

*CADERNO DE ORIENTAÇÕES  
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
DO ESTADO DO MARANHÃO*

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

**FNDE**



SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
SUPAE / SEDUC

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL**

ANDERSON FLÁVIO LINDOSO SANTANA

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO**

LUÍS SÉRGIO SANCHES GOMES PINTO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)

CRN6: 8649

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	03
CARDÁPIO .....	04
PLANEJAMENTO DE COMPRAS .....	09
CONTROLE DE QUALIDADE DOS ALIMENTOS .....	12
ARMAZENAMENTO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS .....	13
MANIPULAÇÃO ADEQUADA DOS ALIMENTOS .....	15
O PAPEL DO(A) MANIPULADOR(A) .....	18

## APRESENTAÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), do Ministério da Educação, através da Lei nº 11.947/2009 e as Resoluções CD/ FNDE/ nº 26 de 17/06/2013, Resolução CD/ FNDE/ nº 04 de 02 de Abril de 2015, que estabelecem critérios para execução do Programa.

Este programa beneficia os estudantes matriculados na Educação Básica em suas Modalidades e Diversidades, e ainda os matriculados nas entidades filantrópicas ou por elas mantidos, inclusive os de educação especial e de escolas confessionais e entidades comunitárias. O recurso financeiro é programado conforme o Censo Escolar realizado pelo Instituto “Anísio Teixeira” – INEP, no ano anterior ao atendimento.

O PNAE é o programa que oferece alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional a estudantes de todas as etapas da educação básica pública, e tem como objetivo atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, desenvolvimento biopsicossocial, aprendizagem, rendimento escolar e formação de práticas alimentares saudáveis.

Dessa forma, o presente caderno propõe importantes informações, as quais irão contribuir com os gestores, manipuladores e demais servidores que estejam voltados na constante empreitada de executar e aperfeiçoar o PNAE nas escolas.

## CARDÁPIO

A seleção dos cardápios é a fase que antecede ao planejamento de compras e deve ser elaborado levando em consideração o custo dos gêneros, o período da safra dos alimentos, hábitos alimentares da localidade, gêneros alimentícios provenientes da agricultura familiar e empreendedor familiar rural e aceitação dos alunos. Porém tudo pautado na alimentação saudável e adequada, em conformidade com a faixa etária e o estado de saúde do aluno, inclusive dos que necessitam de atenção específica.

Os cardápios são elaborados de acordo com resolução FNDE nº 26 de 17 de junho de 2013 e por nutricionistas habilitadas. E atualmente na Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) possui uma nutricionista Responsável Técnica e três nutricionistas que compõem o Quadro Técnico.

Atendem aos 20 dias letivos, sendo divididos em A, B, C e D do Ensino Fundamental e Médio, além dos cardápios para Atendimento Especializado (AEE), Mais Novo Educação, Educação Indígena, Quilombola (Alternância e Regular), Ensino de Tempo Integral, Ensino de Tempo Integral e Parcial.

Ressalta-se que cada cardápio é composto por opções tanto para substituições com semelhante composição nutricional, promovendo assim uma relativa flexibilidade, como para os alunos com Necessidades Nutricionais Específicas, como alergia à proteína ao leite de vaca, diabetes, dislipidemia, doença celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria.



### COMO ESCOLHER O CARDÁPIO?

Para cada modalidade de ensino são disponibilizados vários cardápios, como mencionado acima, no endereço eletrônico: [www.educacao.ma.gov.br](http://www.educacao.ma.gov.br). O gestor deve acessar o site e verificar entre as opções da modalidade de ensino atendida pela Escola, qual o cardápio mais se adequa a realidade da comunidade escolar. Além dos cardápios, esse site disponibiliza as fichas de preparações dos

cardápios, no qual este contém os percapitas, por modalidade, dos gêneros alimentícios das preparações, o modo de preparo e suas respectivas análises químicas para determinação do valor nutricional), legislações do FNDE, manual de boas práticas e telefones para contato.

