**.

Há previsões de que os surtos de DTA aumentem no século 21, especialmente com as mudanças

globais, incluindo o crescimento da população

A maioria das doenças transmitidas por alimentos (DTA) são causadas por **bactérias** (principalmente *Salmonella*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* e coliformes).

Há também surtos de doenças transmitidas por alimentos causados por **vírus** (rotavírus e norovírus) e, em menor proporção, por **substâncias químicas**.

É considerado **surto de doenças** transmitidas por alimentos (DTA) quando duas ou mais pessoas apresentam doença ou sintomas semelhantes após ingerirem alimentos e/ou água da **mesma origem**, normalmente em um mesmo local.

# DTA: sintomas

Os **principais sintomas** de DTA são:

- náuseas;
- vômitos;
- dores abdominais;
- diarreia;
- febre;
- falta de apetite.

Ainda não há evidências suficientes para indicar a transmissão do **COVID-19** por meio dos alimentos, o que não diminui a importância de boas práticas de manipulação.

Para os **adultos sadios**, a maioria das doenças transmitidas por alimentos (DTA) dura poucos dias e não deixa sequelas, porém, para as **crianças, idosos e grávidas** as consequências podem ser piores, podendo levar até a óbito.

Para **evitarmos os riscos de contaminação** dos alimentos, devemos seguir as **Boas Práticas** e os diversos procedimentos que serão descritos nas **próximas páginas**.



# MANIPULAÇÃO dos alimentos: TRANSPORTE

## Condições dos veículos e das caixas/embalagens para o transporte de alimentos:

- Os veículos para transporte de alimentos, matérias-primas, ingredientes, descartáveis e embalagens devem estar em bom estado de conservação, organizados e livres de animais, de insetos, de produtos tóxicos, substâncias e objetos estranhos à atividade, além de garantir a integridade e a qualidade dos produtos.
  - É proibido o transporte de pessoas e animais junto com os alimentos, ingredientes e embalagens para alimentos.
  - Os veículos devem ser fechados e, de preferência, com compartimento refrigerado. Se não forem fechados, cobrir as caixas com lonas plásticas para que os produtos sejam transportados de maneira adequada.
  - Os veículos devem ser limpos e higienizados de acordo com a necessidade.
  - As caixas devem ser de material plástico, pois são fáceis de lavar e devem ser mantidas limpas e higienizadas.
  - Caso não tenha caixas plásticas para o acondicionamento dos alimentos, sacos plásticos transparentes, novos e limpos, também podem ser utilizados.
  - Os alimentos, descartáveis e embalagens para alimentos não devem ser colocados diretamente sobre o piso dos veículos.
- **Contaminação Cruzada:** representa a transferência de microrganismos diretamente de um alimento para outro, ou de forma indireta através de equipamentos, utensílios de cozinha, superfícies de pias e geladeiras ou mesmo mãos mal lavadas.

# MANIPULAÇÃO dos alimentos: INSTALAÇÕES

## Condições e higiene das instalações das entidades assistenciais:

- As entidades devem possuir áreas próprias para o acondicionamento, armazenamento e manipulação dos alimentos.
- As áreas devem ser organizadas.
- O local para armazenamento de produtos de limpeza e outros afins deve ser separado dos alimentos para evitar contaminação e odores indesejáveis.
- O processo de higienização deve ser realizado sempre que necessário conforme a periodicidade recomendada (de acordo com volume e condições de operação) e deve estar descrito nos POPs (Procedimentos Operacionais Padronizados) – método, frequência, responsável, condições de uso, concentração do produto, temperatura, tempo, ação mecânica, especificação do produto e local de utilização.
- Os produtos para higienização devem ser regularizados na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).
- Limpar frequentemente os espaços onde as pessoas mais circulam ou tocam, como portas, maçanetas, mesas, bancadas, corrimão, etc.
- Deixar à disposição em local de fácil acesso o álcool em gel 70% para a utilização de todos.
- O ambiente deve ser arejado e livre de insetos, roedores e outros animais.
- Manter as condições adequadas de saneamento básico, conforme recomendações do Ministério da Saúde.
- Realizar a higienização das caixas d'água , lavando e desinfetando a cada 6 meses ou na ocorrência de acidentes que possam contaminar a água.
- Utilizar lixeiras de fácil limpeza, com tampa de pedal.
- Retirar sempre o lixo para fora da área de preparo de alimentos, acondicionado em sacos bem fechados.

