

Prato Consciente

MANUAL TÉCNICO
OPERACIONAL PARA
MERENDEIRAS

COMO EVITAR O
DESPERDÍCIO E
MONTAR UM PRATO
SAUDÁVEL





Governador do Paraná
Carlos Massa Ratinho Junior

Secretário de Estado da Educação
Roni Miranda

Diretora-presidente do Instituto Paranaense
de Desenvolvimento Educacional - Fundepar
Eliane Teruel Carmona



Edição 2026

**CHEFE DO DEPARTAMENTO DE
NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO**

Angelo Marco Mortella

**CHEFE DA DIVISÃO DE PLANEJAMENTO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DVPA**

Rosangela Mara Slomski Oliveira

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Projeto Gráfico e Diagramação

Fernanda Serrer

ILUSTRAÇÕES

Jocelin Vianna

SEED/PR



SUMÁRIO

01

PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS NO PRÉ-PREPARO, PREPARO E DISTRIBUIÇÃO 05

1. HIGIENIZAÇÃO E SELEÇÃO DOS ALIMENTOS 06
2. TÉCNICAS ADEQUADAS DE PRÉ-PREPARO 07
3. PROCEDIMENTOS SEGUROS DURANTE O PREPARO.. 08
4. PADRÕES DE PORCIONAMENTO E DISTRIBUIÇÃO... 09

02

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS..... 10

1. CONCEITO E IMPORTÂNCIA..... 11
2. PARTES COMESTÍVEIS NORMALMENTE
DESCARTADAS 12
3. APLICAÇÕES PRÁTICAS NO
PREPARO DAS REFEIÇÕES..... 13



03

ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS 14

1. ARMAZENAMENTO EM TEMPERATURA AMBIENTE 15
2. ARMAZENAMENTO REFRIGERADO E CONGELADO 16
3. IDENTIFICAÇÃO, VALIDADE E CONTROLE DE ESTOQUE... 17

04

BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS..... 18

1. HIGIENE E USO DE EPIS..... 19
2. HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES E EQUIPAMENTOS... 21
3. CONTROLE DE CONTAMINAÇÃO CRUZADA..... 22

05

TÉCNICAS DE PESAGEM DAS SOBRAS DOS ALIMENTOS..... 23

1. TIPOS DE SOBRAS ALIMENTARES..... 24
2. PROCEDIMENTO PARA PESAGEM..... 24
3. REGISTRO, ANÁLISE E AÇÕES CORRETIVAS.... 25



**PROCEDIMENTOS
OPERACIONAIS
NO PRÉ-PREPARO,
PREPARO E
DISTRIBUIÇÃO**

01



HIGIENIZAÇÃO E SELEÇÃO DOS ALIMENTOS

No pré-preparo, a seleção dos alimentos é essencial para garantir a segurança alimentar do consumidor. Devem ser escolhidos sempre alimentos de boa qualidade, observando se estão frescos, sem mofo, odores estranhos, partes deterioradas ou fora do prazo de validade.



1º PASSO:

Realizar a higienização adequada das mãos.



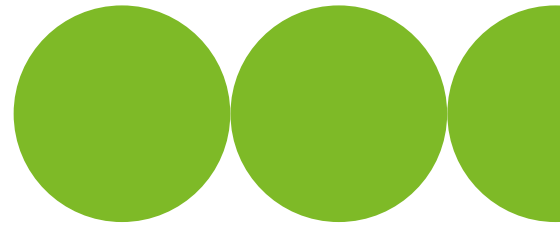
2º PASSO

Realizar a seleção dos alimentos, conferindo a qualidade e o prazo de validade.



3º PASSO:

Frutas e verduras devem passar por desinfecção adequada utilizando solução clorada.



TÉCNICAS ADEQUADAS DE PRÉ-PREPARO

Compreendem o conjunto de procedimentos higiênico-sanitários e operacionais realizados antes da etapa de cocção ou preparo final dos alimentos, com o objetivo de assegurar a segurança alimentar, preservar a qualidade nutricional e sensorial dos alimentos e prevenir riscos de contaminação.



