



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



BCA
BANCO CEAGESP DE ALIMENTOS

Para que serve ESTE MATERIAL?

O **BCA – Banco CEAGEP de Alimentos** preparou este e-book com o intuito de promover a **alimentação adequada e saudável**, como forma de prevenção e tratamento de doenças, além de **evitar o desperício** na cozinha.

Aqui você encontra diversos assuntos relacionados à alimentação como: boas práticas de manipulação, escolhas saudáveis e receitas com o aproveitamento integral dos alimentos.

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

| | |
|--|-----------|
| Boas Práticas com os alimentos | 6 |
| Contaminação dos alimentos | 9 |
| Manipulação dos alimentos | 13 |
| Preparação dos alimentos | 17 |
| Receitas Especiais de uso integral dos alimentos | 27 |
| Sobre o Banco CEAGESP de Alimentos | 36 |
| Referências Bibliográficas e Imagens..... | 38 |



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 CO².

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.

Para os **adultos saudáveis**, 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**.

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.



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, 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 com água e sabão é a melhor forma de evitar contaminação dos alimentos por microrganismos patogênicos. Pode-se utilizar também álcool gel 70%, complementarmente, entre as lavagens.
- 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 **perceíveis** 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, retirá-los 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, conseqüentemente, 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** reforçar que o alimento deve ser 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 que mude a forma do produto, porém que não altere o frescor, e mantenha 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 e 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 estejam no alimento.

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

Descaroçamento e

descascamento: no modo mecânico ou manual deve-se ter 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 querido que deixa uma lembrança muito especial na nossa 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

- 2 ovos inteiros
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- casca de 4 bananas
- 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

Massa: Lave as bananas e descasque e reserve as cascas. Bata as claras em ponto de neve firme e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em um recipiente grande e acrescente a farinha de rosca aos poucos. Mexa bem para incorporar e, por último, misture delicadamente às claras em neve e o fermento. Despeje a mistura em uma assadeira untada com manteiga e enfarinhada. Leve ao forno médio preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura: Corte as bananas em rodela e acrescente o suco de limão. Queime o açúcar e junte a água, para fazer uma calda. Cozinhe e despeje sobre 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 inteiros
- 2 xícaras (chá) açúcar
- 3 xícaras (chá) farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- ½ xícara (chá) de uva-passa
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de açúcar para polvilhar
- 1 xícara(chá) de óleo

Rendimento: 12 porções

Tempo de Preparo: 1 hora

MODO DE PREPARO

Acrescente no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar e o óleo. Em um recipiente coloque a farinha de trigo, a canela, a baunilha e a uva-passa e despeje a massa. Mexa bem para misturar e acrescente o fermento aos poucos. Coloque a mistura em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio preaquecido até dourar. Desenforme depois de morno e polvilhe com o açúcar.

NHOQUE DE BANANA

INGREDIENTES

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

Rendimento: 5 porções

Tempo de Preparo: 1 hora

MODO DE PREPARO

Cozinhe as bananas com cascas. Bata no liquidificador os ovos, o leite e o sal e as bananas com casca.

Despeje em um recipiente, acrescente a aveia, a farinha de trigo e misture com as mãos até o ponto ideal para colocar em saco de confeiteiro. Coloque água para ferver e esprema o saco de confeiteiro, cortando os cubinhos com uma tesoura para dar o formato de nhoque, diretamente na panela com água fervente. Quando boiar, retire com uma escumadeira e reserve. Sirva acompanhado com molho de tomate caseiro ou outro de sua preferência.

TORTA DE CEBOLINHA

com casca de abóbora

INGREDIENTES

- 1 lata de atum ralado (170 g)
- 4 xícaras (chá) de cebolinha picada
- 4 xícaras (chá) de abóbora picada, 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 (250 g)
- 3 ovos inteiros
- 1 pacote de queijo ralado parmesão (50 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 cebola média picada
- 1 colher (sopa) de manteiga (com sal)
- sal a gosto

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 1 hora

MODO DE PREPARO

Junte em uma recipiente a abóbora, a cebolinha picada, a maionese, o queijo ralado, a cebola picada e o sal e reserve. Bata no liquidificador o leite, óleo e ovos e acrescente aos poucos a farinha de trigo, até ficar homogêneo. Por último, acrescente o fermento e misture com o apoio de uma colher. Unte a assadeira média com borda alta com margarina ou manteiga 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 até cozinhar. Verifique após 20 minutos com garfo para ver se está cozida.

FAROFA RICA

INGREDIENTES

- casca de 2 chuchus
- casca de 2 cenouras
- casca de 4 bananas
- 8 talos de couve ou outra verdura a escolha
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- bacon a gosto
- 4 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (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 cubos pequenos e reserve. Coloque o óleo em uma panela e leve 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, retire do fogo e sirva.