# CUIDADOS

## na escolha dos alimentos

- Dê preferência a alimentos frescos, da época.
- Verifique sempre as condições da embalagem e do produto, referente a ingredientes, conteúdo, indicação de origens, lote e validade e modo de preparo.
- Não compre ou adquira alimentos sem identificação ou registro no órgão competente, sem nome e endereço do fabricante e sem informações obrigatórias no rótulo, como data de validade, maneira de conservação, (quando for o caso).
- Não compre produtos que estiverem com as embalagens violadas (rasgadas), estufadas, rasgadas, furadas, amassadas, enferrujadas ou que apresentem sujidades que possam comprometer a qualidade do produto.
- Observe sempre o prazo de validade, quando for o caso.
- Não compre alimentos que apresentem sinais de descongelamento ou recongelamento, tais como: amolecimento ou deformação dos produtos, embalagens molhadas, com camada de gelo, ou sinais de vazamento e/ou espuma, no caso de conservas.
- Opte pelo aproveitamento de cascas, talos e sementes dos alimentos que são ricos em nutrientes e contribuem para uma alimentação saudável e sem desperdícios.

### DICA ESPECIAL:

**clique aqui** e faça uma busca no site **HORTIESCOLHA** para ver as orientações de como escolher o melhor alimento para o consumo (caracterização, variedade, sazonalidade, padrões de qualidade).



# PREPARAÇÃO dos alimentos

## Como manipular e preparar os alimentos adequadamente?

O manipulador que é a pessoa que entra em contato direto ou indireto com o alimento, precisa ter asseio pessoal, ou seja, apresentar-se sempre limpo e tomar banho diariamente.

Há microorganismos espalhados por todo o corpo e a maior concentração está no nariz, boca, cabelos, mãos (inclusive unhas), fezes, suor e no sapato.

# os deveres do **MANIPULADOR** de alimentos

- Usar **cabelos** presos e cobertos com redes ou toucas. Não usar barba e bigode.
- Manter as **unhas** limpas, sem esmalte e curtas.
- **Retirar adornos** como: brincos, pulseiras, anéis, colares e relógios e maquiagens leves.
- Em casos de enfermidade ou **cortes e feridas**, não manipular os alimentos. Os exames periódicos de saúde devem ser sempre realizados.
- O **uniforme** deve ser usado somente na área de preparo dos alimentos. O mesmo deve ser trocado diariamente, mantendo sempre limpo e conservado. Ele pode servir de transporte de microrganismos patogênicos para o interior da área de preparo dos alimentos, contaminando-os.
- Não compartilhar objetos pessoais.
- **Lavar bem as mãos** com água e sabão antes de preparar os alimentos e após usar o banheiro, atender o telefone e abrir a porta. A pia de lavagem das mãos não pode ser a mesma que é usada para lavagem dos vasilhames. A lavagem das mãos é a melhor forma de evitar contaminação dos alimentos por microrganismos patogênicos. Utilizar também álcool gel 70%, que não substitui lavar as mãos com água e sabão.
- Não fumar, comer, tossir, espirrar, cantar, assoviar, falar demais ou mexer em dinheiro durante o preparo de alimentos.
- Quando utilizar **luvas de plástico**, elas devem ser descartadas a cada mudança de atividade, não dispensando a lavagem de mãos a cada troca.

# como preparar os ALIMENTOS COM HIGIENE?

- Antes de preparar os alimentos e depois de manipular os **crus** (carnes, frangos, peixes e hortaliças não lavados), lavar bem as mãos com água e sabão, por no mínimo 1 minuto.
- Garantir a limpeza e desinfecção de todas as **superfícies, utensílios e equipamentos** usados na preparação de alimentos, antes e após sua manipulação.
- Utilizar somente **água** corrente tratada proveniente do abastecimento público ou de sistema alternativo, como poços artesianos. Já para o consumo e preparo de alimentos, deve ser utilizado somente água potável.
- Higienizar adequadamente as **verduras, legumes e frutas**, lavando em água corrente, passando as mãos, esfregando para remover a sujidade ou algo preso, depois disso, colocar em **solução clorada**, (que pode ser conseguido em postos de saúde gratuitamente), usar 1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água, deixar de molho por 15 minutos e posteriormente, enxaguar em água corrente, e deixar escorrer. Este procedimento visa eliminar possíveis microrganismo e/ou larvas de insetos presentes.
- Cuidado com **a contaminação cruzada**. Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Além disso, lave os utensílios (talheres, pratos, bacias, tabuleiros) usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos. O ideal é ter ao menos duas tábuas de corte, uma para carnes cruas e outra para os demais alimentos e lavá-las sempre.