**O GESTOR PODE  
MODIFICAR O  
CARDÁPIO?**



Somente o **NUTRICIONISTA** pode fazer modificações no cardápio, para que não haja prejuízos no valor nutricional da alimentação, além que qualquer alteração realizada por profissional não habilitado ocasionará notificação da SUPAE, bem como configura **crime por prática ilegal da profissão**.



→ O **CARDÁPIO** deve ficar **FIXADO EM LOCAL VISÍVEL** para que a comunidade escolar tenha conhecimento do cardápio adotado pela Escola.

E **OBRIGATORIAMENTE**, constar na **PRESTAÇÃO DE CONTAS**.



O PNAE juntamente com a SUPAE visando limitar a oferta de alimentos processados de baixo valor nutricional, ricos em açúcar, gordura e sal, estabelece:

### **EM RELAÇÃO À AQUISIÇÃO:**

#### **ALIMENTOS RESTRITOS**

Apresentado, bacon, bebidas lácteas, biscoito salgado e doce, bolo pronto, cachorro quente, catchup, creme de leite, doces em pastas, ervilha em conserva, gelados comestíveis, hambúrguer, maionese, manteiga, mortadela, pão de queijo, pão francês, preparações semiprontas ou prontas para o consumo (formulados), presunto, queijo, sardinha.

#### **ALIMENTOS PROIBIDOS**

Refrigerante, refresco artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná e groselha, chás prontos pra o consumo e outras bebidas com baixo valor nutricional.

### **EM RELAÇÃO À OFERTA:**

#### **DOCES E PREPARAÇÕES DOCES**

Fica limitado a duas porções por semana, ou seja, é permitido ofertar lanches doces apenas duas vezes por semana.

#### **FRUTAS E HORTALIÇAS**

Obrigatoriamente deve-se oferecer, no mínimo, três porções de frutas e hortaliças por semana, sendo que as bebidas à base de frutas não substituem a obrigatoriedade da oferta de frutas in natura.



**APENAS 30%** dos recursos enviados pelo governo federal por meio do FNDE **PODEM SER UTILIZADOS EM PRODUTOS COM AQUISIÇÃO RESTRITA. E NENHUM RECURSO FEDERAL PODE SER USADO** na AQUISIÇÃO DE PRODUTOS PROIBIDOS.



**PLANEJAMENTO  
DE COMPRAS**



## COMO PLANEJAR?

1. Multiplicar o percapita dos gêneros alimentícios pelo número de alunos;
2. Dividir o valor encontrado por 1.000;
3. Multiplicar pelo número de vezes em que o gênero alimentício da preparação irá ser ofertado.

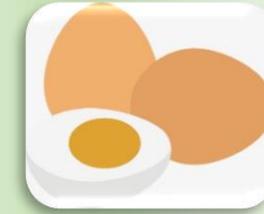
**EXEMPLO:** O gestor do Centro de Ensino Mundo Melhor escolheu o cardápio A da modalidade regular. A escola possui **500 alunos** distribuídos no matutino e vespertino. A compra será realizada para **1 mês**.

Preparação: Arroz de couve e cenoura com isca de frango

GÊNERO	UND	PER CAPITA	Nº DE ALUNOS	FREQÜÊNCIA	TOTAL	CONVERTER EM UNIDADE DE COMPRAS	A COMPRAR
Arroz	KG	70,0	500	1	35000	÷ 1000	35
Couve	MÇ	10,0	500	1	5000	÷ 400	13
Cenoura	KG	10,0	500	1	5000	÷ 1000	5
Alho	KG	1,0	500	1	500	÷ 1000	0,5
Óleo	GARRAFA	5,0	500	1	2500	÷ 900	3
Sal	KG	1,0	500	1	500	÷ 1000	0,5
Frango	KG	200,0	500	1	100000	÷ 1000	100
Alho	KG	1,0	500	1	500	÷ 1000	0,5
Cebola	KG	5,0	500	1	2500	÷ 1000	2,5
Colorau	KG	1,0	500	1	500	÷ 1000	0,5
Limão	KG	1,0	500	1	500	÷ 1000	0,5
Manjeriçã	MÇ	5,0	500	1	2500	÷ 250	10
Óleo	GARRAFA	5,0	500	1	2500	÷ 900	3
Pimentão	KG	5,0	500	1	2500	÷ 1000	2,5
Sal	KG	1,0	500	1	500	÷ 1000	0,5
Tomate	KG	5,0	500	1	2500	÷ 1000	2,5