1) MESAS E BANCADAS

Todas as superfícies devem ser devidamente higienizadas antes da realização de qualquer procedimento.



2) UTENSÍLIOS

Devem estar devidamente limpos, em bom estado de conservação, livres de ferrugem e sem a utilização de materiais de madeira.



3) ORGANIZAÇÃO DO AMBIENTE DE TRABALHO

Manter apenas os utensílios necessários durante o preparo e garantindo um fluxo de trabalho limpo e seguro.

PROCEDIMENTOS SEGUROS DURANTE O PREPARO

Referem-se às práticas higiênico-sanitárias e operacionais adotadas ao longo da manipulação e do preparo dos alimentos, visando garantir a segurança alimentar, evitar contaminações e preservar a qualidade das refeições oferecidas.



ORGANIZAÇÃO DO FLUXO DE PREPARO

Deve evitar o contato entre alimentos crus e alimentos prontos para consumo, reduzindo o risco de contaminação cruzada.



CONTROLE DO TEMPO DE EXPOSIÇÃO À TEMPERATURA AMBIENTE

Limitar a permanência dos alimentos fora de condições seguras de armazenamento.



MANEJO ADEQUADO DE RESÍDUOS

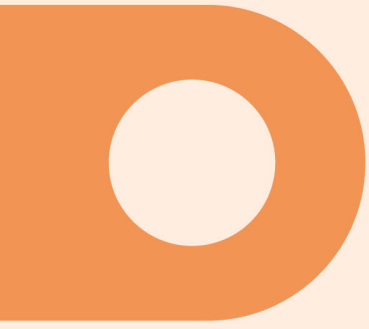
Durante o preparo, o manejo adequado dos resíduos contribui para a manutenção da higiene do ambiente, devendo o descarte ocorrer de forma contínua, em recipientes apropriados, com acionamento não manual e devidamente higienizados.



PADRÕES DE PORCIONAMENTO E DISTRIBUIÇÃO

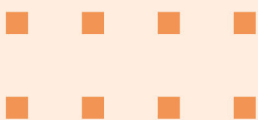
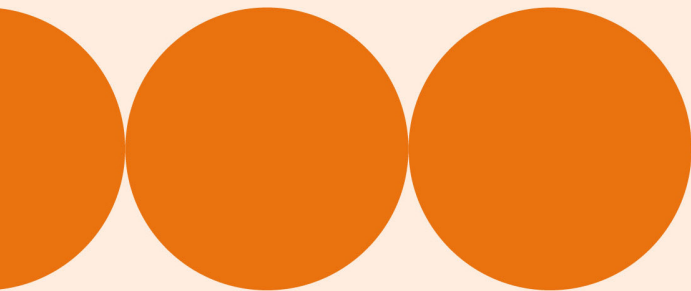
Correspondem ao conjunto de critérios e procedimentos adotados para fracionar, servir e disponibilizar os alimentos de forma padronizada, garantindo equidade no atendimento, segurança alimentar, controle de desperdícios e qualidade das refeições.

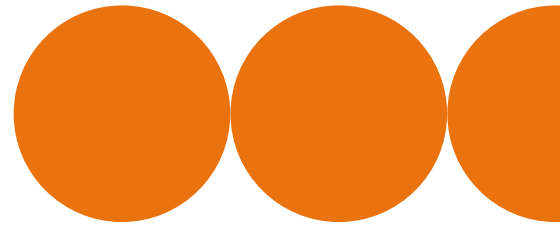




02

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS





CONCEITO E IMPORTÂNCIA

Aproveitamento integral dos alimentos é o **uso completo dos alimentos**, incluindo partes que normalmente seriam descartadas, como **cascas, talos, folhas, sementes e entrecascas**, desde que estejam em boas condições higiênico-sanitárias.

CONCEITO:

Consiste em aplicar **técnicas culinárias** e de preparo que permitam utilizar **todas as partes comestíveis dos alimentos**, preservando seu valor nutricional e **reduzindo o desperdício**.