# HIGIENE no preparo dos alimentos

O alimento deve ser bem cozido, em altas temperaturas, de forma que todas as suas partes atinjam no mínimo a temperatura de **60°C** (verificar por meio de termômetro).

Para ter certeza do **completo cozimento**, verifique a mudança na cor e na textura na parte interna do alimento.

- Para carnes bovinas e de frango, tome cuidado para que as partes internas não fiquem cruas (vermelhas). Verificar a cor no ponto frio da carne.

Durante a utilização de **óleos e gorduras** pode haver alteração no cheiro, sabor, cor, formação de espuma e fumaça. Esses sinais indicam que o óleo deve ser

trocado imediatamente.

- Na utilização de óleos e gorduras por longos períodos, formam-se substâncias tóxicas prejudiciais à saúde, produzindo fumaça e espuma que acarretam cheiro e sabor desagradáveis ao alimento.

Os alimentos preparados e os já manipulados devem ser **identificados** com: - nome do produto; - data de preparo; - prazo de validade.

Alimentos **perecíveis** só podem permanecer em temperatura ambiente pelo tempo mínimo necessário para sua preparação; Os alimentos **congelados e refrigerados** não devem

permanecer fora do freezer ou geladeira por tempo prolongado. A temperatura ambiente é o meio onde há uma rápida multiplicação de microrganismos patogênicos.

- Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Utilize o forno de micro-ondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento na geladeira até descongelar.
- As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes, pois produzem sucos que podem contaminar outros alimentos.

**Reaqueça** bem os alimentos que tenham sido congelados ou refrigerados antes de consumi-los.

# como CONSERVAR os alimentos por mais tempo?

Muitas vezes a entidade recebe uma grande quantidade de um mesmo produto de uma única vez, e para que esse produto não estrague e seja desperdiçado, existem algumas **técnicas de conservação** para aumentar a vida útil desses alimentos, a fim de que se conservem por um período maior:

- **Branqueamento**
- **Refrigeração**
- **Congelamento**
- **Processamento Mínimo**

Conheça mais sobre essas técnicas nas **próximas páginas.**

# BRANQUEAMENTO dos alimentos

Os **vegetais**, incluindo talos e folhas, podem ser congelados por um processo chamado branqueamento que **consiste** em mergulhar os vegetais em água fervente, esperar que a água volte a ferver, retirar os vegetais da água fervente e colocá-los imediatamente em uma vasilha com água gelada com pedrinhas de gelo.

**Não confunda** branqueamento com preparação definitiva. O vegetal branqueado não está pronto, mas apenas protegido para uma **longa estocagem**.

Esse processo serve para **conservar a cor e sabor** do alimento.

# REFRIGERAÇÃO dos alimentos

A refrigeração é uma técnica que visa manter a qualidade do produto por meio do **abaixamento da temperatura** de conservação, o que promove que os microrganismos não se multipliquem e, consequentemente, a diminuição da velocidade de **deterioração** dos alimentos.

As temperaturas utilizadas são entre **0°C e 7°C**, acima do ponto de congelamento da água do alimento. É **importante** deixar bem claro que o alimento seja de boa qualidade.

A aplicação do frio deve ser feita o **mais breve possível**, após a colheita, abate ou preparo do alimento e o emprego do frio não deve ser interrompido até o consumo do alimento.

# CONGELAMENTO dos alimentos

O congelamento promove a **retirada de calor** dos alimentos para retardar seu processo de deterioração.

O **freezer/congelador** deve operar a temperatura menor ou igual a **-18°C**.

Podem ser congeladas as **hortaliças** que são consumidas cozidas (brócolis, cenoura e vagem, por exemplo), as **frutas e seus sucos**, que tem a durabilidade de aproximadamente **10 meses** congelados.

# PROCESSAMENTO MÍNIMO de alimento

**Frutas e hortaliças** minimamente processadas são aquelas que passaram por um processo de higienização, descascamento, corte ou outro processo que muda a forma do produto, porém não muda o frescor, e mantém a qualidade.

Os **vegetais** minimamente processados passam por operações como limpeza, lavagem com água potável, sanitização, enxágue, descascamento, corte, embalagem e armazenamento (refrigeração, atmosfera modificada).

Os principais vegetais comercializados desta forma são alface, agrião, rúcula e couve, entre outras folhosas, além de cenoura,

aipo, beterraba, couve-flor, brócolis, repolho e as saladas mistas.