MACARRÃO INCREMENTADO

com casca de legumes

INGREDIENTES

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

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 30 min

MODO DE PREPARO

Corte os legumes em tiras e reserve. Em uma panela, doure o alho no óleo e acrescente os legumes. Em outra panela coloque 2 litros de água para ferver e acrescente um fio de óleo. Quando estiver fervendo coloque ½ kg de macarrão de sua preferência, quando estiver ao dente, escorra e regue com um fio de óleo ou azeite. Coloque o macarrão em uma saladeira, junte o refogado e sirva frio.

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 Seção 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 de vulnerabilidade social, uma alimentação digna e saudável.

Todos os alimentos recebidos no **BCA** são selecionados por nossos profissionais e destinados a **centenas de entidades** cadastradas, além de 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, para que não falte um prato de comida.



referências **BIBLIOGRÁFICAS**

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Portal da Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA**. 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/>. Acesso em: 3 abr. 2020.

ANVISA (Brasil). RDC 216. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. Brasília, 15 set. 2004.

ARAÚJO, Evanise Segala; MACHADO, Martha Virgínia Gewehr; MOLIN, Cristina Thiago. Secretaria Municipal da Saúde (Org.). **Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos**. São Paulo: Coordenadoria de Vigilância em Saúde, 2019. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/manual_boas_praticas_alimentos_2019.pdf. Acesso em: 4 abr. 2020.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Portal da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - EMBRAPA**. 2020. Disponível em: http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/tecnologia_de_alimentos/arvore/CONT000fjk6z4wb02wyiv80sq98yqrjr4uzx.html. Acesso em: 3 abr. 2020.

FUNDAÇÃO CARGILL. **Congelamento de Alimentos: Saiba como congelar alimentos da maneira correta para manter e consumir a comida congelada**. 2016. Disponível em: <https://fundacaocargill.org.br/congelamento-alimentos/>. Acesso em: 3 abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **326**. Regulamento técnico sobre as condições higiênico-sanitárias e de boas práticas de fabricação para estabelecimentos produtores/industrializadores de alimentos. [S. l.], 30 jul. 1997.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Portal do Ministério da Saúde**. 2020. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/doencas-transmitidas-por-alimentos>. Acesso em: 3 abr. 2020.

NEOPROSPECTA. **Contaminação Microbiológica Em Indústria De Laticínios: Quais As Ferramentas Para Rastreabilidade**. 2018. Disponível em: <https://blog.neoprospecta.com/contaminacao-rastreabilidade-laticinios/>. Acesso em: 3 abr. 2020.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Blog do Portal da Educação**. 2020. Disponível em: <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/alimentos-minimamente-processados/26490>. Acesso em: 4 abr. 2020.

referências **BIBLIOGRÁFICAS**

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE COORDENADORIA DE CONTROLE DE DOENÇAS (São Paulo). CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **CVS-5**. Regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação, e o roteiro de inspeção. [S. l.], 9 abr. 2013.

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO (São Paulo). Portaria 2619/11. 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. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação**, [S. l.], 6 dez. 2011.

STOLARSKI, Márcia Cristina, et al. Secretaria de Estado da Educação (Org.). **Boas práticas de manipulação de alimentos**. Curitiba: Superintendência de Desenvolvimento Educacional, 2015. Disponível em: http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/alimenatacao_escolar/manual_de_boas_praticas_2016.pdf. Acesso em: 3 abr. 2020.

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ. **Portal da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR**. 2020. Disponível em: http://paginapessoal.utfpr.edu.br/lopesvieira/operacoes%20unitarias/trabalhos/turma-2013-2/refrigeracao-e-congelamento/congelamento.pdf/at_download/file. Acesso em: 3 abr. 2020.

VIEGAS, Sílvia Judite. **Alterações do estado de saúde associadas à alimentação: contaminação microbiológica dos alimentos**. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Departamento de Alimentação e Nutrição. Unidade de Observação e Vigilância, 2010. Disponível em: http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/143/1/Alteracoes_Saude_Alimentacao%20.pdf. Acesso em: 3 abr. 2020.

Imagens

Arquivo de fotos da CEAGESP e Freepik.

CEAGESP – Companhia de Entrepósitos e Armazéns Gerais de São Paulo

Diretor Presidente | Jamil Yatim

Seção de Sustentabilidade | Lilian Uyema Mateus

BCA – Banco CEAGESP de Alimentos

Nutricionista | Alexandra Alexandrino de Oliveira

Estagiárias | Alany Mayara Ferreira, Alessandra Oliveira Souza, Esther Santos Mascena, Gabriela Martinez Costa e Yara Loiacono Hernandez.

Boas Práticas de Manipulação e Preparação dos Alimentos

3ª Edição | Outubro 2023

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

Revisão | Viviane Morais, Fabiane Mendes da Camara, Alexandra Alexandrino de Oliveira, Gabriela Martinez, Alany Mayara da Silva e Alessandra Souza

Projeto de Arte e Editoração | Coordenadoria de Comunicação e Marketing da CEAGESP



BCA

BANCO CEAGESP DE ALIMENTOS

 11 99676-6949

 11 3643-3832

 bancodealimentos@ceagesp.gov.br