IMPORTÂNCIA:

- Reduz o desperdício de alimentos.
- Gera economia financeira.
- Contribui para a sustentabilidade ambiental.
- Agrega melhoria nutricional, pois muitas partes descartadas são ricas em fibras, vitaminas e minerais.
- Promove educação alimentar, pois incentiva hábitos conscientes e responsáveis

PARTES COMESTÍVEIS NORMALMENTE DESCARTADAS

CASCAS



TALOS



FOLHAS



SEMENTES



APLICAÇÕES PRÁTICAS NO PREPARO DE REFEIÇÕES

CASCAS



Tortas, bolos, vitaminas ou sucos

FOLHAS E TALOS



Sopas, omeletes e refogados

SEMENTES



Na massa de pão ou na versão torrada em saladas e farofas.

03

ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS



ARMAZENAMENTO EM TEMPERATURA AMBIENTE

Refere-se ao acondicionamento de alimentos não perecíveis em ambiente limpo, seco, arejado e protegido, de forma a preservar suas características e garantir a segurança para o consumo.

Para garantir que o alimento permaneça em adequado estado de conservação e próprio para o consumo, é fundamental seguir os seguintes procedimentos:

- Manter o ambiente seco, arejado e protegido da luz solar direta
- Utilizar prateleiras limpas de material lavável, afastadas do piso, paredes e teto
- Armazenar os alimentos em embalagens íntegras, fechadas e identificadas
- Separar alimentos por tipo e categoria
- Respeitar o prazo de validade
- Aplicar o método PVPS (primeiro que vence, primeiro que sai)
- Evitar a presença de produtos de limpeza ou materiais estranhos no mesmo local

Esse tipo de armazenamento é indicado para grãos, farinhas, enlatados, açúcar, sal, óleos e outros alimentos secos.



ARMAZENAMENTO REFRIGERADO E CONGELADO

Compreende práticas destinadas a preservar a qualidade, segurança e valor nutricional dos alimentos perecíveis, por meio do controle adequado de temperatura.

REFRIGERADO

- Indicado para alimentos perecíveis de curto prazo
- Manter a temperatura entre 0 °C e 5 °C
- Armazenar alimentos em recipientes fechados, identificados e higienizados
- Separar alimentos crus e preparados
- Evitar sobrecarga da geladeira para garantir circulação de ar

CONGELADO

- Indicado para conservação por períodos mais longos
- Manter a temperatura igual ou inferior a -18 °C
- Utilizar embalagens resistentes e adequadas ao congelamento
- Identificar com nome do alimento e data de validade
- Evitar recongelar alimentos já descongelados



Refrigeração e congelamento reduzem riscos de contaminação, prolongam a vida útil dos alimentos e contribuem para a segurança



IDENTIFICAÇÃO, VALIDADE E CONTROLE DO ESTOQUE

São práticas essenciais para garantir a segurança dos alimentos, evitar perdas e assegurar o uso correto dos produtos.

IDENTIFICAÇÃO

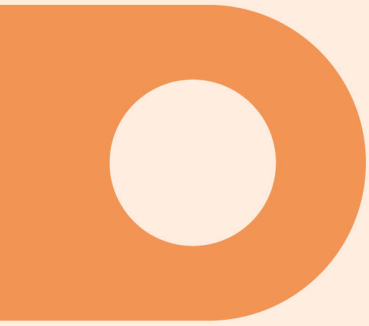
- Identificar todos os alimentos com nome do produto
- Registrar a data de validade
- Informar data de preparo ou abertura
- Utilizar etiquetas legíveis e protegidas

VALIDADE

- Respeitar rigorosamente o prazo de validade
- Não utilizar alimentos vencidos ou com alterações sensoriais
- Observar validade após abertura e preparo
- Seguir orientações do fabricante e das boas práticas

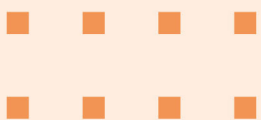
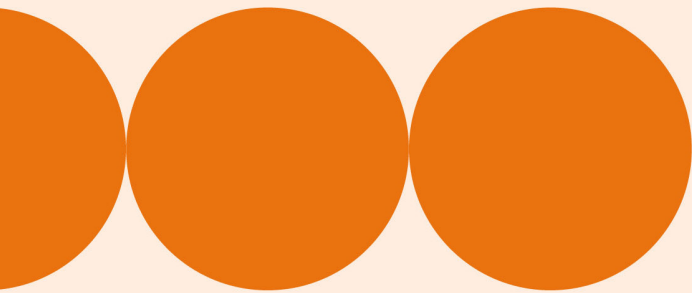
CONTROLE DE ESTOQUE