## Principais etapas do processamento mínimo de frutas e hortaliças são:

**Lavagem:** os vegetais devem ser enxaguados em água corrente para a retirada de insetos e sujidades que se aderem ao alimento.

**Sanitização:** consiste na lavagem com água clorada para a redução de microrganismos na superfície dos alimentos.

**Descarçoamento e descascamento:** modo mecânico ou manual. Cuidado para evitar injúrias mecânicas no alimento.

**Corte:** permite a redução da matéria-prima em porções menores, com tamanhos e formatos padronizados.

**Embalagem:** constitui processo extremamente importante, pois protege os alimentos de abrasões superficiais, dos efeitos negativos da luz e auxilia na manutenção da hidratação do produto. O uso de embalagem adequada é essencial para garantir a qualidade do produto nesta etapa final.

**Armazenamento:** deve-se usar baixas temperaturas e ainda, como métodos complementares, pode-se utilizar vácuo ou atmosfera modificada.



# extra: RECEITAS ESPECIAIS

## RECEITAS DELICIOSAS QUE LEMBRAM A INFÂNCIA, COM PITADAS DE AFETO E CARINHO

Separamos algumas receitas que trazem conforto e bem-estar ao serem consumidas e são bem simples de preparar. Podem ser as receitas da mamãe, da vovó ou de alguém que deixa uma lembrança muito especial na sua vida, de momentos vividos com muito afeto e carinho, como almoços em família, férias na casa dos avós, jantar com amigos, entre outros.

A combinação dos alimentos e ingredientes e a maneira como foram preparados influenciam no sabor e na experiência degustativa de cada pessoa, e revelam um mix de aspectos sensoriais e emocionais.

### DICA ESPECIAL:

para obter uma experiência ainda mais enriquecedora,  
**clique aqui** e pesquise no site **HORTIESCOLHA**  
a sazonalidade de frutas, legumes e hortaliças, os alimentos da época,  
as variedades, os padrões mínimos de qualidade e as sugestões de  
substituições. Essas dicas são valiosas e contribuem para diminuir o  
desperdício e aproveitar ao máximo o alimento e seus nutrientes.

# BOLO DE CASCA DE BANANA

## INGREDIENTES

### Massa

- 4 unidades de casca de banana
- 2 unidades ovo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Cobertura

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 4 unidades de banana
- ½ unidade de limão

**Rendimento:** 20 porções

**Tempo de Preparo:** 1h 10min

## MODO DE PREPARO

Lave as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Por último, misture delicadamente às claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e enfarinhada. Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos.

Para a cobertura, queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodelas e o suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente. Dica: a banana é indicada pela sua riqueza em vitaminas do complexo B, potássio e magnésio que são importantes para o bom desempenho muscular.

# BOLO NUTRITIVO DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de abobrinha italiana picada
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) açúcar
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras (chá) farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1/2 xícara (chá) de uva-passa
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1/2 xícara (chá) de açúcar para polvilhar

**Rendimento:** 12 porções

**Tempo de Preparo:** 1 hora

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar e o óleo. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, a canela, a baunilha e a uva-passa e despeje a massa. Mexa bem e acrescente o fermento. Coloque em assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio pré-aquecido até dourar. Desenforme e polvilhe com o açúcar.

**Dica:** pode-se substituir a uva-passa por gotas de chocolate.

# NHOQUE DE BANANA

## INGREDIENTES

- 6 bananas com cascas
- 2 ovos
- ½ xícara de chá de leite integral
- 2 ½ xícaras de chá de aveia em flocos finos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- Sal a gosto

**Rendimento:** 5 porções

**Tempo de Preparo:** 1hora

## MODO DE PREPARO

Cozinhar as bananas com cascas e bater no liquidificador com os ovos, o leite e o sal. Em seguida, acrescentar a aveia, a farinha de trigo e misturar com as mãos até o ponto ideal para colocar em saco de confeiteiro. Ao espremer, cortar os cubinhos com uma tesoura direto na panela para cozinhar, após boiar estará pronto. Sirva com molho de tomate caseiro.