É necessário **converter** os maços e dúzias para gramas.



MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
Manjeriçao	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

**Exemplo: COUVE**

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)  
 $10g \text{ de couve} \times 500 \text{ alunos} = 5000 \text{ gramas de couve}$   
 $5000g \text{ de couve} \div 400 = 12,5$ , ou seja, 13 maços de couve.

**Exemplo: OVO**

Um ovo equivale a 50 gramas  
 $25g \text{ de ovo} \times 100 \text{ (número de alunos)} = 2,500g \text{ de ovos}$   
 1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g  
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$



**Fique atento!**

A escola, com base no cardápio escolhido, precisa fazer a previsão por período determinado, observando:

- ✓ As quantidades necessárias ao atendimento;
- ✓ A exigência de utilização de no máximo **30% na compra de alimentos restritos** e no **mínimo 30%** do total de recursos recebidos na **aquisição de produtos oriundos da agricultura familiar**;
- ✓ O levantamento de custos;
- ✓ A previsão das condições de armazenamento e de fornecimento dos alimentos.



## CONTROLE DE QUALIDADE DOS ALIMENTOS

Os produtos devem ter padrões de qualidade de acordo com as normas estabelecidas pela Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde – SVS/MS e pela Secretaria de Defesa Agropecuária do Ministério da Agricultura SDA/MA. (Portara N.º 1428 de 26 de novembro de 1993).

### **Devem ser verificados:**

- ✓ Especificações do produto;
- ✓ Data de fabricação e validade do produto;
- ✓ Embalagem;
- ✓ Composição química;
- ✓ Condições de preparo/porções/rendimento;
- ✓ Período de safra (alimentos mais baratos).

Caso algum dos itens acima não esteja de acordo com estas orientações, a **escola não deve receber os produtos**, notificando imediatamente ao Conselho de Alimentação Escolar e a Supervisão de Alimentação Escolar.

### **Cuidados na hora da compra:**

- ✓ Não adquirir produtos sem a identificação do fabricante;
- ✓ Verificar as condições de higiene e manipulação do fornecedor;
- ✓ Verificar as condições da embalagem e do produto; não compre produtos com embalagens violadas, amassadas, enferrujadas, molhadas ou rasgadas.
- ✓ Verificar se possui Selo de Inspeção Sanitária (produtos de origem animal ou processados).



## ARMAZENAMENTO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

### Tipo de alimentos:

Existem alimentos **perecíveis**, **semiperecíveis** e **não perecíveis**. Os cuidados com os gêneros alimentícios vão depender das características de cada um.

ALIMENTOS	PERECÍVEIS (in natura)	SEMIPERECÍVEIS (in natura)	NÃO PERECÍVEIS (industrializados)
<b>DEFINIÇÃO</b>	Estragam-se com maior facilidade e precisam ser guardados em freezer ou geladeira.	Não se estragam com tanta facilidade, não precisando de refrigeração, mas precisam ser consumidos em pouco tempo.	Têm maior durabilidade e só precisam ser armazenados em lugares secos e ventilados, protegidos contra o calor excessivo e a umidade.
<b>EXEMPLOS</b>	Frango, carnes, verduras, legumes, peixes e outros.	Ovos, frutas e alguns legumes.	Enlatados e ensacados de um modo geral.