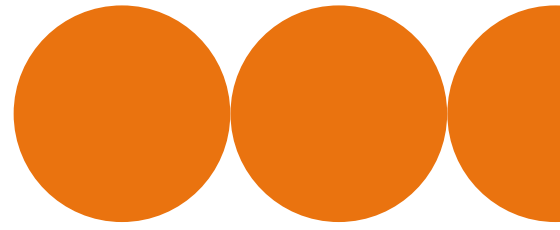
- Aplicar o método **PVPS** (**P**rimero que **V**ence, **P**rimero que **S**ai)
- Manter o estoque organizado por categoria
- Realizar verificações periódicas
- Registrar entradas e saídas, quando aplicável



04

BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS





HIGIENE PESSOAL E USO DE EPIS

A higiene pessoal e o uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIS) são fundamentais para garantir a segurança dos alimentos e prevenir contaminações.

MANIPULADORES

- Devem manter hábitos adequados de higiene, como:
- Banho diário
- Unhas curtas e limpas
- Sem maquiagem e extensões de cílios
- Cabelos totalmente protegidos por touca
- Ausência de adornos (anéis, brincos, pulseiras, relógios).

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

As mãos devem ser higienizadas de acordo com o POP, especialmente nas seguintes situações:

- Antes de iniciar as atividades
- Após usar o banheiro
- Após manusear lixo
- Quando tocar em alimentos crus
- Quando interromper o trabalho



EPIs

Para garantir a segurança alimentar e a proteção do próprio manipulador, os EPIs devem ser utilizados corretamente e substituídos sempre que estiverem sujos ou danificados. Devem ser utilizados:

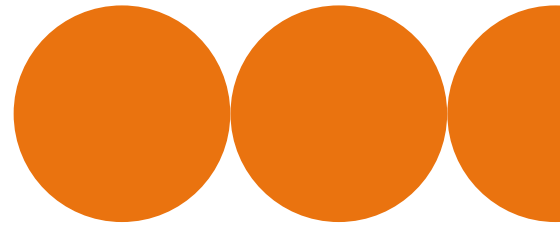
- Touca
- Avental
- Uniforme limpo
- Máscara (quando aplicável)
- Calçado fechado e em bom estado de conservação.

SAÚDE DO MANIPULADOR

Em caso de qualquer alteração no estado de saúde, como:

- Ferimentos nas mãos, braços ou outras áreas expostas
- Vômitos
- Diarreia
- Febre
- Infecções respiratórias
- Conjuntivite

Nessas situações, o colaborador deve ser afastado temporariamente da manipulação de alimentos até estar totalmente apto, reduzindo riscos à saúde dos consumidores.



HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES E EQUIPAMENTOS

A higienização adequada de ambientes e equipamentos é essencial para garantir a segurança dos alimentos e prevenir contaminações físicas, químicas e biológicas. Esse processo deve ser realizado de forma rotineira e sistematizada, seguindo os Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs).

AMBIENTES

Os ambientes de preparo, armazenamento e distribuição de alimentos devem ser mantidos limpos e organizados, com pisos, paredes, bancadas e superfícies higienizados regularmente, utilizando produtos saneantes regularizados e na diluição correta.

EQUIPAMENTOS

Geladeiras, freezers, fogões, liquidificadores e processadores devem ser higienizados com frequência, respeitando as orientações do fabricante, garantindo a remoção de sujidades e resíduos de alimentos.

CRONOGRAMA

É fundamental que os colaboradores realizem o controle e o registro das atividades, garantindo o cumprimento correto de todas as etapas e a periodicidade adequada da higienização dos ambientes e equipamentos.