# TORTA DE CEBOLINHA

## com casca de abóbora

### INGREDIENTES

- 1 lata de atum
- 4 xícaras (chá) de cebolinha
- 4 xícaras (chá) de abóbora com casca
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite integral
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 pote de maionese
- 3 ovos inteiros
- 1 pacote de queijo ralado parmesão (50 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 cebola média
- 1 colher (sopa) de margarina (com sal)
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Junte em uma recipiente a abóbora, a cebolinha picada, a maionese, queijo ralado, cebola picada e o sal. Reserve. Bata no liquidificador a massa e acrescente aos poucos a farinha de trigo, leite, óleo e ovos, até ficar homogêneo. Por último, acrescente o fermento e misture com o apoio de uma colher. Unte a assadeira alta com margarina e despeje a massa acrescentando a mistura reservada. Espalhe de forma homogênea com o apoio de uma colher. Leve ao forno preaquecido à 180°C verifique após 20 minutos com garfo.

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de Preparo:** 1 hora

## INGREDIENTES

- Casca de 2 chuchus
- Casca de 2 cenouras
- Casca de 4 bananas
- 8 talos de couve ou qualquer verdura disponível
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Bacon a gosto
- 4 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 1 Colher de sopa de óleo ou azeite
- sal a gosto

**Rendimento:** 5 porções

**Tempo de Preparo:** 45 min

## MODO DE PREPARO

Lave bem as cascas dos legumes e os talos da couve e corte em fatias finas. Corte o bacon em fatias pequenas e finas ou em cubos pequenos. Coloque o óleo em uma panela em fogo baixo, acrescente o bacon picado e, quando estiver bem dourado, acrescente o alho e a cebola. Quando a cebola estiver transparente, coloque as cascas e os talos picados. Refogue até que as cascas fiquem macias, mas não desmanchando. Acrescente a farinha de mandioca, misture bem e ajuste o sal, se necessário. Misture bem e retire do fogo.

# PIMENTÕES RECHEADOS

## INGREDIENTES

- 10 pimentões pequenos coloridos (verde, vermelho, amarelo)
- 200g de queijo coalho
- 200g de queijo parmesão ralado
- 5 ovos
- 6 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 maço de erva fresca de sua preferência (cebolinha, salsinha, coentro, manjericão)
- 1 copo de azeitona preta picadinha
- 2 cebolas grandes raladas
- 2 pimentões vermelhos picadinhos
- Azeite para regar
- sal e pimenta do reino a gosto

**Rendimento:** 20 porções

**Tempo de Preparo:** 45 min

## MODO DE PREPARO

Corte os pimentões ao meio e reserve. Misture todos os ingredientes do recheio com 3 colheres de sopa de farinha de rosca e três colheres de sopa de queijo parmesão. Separe as outras três colheres de farinha de rosca e três colheres do queijo parmesão para polvilhar. Recheie as metades dos pimentões, polvilhe com a farinha de rosca e o queijo parmesão ralado, reservados, e regue generosamente com azeite. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

# MACARRÃO INCREMENTADO

## com casca de legumes

### INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 8 dentes de alho amassados
- 100 gramas de chuchu com cascas
- 100 gramas de cenoura com cascas
- 100 gramas de abobrinha com cascas
- 500g de macarrão parafuso
- Sal a gosto

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de Preparo:** 30 min

### MODO DE PREPARO

Corte os legumes em tiras e reserve. Doure o alho no óleo e acrescente os legumes. Em uma panela coloque: 02 litros de água e um fio de óleo, quando estiver fervendo coloque 1/2 kg de macarrão parafuso, depois de cozido escorra e passe um fio de óleo ou azeite. Despejar em um recipiente e misture o refogado e está pronto para servir.

BCA CEAGESP

BCA CEAGESP

BCA CEAGESP

BCA CEAGESP

BCA CEAGESP



# sobre o BANCO CEAGESP DE ALIMENTOS

O Banco **CEAGESP de Alimentos (BCA)** é uma iniciativa da Coordenadoria de Sustentabilidade da CEAGESP.

Por meio de ações estratégicas de conscientização e sensibilização junto aos comerciantes dos entrepostos, nossa missão é captar **doação de alimentos** para proporcionar ao maior número de pessoas em situação vulnerável, uma alimentação digna e saudável.

Todos os alimentos recebidos no BCA são selecionados por nossos profissionais e destinados a **centenas de entidades** cadastradas e outros Bancos de Alimentos do Estado de São Paulo.

Unidos, formamos uma **corrente do bem** e atuamos como agentes transformadores na vida de muitas pessoas não deixem de ter na mesa o seu prato de comida.