### Armazenamento:

- ✓ O local de armazenamento (depósito) deve ser arejado, revestido de azulejo, equipado com prateleiras, iluminado e limpo e destinado exclusivamente à guarda e conservação de alimentos em cada unidade escolar;
- ✓ Os alimentos secos (cereais, farinhas, açúcar, biscoitos, etc.) devem ser guardados em prateleiras, afastadas, pelo menos, 30cm do chão e não muito largas;
- ✓ Os produtos com data de fabricação mais antiga devem ser armazenados a frente dos mais novos, para serem logo utilizados;

- ✓ Os alimentos guardados em geladeira ou refrigerador devem ser arrumados de tal forma que haja espaço suficiente para circulação de ar entre eles;
- ✓ O “freezer” precisa funcionar em temperatura adequada, menos de 18°C, com as borrachas de vedação da porta em perfeitas condições;
- ✓ Os gêneros alimentícios não devem ser colocados junto a produtos de limpeza e outros produtos químicos e solventes, para que não absorvam as substâncias nem o cheiro desses produtos, ficando, assim, impróprios para o consumo;
- ✓ Cada gênero deve ter sua movimentação (entrada, saída) controlada na Ficha de Pauta de alimento/ Controle de Estoque.

**Recebimento:**

- ✓ Receba os alimentos em área protegida de chuva, sol ou que seja limpa, bem iluminada e livre de pragas;
- ✓ Observe se o entregador encontra-se com o uniforme limpo;
- ✓ Quanto à compra de carne, a mesma deve possuir o selo de inspeção sanitária;
- ✓ Leve os alimentos como frutas e verduras para serem selecionadas e lavadas em uma pia isoladas antes de serem armazenados, ou antes, de seguirem para a área de preparo;
- ✓ Verifique se os rótulos contêm todas as informações necessárias;
- ✓ Preencha o formulário de recebimento.



## MANIPULAÇÃO ADEQUADA DOS ALIMENTOS

Os alimentos, quando não são manipulados de forma adequada, podem conter microrganismos patogênicos, que provocam agravos à saúde, como: vômitos, diarreias, dores abdominais, dor de cabeça, febre, entre outros. Grande parte das doenças transmitidas pelos alimentos (DTAs) duram poucos dias e não deixam sequelas, no entanto, para indivíduos suscetíveis, como as crianças e as pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves. A realização das boas práticas de manipulação, visa reduzir a contaminação dos alimentos por esses microrganismos.

### HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

1. Utilizar a água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregar a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxaguar bem com água corrente retirando todo o sabonete;
4. Secar com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente: secador de mãos de ar quente, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos;
5. Esfregar as mãos com um pouco de produto antisséptico.



### **Preparação da solução clorada**

- Diluir 10 gotas da solução de hipoclorito de sódio (2,5%) para cada 01 litro de água ou diluir 01 colher de sopa de água sanitária para cada 01 litro de água;
- Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada por 15 minutos;

- Enxaguar em água corrente.

### HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

1. Retirar a sujidade aparente com toalha descartável ou esponja específica para este fim;
2. Lavar com esponja, específica para este fim e detergente neutro;
3. Enxaguar com água;
4. Borrifar álcool a 70% em quantidade suficiente e deixar secar naturalmente ou borrifar solução clorada, deixar por 15 minutos e enxaguar;
5. Realizar este procedimento diariamente, no início e ao final da atividade.

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

1. Retirar todos os resíduos sólidos ou líquidos ou excesso de sujidade;
2. Lavar com água e sabão, ou detergente sem cheiro, com o auxílio de esponja específica para este fim;
3. Enxaguar em água corrente;
4. Realizar a descontaminação com álcool a 70% (bactericida e não deixar resíduos) e deixar secar naturalmente ou sanitizar com solução clorada, deixar por 15 minutos, enxaguar e deixar secar naturalmente em local protegido de poeira e pragas;
5. Guardar os utensílios em local apropriado, limpo, seco e fechado;
6. Realizar este procedimento diariamente, ou de acordo com o uso.

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Cortar e servir.