CONTROLE DE CONTAMINAÇÃO CRUZADA

O controle da contaminação cruzada é essencial para garantir a segurança dos alimentos e prevenir a transmissão de microrganismos nocivos. A contaminação cruzada ocorre quando microrganismos, substâncias químicas ou corpos estranhos são transferidos de um alimento, superfície, equipamento ou manipulador para outro, principalmente de alimentos crus para alimentos prontos para consumo.

HIGIENE DO MANIPULADOR

- MÃOS HIGIENIZADAS
- ROUPAS LIMPAS
- TOUCA
- UNHAS CURTAS E SEM ESMALTE
- SEM ADORNO

SEPARAÇÃO DE ALIMENTOS

- CRUS
- SEMI PRONTOS
- PRONTOS

UTENSÍLIOS ADEQUADOS

- TÁBUAS DE CORTES PARA CADA TIPO DE ALIMENTO;
- FACAS EM INOX E SEM FERRUGEM
- COLHERES EM BOM ESTADO DE CONSERVAÇÃO E DE MATERIAL RESISTENTE

AMBIENTE HIGIENIZADO

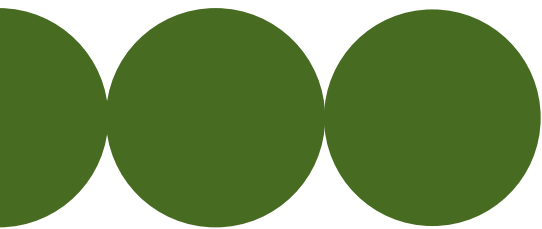
- MESAS
- BANCADAS
- FOGÃO
- PAREDES
- TETO



05

**TÉCNICAS DE PESAGEM
DAS SOBRAS DOS
ALIMENTOS**





TIPOS DE SOBRAS ALIMENTARES

SOBRA LIMPA:

- É a comida que não chegou a ser servida (permanece nas panelas);
- Não pode ser reaproveitada

SOBRA SUJA:

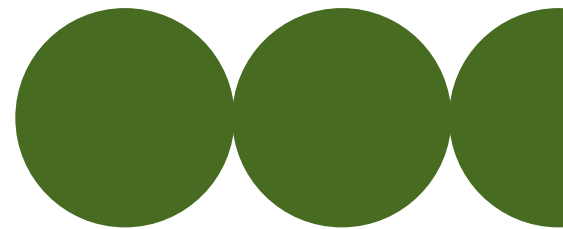
- É o alimento exposto no balcão ou cuba
- Não pode ser reaproveitada

RESTO INGESTÃO:

- Refere-se aos alimentos que retornam no prato
- Porção servida que não foi consumida

PROCEDIMENTO PARA PESAGEM

- Realizar a pesagem no início e ao final do serviço, imediatamente após o término da distribuição das refeições.
- Utilizar balança limpa, higienizada e calibrada, posicionada em local adequado
- Separar corretamente os alimentos em sobras (não servidas) e restos (resto-ingesta).
- Acondicionar os alimentos em recipientes adequados e identificados antes da pesagem.
- Efetuar a pesagem individual de cada tipo de sobra ou resto. É importante retirar a tara dos recipientes utilizados na pesagem, garantindo a precisão do peso dos alimentos.



REGISTRO, ANÁLISE E AÇÕES CORRETIVAS

REGISTRO

- Registrar diariamente os dados da pesagem de sobras e restos em planilha ou formulário específico.
- Os registros devem conter: data, tipo de refeição, quantidade preparada, quantidade de sobras e restos, e responsável pelo registro.
- Manter os registros organizados e arquivados, disponíveis para consulta e fiscalização.

ANÁLISE

- Realizar a análise periódica dos registros para identificar índices de desperdício.
- Avaliar a aceitação do cardápio, o porcionamento e o volume de produção.
- Comparar os resultados ao longo do tempo, identificando padrões ou variações anormais.

AÇÕES CORRETIVAS

- Ajustar o dimensionamento das porções e as quantidades preparadas.
- Implementar ações de educação alimentar, quando aplicável.
- Monitorar novamente após a ação corretiva para verificar a eficácia das medidas adotadas.