# referências BIBLIOGRÁFICAS

- Boas práticas de manipulação de alimentos / organizadores Márcia Cristina Stolarski; Andréa BruginskiDorigo ; Fernanda Brzezinski da Cunha e Stela de Oliveira. - Curitiba : SEED-PR., 2015. – 1v.
- Portaria CVS-5 de 09/04/2013 - Regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação, e o roteiro de inspeção, anexo.
- Portaria MS nº 326, de30/07/1997 – Regulamento técnico sobre as condições higiênico-sanitárias e de boas práticas de fabricação para estabelecimentos produtores/industrializadores de alimentos.
- Portaria 2619/11 de 06/12/2011 da Secretaria Municipal de Saúde SMS da cidade de São Paulo – aprova o regulamento de boas práticas e de controle de condições sanitárias e técnicas das atividades relacionadas à manipulação, acondicionamento, transporte e uso de alimentos, dentre outras atividades.
- Resolução RDC/ANVISA nº 216 de 15/09/04– Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Anvisa, Brasília, 3<sup>a</sup> edição.
- <https://alimentacaoemfoco.org.br/congelamento-alimentos/>. Acesso em 03/04/20.
- <https://blog.neoprospecta.com/contaminacao-rastreabilidade-laticinios/>. Acesso em 03/04/20.
- <http://portal.anvisa.gov.br/>. Acesso em 03/04/20.
- [http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/tecnologia\\_de\\_alimentos/arvore/CONT000fjk6z4wb02wyiv80sq98yqrjr4uzx.html](http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/tecnologia_de_alimentos/arvore/CONT000fjk6z4wb02wyiv80sq98yqrjr4uzx.html). Acesso em 03/04/20.
- [http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/alimenatacao\\_escolar/manual\\_de\\_boas\\_praticas\\_2016.pdf](http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/alimenatacao_escolar/manual_de_boas_praticas_2016.pdf). Acesso em 03/04/20.
- [http://paginapessoal.utfpr.edu.br/lopesvieira/operacoes%20unitarias/trabalhos/turma-2013-2/refrigeracao-e-congelamento/congelamento.pdf/at\\_download/file](http://paginapessoal.utfpr.edu.br/lopesvieira/operacoes%20unitarias/trabalhos/turma-2013-2/refrigeracao-e-congelamento/congelamento.pdf/at_download/file). Acesso em 03/04/20.
- [http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/143/1/Alteracoes\\_Saude\\_Alimentacao%20.pdf](http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/143/1/Alteracoes_Saude_Alimentacao%20.pdf). Acesso em 03/04/20.

# referências **BIBLIOGRÁFICAS**

- <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/doencas-transmitidas-por-alimentos>. Acesso em 03/04/20.
- <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/alimentos-minimamente-processados/26490>. Acesso em 04/04/20.
- [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/manual\\_boas\\_praticas\\_alimentos\\_2019.pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/manual_boas_praticas_alimentos_2019.pdf)

## **Receitas**

- <http://www.portaldaindustria.com.br/sesi/canais/cozinha-brasil/bolo-de-casca-de-banana/>
- <http://conselhonacionaldosesi.org.br/2012/04/bolo-nutritivo-de-abobrinha/>
- [https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/2295/livro\\_receitas\\_2018.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/2295/livro_receitas_2018.pdf)
- [https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1136/bauru\\_2014.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1136/bauru_2014.pdf)
- [https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1535/sabores-do-mesa\\_2014.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1535/sabores-do-mesa_2014.pdf)
- [mesa\\_2014.pdfs://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1535/sabores-do-mesa\\_2014.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1535/sabores-do-mesa_2014.pdf)
- [https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1136/bauru\\_2014.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1136/bauru_2014.pdf)

## **Imagens**

- <http://www.freepik.com>
- Arquivo de fotos da CEAGESP

**Banco CEAGESP de Alimentos**

Engenheira de Alimento Cristina Dini Staliano

Nutricionista Alexandra A. de Oliveira

**Estagiárias:**

Adrielen Reis Arcanjo, Bianca Souza de Almeida, Jennifer Freitas de Paula dos Santos,  
Pâmela Silva Santos e Thais Sthefany Silva Barreto

**Texto**

Cristina Dini Staliano, Karina Meninel Campano e Fabiane Mendes da Camara

**Revisão**

Viviane Morais e Fabiane Mendes da Camara

**Projeto de Arte e Editoração**

Larissa Pisanelli



**BCA**  
**BANCO CEAGESP DE ALIMENTOS**

 11 99676-6949

 11 3643-3832

 [bancodealimentos@ceagesp.gov.br](mailto:bancodealimentos@ceagesp.gov.br)