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Lavar as frutas em água corrente;
3. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
4. Enxaguar em água corrente;
5. Cortar e servir, ou utilizar na preparação.

**OBSERVAÇÃO:** Na utilização da água sanitária, observar o rótulo do produto, se há indicação para uso na desinfecção de frutas e verduras, e a diluição correta, de acordo com cada fabricante.

### **DESCONGELAMENTO**

1. 24 horas antes da utilização das carnes/aves, retirar do freezer a quantidade necessária, de acordo com o *Per Capita*;
2. Armazenar na última prateleira da geladeira, para que o descongelamento ocorra em segurança;
3. Não é permitido realizar o descongelamento das peças à temperatura ambiente, ou imersas em água;
4. Não é permitido recongelar peças previamente descongeladas.

### **DESSALGUE**

1. No dia anterior ao uso do alimento, cortá-lo em pedaços menores e deixar de molho na água fria e na geladeira por uma média de 12 horas, trocando toda a água de quatro em quatro horas;
2. No caso de não ter sido possível realizar dessalgue no dia anterior, cortar o alimento em cubos médios e colocar em uma panela cobrindo-o com água, levar ao fogo até ferver. Deixar fervendo por 8 minutos. Escorrer toda água e repetir essa operação de duas a três vezes.

## O PAPEL DO (A) MANIPULADOR (A)

As manipuladoras desempenham papel fundamental no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), ao colocar em prática os critérios estabelecidos para uma alimentação saudável, manipulando diretamente os alimentos e mantendo uma relação expressa com os alunos. Por isso, a valorização desse profissional é fundamental para o sucesso do programa.



### Atribuições:

- ✓ Controlar a entrada e saída dos alimentos com registro diário na ficha de controle;
- ✓ Observar os aspectos dos alimentos antes e depois de sua preparação, quanto ao cheiro, cor e sabor;
- ✓ Abrir apenas as embalagens para o consumo do dia, guardando bem fechadas as que não forem utilizadas totalmente;
- ✓ Verificar o cardápio do dia;
- ✓ Providenciar com antecedência os alimentos que serão utilizados, segundo as técnicas de preparo para que esteja pronta no horário estabelecido e na temperatura adequada;
- ✓ Quando necessário, colocar os gêneros alimentícios de molho na véspera de seu uso;
- ✓ Lavar os utensílios de distribuição antes e depois de usá-los;
- ✓ Controlar o consumo de gás, material de limpeza, entre outros;
- ✓ Cuidar da conservação do fogão, bem como do controle das panelas, pratos, canecas, tigelas e todos os outros utensílios de cozinha;
- ✓ Manter a mais rigorosa higiene nas dependências de armazenamento, cantina, preparo e distribuição da alimentação escolar;
- ✓ Usar a criatividade, procurando tornar a alimentação escolar saborosa e nutritiva;
- ✓ Manter um bom relacionamento com o (a) gestor (a), professores, funcionários e principalmente os alunos;

- ✓ Apresentar-se sempre limpo (a), com touca e avental, com as unhas limpas e aparadas. Toda vez que fizer uma atividade diferente, lave as mãos antes de retornar e manipular os alimentos;
- ✓ Não mexer nos alimentos com ferimentos ou cortes nas mãos;
- ✓ Tampar as panelas para não deixar os alimentos expostos a moscas e mosquitos;
- ✓ Controlar a temperatura de armazenamento e distribuição dos alimentos;
- ✓ Limpar a cozinha antes e após a preparação dos alimentos;
- ✓ Não permitir a entrada de pessoas de outros setores na cozinha sem uniforme adequado;
- ✓ Fazer exames de saúde regularmente;
- ✓ Cuidar da higiene pessoal, dos alimentos, do ambiente, equipamentos e utensílios;
- ✓ Manter-se sempre informado (a), participando de capacitações em sua área profissional;
- ✓ Participar no planejamento das compras.

*“Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota.”*

*Madre Teresa de Calcutá.*