

Alimentação Escolar Vassouras

Nos caminhos da Alimentação Saudável

Por: Luciana de Jesus Santos

SEMINÁRIO REGIONAL



FORMAÇÃO E VALORIZAÇÃO DE QUEM
ALIMENTA O BRASIL

PARA NUTRICIONISTAS E MERENDEIRAS
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



pnae

ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
NOTA 10



Fedeme

INSTITUTO FEDERAL
Sul de Minas Gerais

ITAIPIU
BINACIONAL
MAIS QUE ENERGIA

FNde

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Agricultura Familiar

- Dia 28 de Julho – Dia do Agricultor
- Incentivo aos pequenos agricultores
- Cultivo de alimentos saudáveis e in natura
- Peça-chave no combate à fome no Brasil
- Benefícios:
 - Ofertar alimentos mais frescos e que façam parte da cultura alimentar local
 - Promover o desenvolvimento rural
 - Manter o produtor e sua família no campo





Agricultura Familiar

A	B	C	D	E	F	G	H	I
3568	2022	PREF MUN DE SAO SEBASTIAO DO ALTO	RJ	R\$ 15.472,68	R\$ -	0,00%	3305307	MUNICIPAL Sudeste
3569	2022	PREF MUN DE SAPUCAIA	RJ	R\$ 244.654,00	R\$ 220.040,61	89,94%	3305406	MUNICIPAL Sudeste
3570	2022	PREF MUN DE SAQUAREMA	RJ	R\$ 1.202.755,97	R\$ 365.644,46	30,40%	3305505	MUNICIPAL Sudeste
3571	2022	PREF MUN DE SEROPEDICA	RJ	R\$ 1.224.812,00	R\$ 621.427,88	50,74%	3305554	MUNICIPAL Sudeste
3572	2022	PREF MUN DE SILVA JARDIM	RJ	R\$ 411.274,00	R\$ 338.093,92	82,21%	3305604	MUNICIPAL Sudeste
3573	2022	PREF MUN DE SUMIDOURO	RJ	R\$ 178.327,57	R\$ 142.564,30	79,95%	3305703	MUNICIPAL Sudeste
3574	2022	PREF MUN DE TANGUA	RJ	R\$ 498.824,00	R\$ -	0,00%	3305752	MUNICIPAL Sudeste
3575	2022	PREF MUN DE TERESOPOLIS	RJ	R\$ 496.298,40	R\$ 238.603,23	48,08%	3305802	MUNICIPAL Sudeste
3576	2022	PREF MUN DE TRAJANO DE MORAES	RJ	R\$ 96.136,00	R\$ 52.043,34	54,14%	3305901	MUNICIPAL Sudeste
3577	2022	PREF MUN DE TRES RIOS	RJ	R\$ 1.019.873,97	R\$ 677.115,07	66,39%	3306008	MUNICIPAL Sudeste
3578	2022	PREF MUN DE VALENCA	RJ	R\$ 135.505,52	R\$ 323.099,11	100% ou mais	3306107	MUNICIPAL Sudeste
3579	2022	PREF MUN DE VARRE-SAI	RJ	R\$ 138.486,00	R\$ 91.355,82	65,97%	3306156	MUNICIPAL Sudeste
3580	2022	PREF MUN DE VASSOURAS	RJ	R\$ 365.326,00	R\$ 413.366,14	100% ou mais	3306206	MUNICIPAL Sudeste
3581	2022	PREF MUN DE VOLTA REDONDA	RJ	R\$ 2.660.828,90	R\$ 1.118.929,50	42,05%	3306305	MUNICIPAL Sudeste
3582	2022	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO	RJ	R\$ 61.910.745,60	R\$ 12.860.526,90	20,77%	3300100	ESTADUAL Sudeste
3583	2022	PREF MUN DE ACARI	RN	R\$ 102.623,29	R\$ 11.778,32	11,48%	2400109	MUNICIPAL Nordeste
3584	2022	PREF MUN DE AFONSO BEZERRA	RN	R\$ 154.880,00	R\$ 74.867,97	48,34%	2400307	MUNICIPAL Nordeste
3585	2022	PREF MUN DE AGUA NOVA	RN	R\$ 56.222,00	R\$ 16.866,67	30,00%	2400406	MUNICIPAL Nordeste
3586	2022	PREF MUN DE ALEXANDRIA	RN	R\$ 166.010,00	R\$ 6.256,02	3,77%	2400505	MUNICIPAL Nordeste
3587	2022	PREF MUN DE ALMINO AFONSO	RN	R\$ 44.874,00	R\$ -	0,00%	2400604	MUNICIPAL Nordeste
3588	2022	PREF MUN DE ALTO DO RODRIGUES	RN	R\$ 306.276,00	R\$ 93.631,52	30,57%	2400703	MUNICIPAL Nordeste
3589	2022	PREF MUN DE ANGICOS	RN	R\$ 117.704,00	R\$ 12.662,05	10,76%	2400802	MUNICIPAL Nordeste
3590	2022	PREF MUN DE ANTONIO MARTINS	RN	R\$ 70.212,00	R\$ 18.748,07	26,70%	2400901	MUNICIPAL Nordeste

Percentual de Aquisição da Agricultura Familiar pelo PNAE

Modelo de cardápio para o segmento Creche – Município de Vassouras

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2025					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e vagem. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de legumes c/ carne e massinha	733 Kcal; 107 g Cho; 28 g Ptn; 21 g Lip; 386 mg Ca; 4 mg Fe; 78 mg Vit. C; 286 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, stroganoff de frango, batata sauté e salada de alface c/ tomate. Fruta	Logurte com fruta	Canja de galinha	736 Kcal; 112 g Cho; 31 g Ptn; 17 g Lip; 393 mg Ca; 3 mg Fe; 69 mg Vit. C; 256 mcg Vit. A.
4ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe assado e purê misto.	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	794 Kcal; 104 g Cho; 36 g Ptn; 25 g Lip; 515 mg Ca; 8 mg Fe; 63 mg Vit. C; 451 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro com margarina	Arroz primavera, feijão, lombo assado e couve-flor gratinada. Fruta	Smoothie de banana	Polenta ao molho de carne moída	769 Kcal; 96 g Cho; 40 g Ptn; 28 g Lip; 496 mg Ca; 3 mg Fe; 20 mg Vit. C; 1.403 mcg Vit. A.
6ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, seleta de legumes e salada de tomate. Fruta	Suco de fruta Bolo de aveia c/ banana e passas	Canja de galinha	756 Kcal; 101 g Cho; 34 g Ptn; 23 g Lip; 35 5mg Ca; 5 mg Fe; 74 g Vit. C; 270 mcg Vit. A.

Observação: Para crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretaria Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Cameiro Chantal	301995-0	

EAN nas Escolas

- Promover hábitos alimentares e nutricionais saudáveis
- Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar
- Estimular autonomia e responsabilidade dos alunos em relação a suas escolhas alimentares



EAN na E. M. Magally Sayão – Julho/2025



Projeto “Plantei, cuidei, colhi e comi” – E. M. Abel José Machado – Junho/2025
EAN no currículo escolar (PPP) - Fundamental

Importância das Merendeiras(os)

- Responsáveis pela preparação e oferta de alimentos.
- Participação do dia a dia dos alunos, principalmente durante as refeições.
- Incentivo os estudantes a experimentarem novos alimentos e sabores, além de conscientizá-los sobre o desperdício.
- Criatividade e parceria.



Merendeiras da C. M. Prefeito
Severino Ananias Dias



Pão de queijo



Pão de milho sem lactose



Cookie de aveia, banana e passas

Sugestões/ Opiniões

- Eventos (Seminários ; Realitys)
- Novo termo: “**Cozinheiras(os) Escolares**”
- Segurança do Trabalho: Adicional de Insalubridade ou Periculosidade



Obrigada!



ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
NOTA 10



INSTITUTO FEDERAL
Sul de Minas Gerais

ITAIPIU
BINACIONAL
Mais que ENERGIA

FNde

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO