

# MANUAL DA MERENDEIRA



**José Orcírio Miranda dos Santos**  
**Governador do Estado**

**Hélio de Lima**  
**Secretário de Estado de Educação**

**Leda Regina Taborda Angeli**  
**Superintendente de Planejamento e Apoio à Educação**

**Ezerral Bueno de Souza**  
**Coordenador de Programas de Apoio Educacional**

**Maysa Ferreira da Silva**  
**Gestora de Merenda Escolar**

**Adilce Zanela**  
**Michèle Medeiros Barbosa**  
**Nutricionistas Responsáveis**

**Mitsui Abe**  
**Olívia Costa Pires**  
**Equipe de Apoio da Merenda Escolar**

**Gleise de Fátima Ramos da Silva de Melo Franco**  
**Correção Ortográfica**

**Arlete Alves Hodgson**  
**Revisão Geral**

**Marina G. Arakaki**  
**Projeto Gráfico**

**Frederico Martins Terra Hildebrand**  
**Ilustrações**

**Elaboração**  
**Equipe de Merenda Escolar**

# APRESENTAÇÃO

A merenda escolar se constitui em um dos alicerces do processo de aprendizagem. Nela estão contidos todos os subsídios nutricionais que possibilitarão melhor rendimento do aluno em sala de aula.

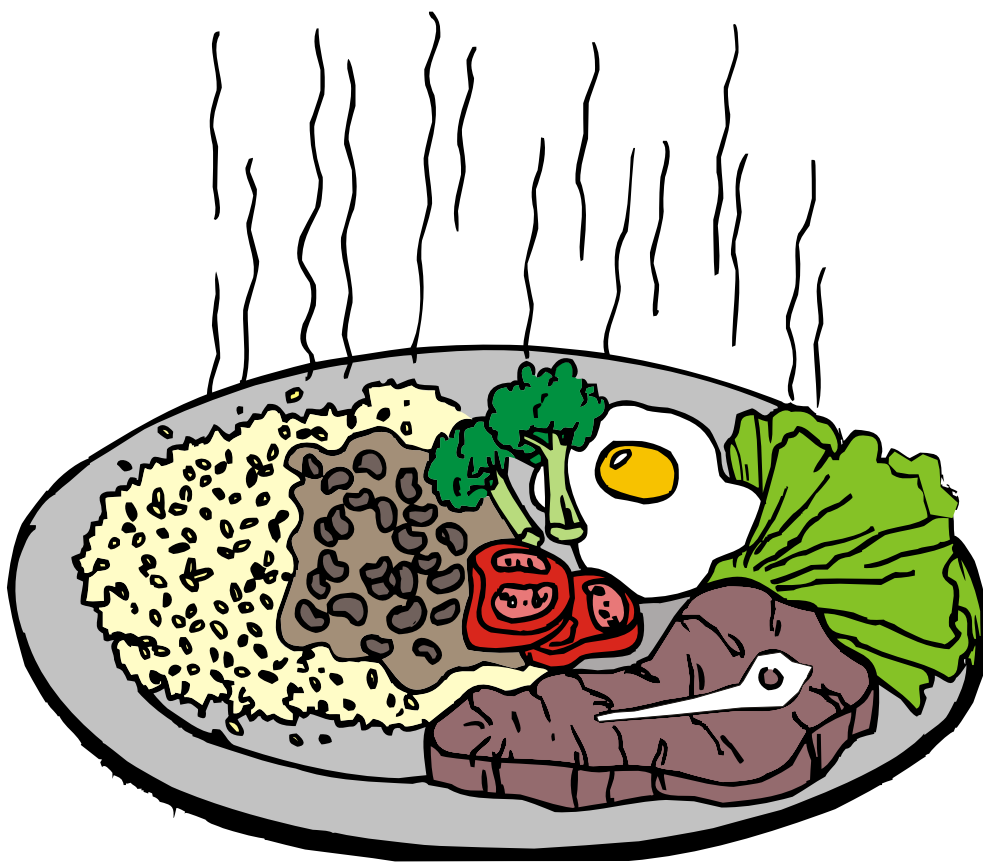
No Programa Nacional de Alimentação Escolar, a merendeira desempenha papel de fundamental importância não só como colaboradora para a melhoria da aprendizagem do aluno, mas também como agente condutora das técnicas adequadas para o preparo da merenda e das informações sobre os bons hábitos alimentares.

Assim sendo, este Manual da Merendeira preconiza, com suas informações, os meios para a operacionalização e otimização do Programa.

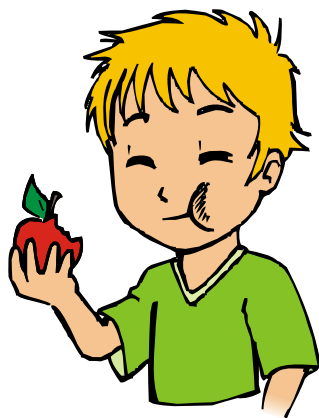
# ÍNDICE

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1- Importância da merenda escolar e da merendeira   | 5  |
| 2 - Responsabilidade da merendeira                  | 8  |
| 3 - Noções sobre alimentação e nutrição             | 11 |
| 4 - Orientação para elaboração do cardápio escolar  | 16 |
| 5 - Higiene e Preservação da saúde                  | 19 |
| 5.1 - Higiene pessoal                               |    |
| 5.2 - Higiene dos alimentos                         |    |
| 5.3 - Higiene ambiental                             |    |
| 6 - Armazenamento dos gêneros alimentícios          | 28 |
| 7 - Medidas para prevenção de acidentes de trabalho | 30 |
| 8 - Relações Humanas                                | 33 |

# 1 - A IMPORTÂNCIA DA MERENDA ESCOLAR



Todas as pessoas para se tornarem adultos saudáveis devem ter uma boa alimentação desde a infância.



Uma pessoa mal alimentada é fraca, desanimada, irritada, não tem vontade de trabalhar, andar e pensar, além de ter maior facilidade em ficar doente.

Uma criança bem alimentada é mais esperta, ativa, aprende com mais facilidade e tem mais disposição para brincadeiras e outras atividades.



É muito importante que a criança se alimente corretamente o dia inteiro. Para suprir suas necessidades enquanto estiver na escola, existe a **merenda escolar**.

Deste modo, a merenda precisa ser bem aceita e para que isto aconteça ela deve ser bem preparada. E esse preparo depende quase que exclusivamente de você, **merendeira!** Com isso, você estará ajudando a evitar o desperdício de alimentos e ajudando a mudar a cultura de nosso país.

E para que você obtenha cada vez mais sucesso em seu trabalho são necessários certos cuidados, tais como:

- ✓ higiene pessoal;
- ✓ higiene dos alimentos;
- ✓ higiene dos equipamentos e utensílios;
- ✓ higiene da cozinha e despensa;
- ✓ preocupação com o armazenamento;
- ✓ prevenção de acidentes de trabalho;
- ✓ elaboração do cardápio escolar.



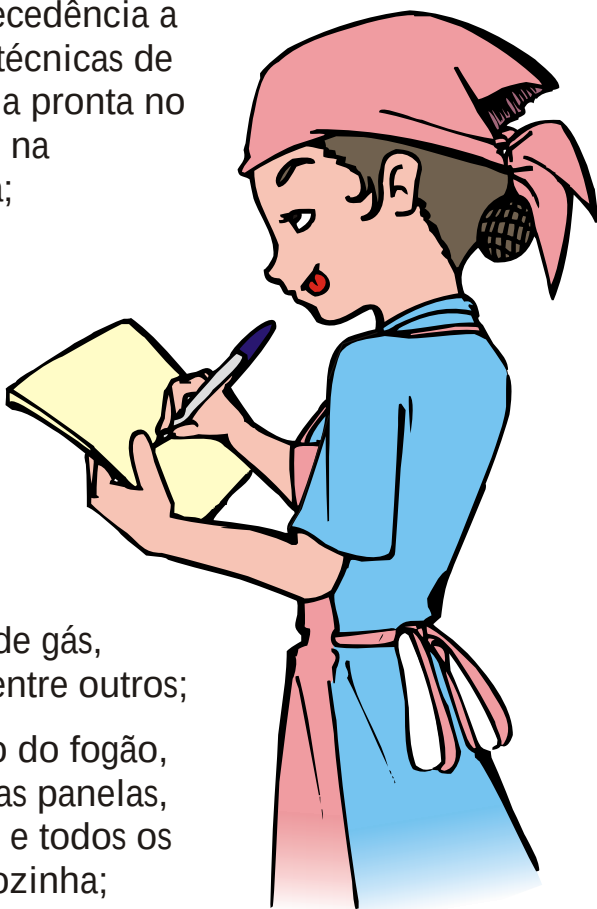
## 2- RESPONSABILIDADE DA MERENDEIRA





A merendeira é responsável por:

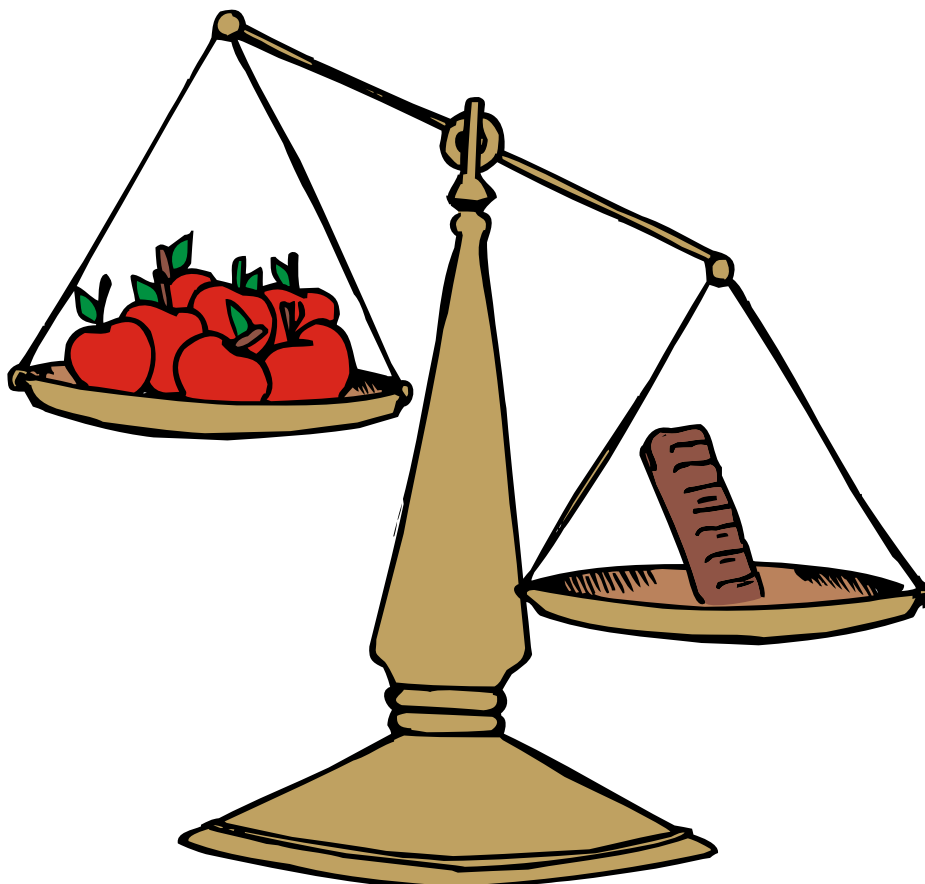
- ✓ controlar a entrada e saída dos alimentos com registro diário na ficha de controle;
- ✓ observar os aspectos dos alimentos antes e depois de sua preparação, quanto ao cheiro, cor e sabor;
- ✓ abrir apenas as embalagens para o consumo do dia; guardar bem fechadas as que não forem utilizadas totalmente;
- ✓ verificar o cardápio do dia;
- ✓ providenciar com antecedência a merenda, 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 controle das panelas, pratos, canecas, tigela e todos os outros utensílios de cozinha;



- ✓ manter a mais rigorosa higiene nas dependências de armazenamento, cantina, preparo e distribuição da merenda;
- ✓ usar a criatividade, procurando tornar a merenda saborosa e nutritiva;
- ✓ manter um bom relacionamento com o (a) diretor (a), professores, alunos e demais funcionários;
- ✓ tratar com delicadeza as crianças;
- ✓ apresentar-se sempre limpa, com touca e avental, com as unhas limpas e aparadas. Seja um exemplo! Não se esquecendo principalmente da higiene das mãos. Toda vez que fizer uma atividade diferente ou fora da cozinha, lave as mãos antes de retornar e manipular os alimentos;
- ✓ nunca mexer nos alimentos com feridas ou cortes;
- ✓ tampe as panelas e nunca deixe os alimentos expostos a moscas e mosquitos;
- ✓ a cozinha deve estar limpa antes e após a preparação dos alimentos.
- ✓ fazer exames de saúde regularmente;
- ✓ manter-se sempre informada participando de capacitações em sua área profissional;
- ✓ participar no planejamento das compras.

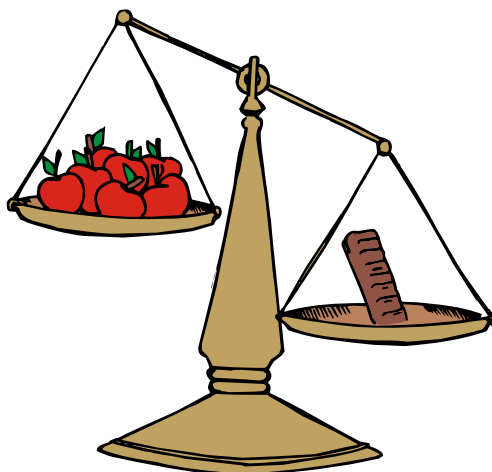


# 3 - NOÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

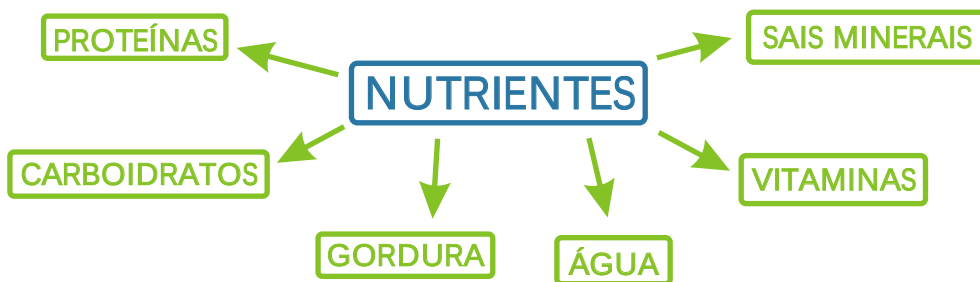


Os alimentos formam um composto de substâncias que servem para satisfazer a nossa fome e também para nos nutrir.

Assim, precisamos conhecer algumas noções gerais de nutrição e colocá-las em prática para que nossa alimentação seja mais equilibrada e mais saudável, com benefícios muito grande para a saúde.



Os alimentos são formados por substâncias chamadas **nutrientes** e cada um é responsável por diferentes funções no nosso corpo.



**NOSSO ORGANISMO PRECISA DE TODOS OS NUTRIENTES NA QUANTIDADE CERTA E OS RECEBE ATRAVÉS DOS ALIMENTOS.**

### 3.1 - Alimentos Construtores

São alimentos que têm função de construir e renovar o nosso corpo. São ricos em proteínas animais e vegetais e são muito importantes para o crescimento das crianças. São conhecidos por:

Carnes;

Ovos;

Feijão, ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico;

Leite, queijos, iogurte, coalhada, etc.



### 3.2 - Alimentos Energéticos

São alimentos que fornecem energia para o nosso organismo, isto é, dão força e disposição ao nosso corpo.

Carboidratos:

Arroz, milho, aveia, trigo, cevada;

Pão;

Massas;

Batata, cará, mandioca;

Mel, açúcar, geléias, mandioca;

Farinhas.



Gorduras:

Óleos, banha, manteiga, margarina, creme de leite, etc.

### 3.3 - Alimentos Reguladores

Os alimentos deste grupo têm como função fazer nosso organismo funcionar direito, além de protegê-lo das doenças.

As vitaminas e sais minerais são encontrados nas frutas e hortaliças (legumes e verduras). São elas:

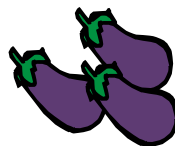
#### Frutas:

Abacaxi, banana, laranja, mamão, entre outras.



#### Legumes:

Cenoura, chuchu, pimentão, rabanete, tomate, vagem, entre outros.



#### Verduras:

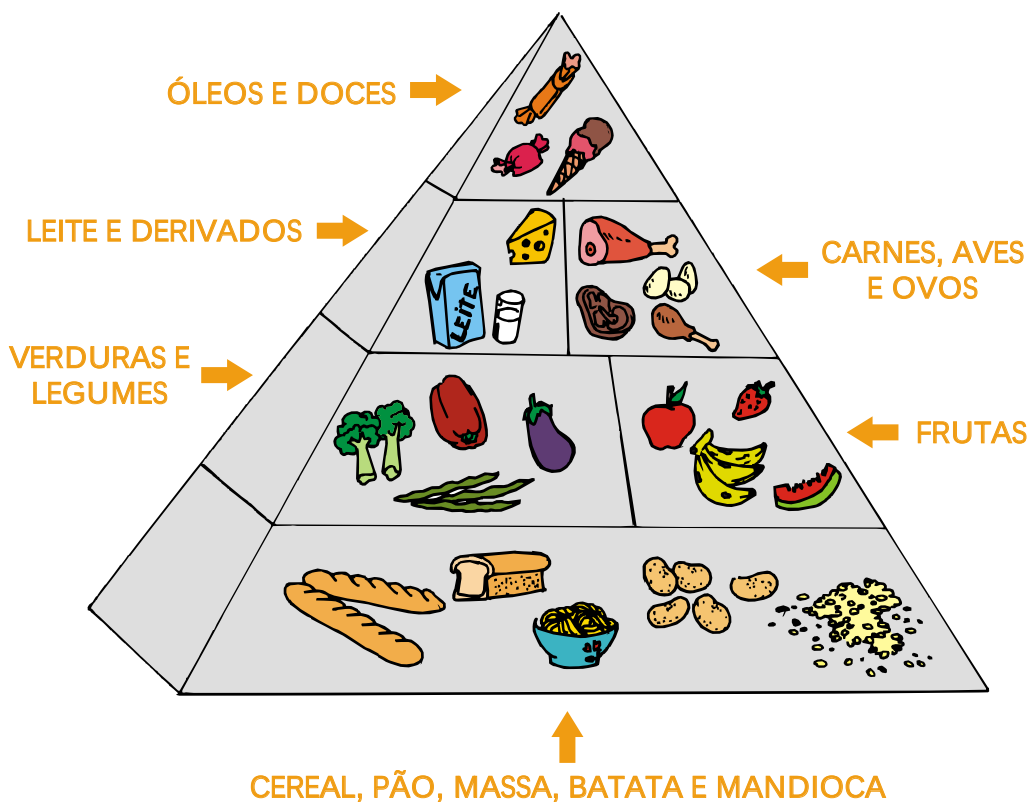
Alface, almeirão, brócolis, couve, espinafre, entre outros.



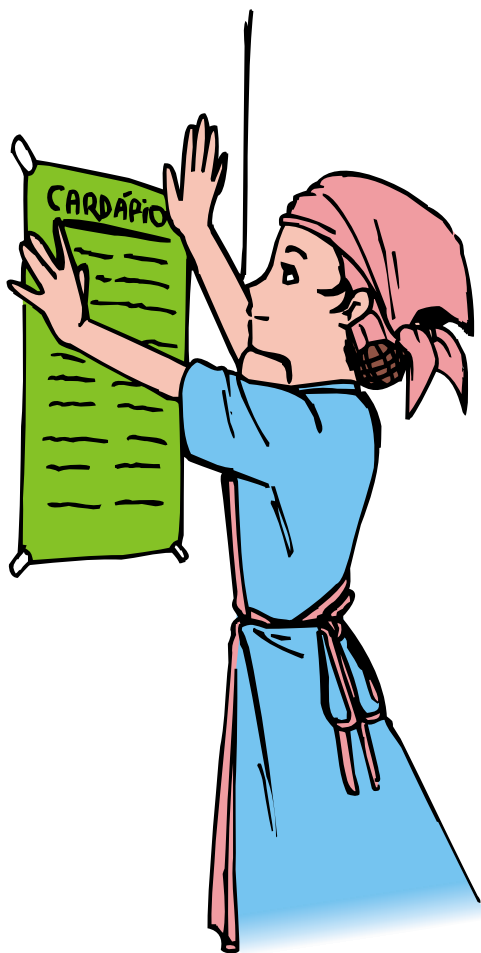
Para termos uma alimentação correta, precisamos comer pelo menos um alimento de cada grupo, em cada refeição.

Desta forma, o nosso organismo receberá todos os nutrientes necessários para o seu bom funcionamento e o cardápio estará completo.

# PIRÂMIDE DE ALIMENTOS



# 4 - ORIENTAÇÃO PARA O CARDÁPIO ESCOLAR





O cardápio deve ser programado, semanalmente, pela pessoa encarregada da merenda, observando:

- ✓ os produtos existentes no depósito da escola e os alimentos oferecidos pela comunidade;
- ✓ o número de escolares que são atendidos diariamente;
- ✓ a quantidade recomendada de cada alimento por aluno (per capita);
- ✓ observar o balanceamento e nutrientes do cardápio;
- ✓ escolher o cardápio de acordo com o clima.



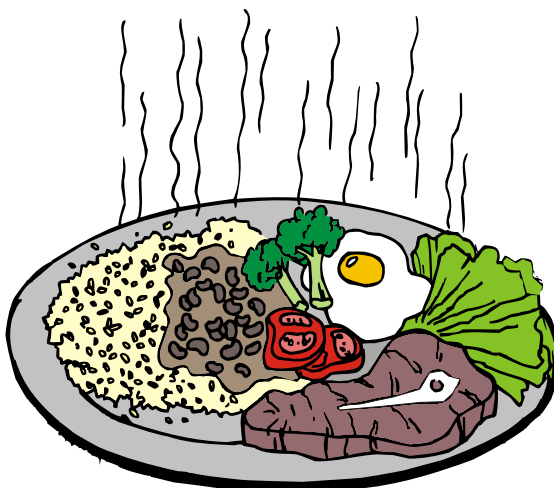
Coloque o cardápio bem visível, com todos os dias da semana e os nomes das preparações. Dessa forma, estará orientando melhor a organização de cada preparo, alternando preparações doces com salgadas além de evitar perguntas repetitivas sobre a merenda de cada dia.

**LEVE SEMPRE EM CONTA  
OS GRUPOS DE ALIMENTOS**

Observar a aceitabilidade de cada cardápio e modificar a preparação se “não” for bem aceita.

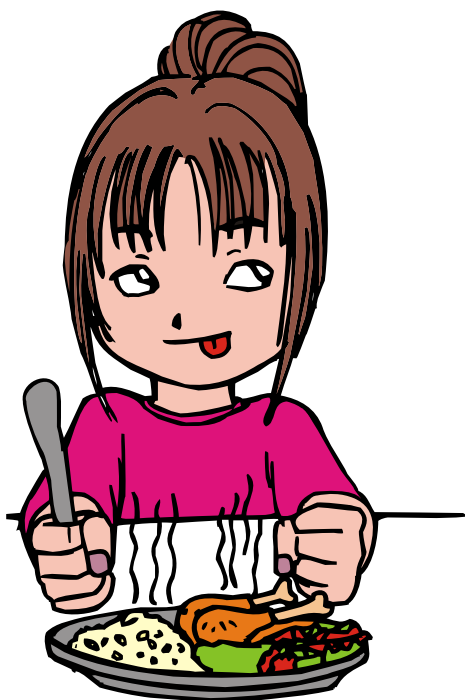
A boa apresentação influi na aprovação dos cardápios!

Preparar a merenda com antecedência para que seja servida na temperatura adequada.

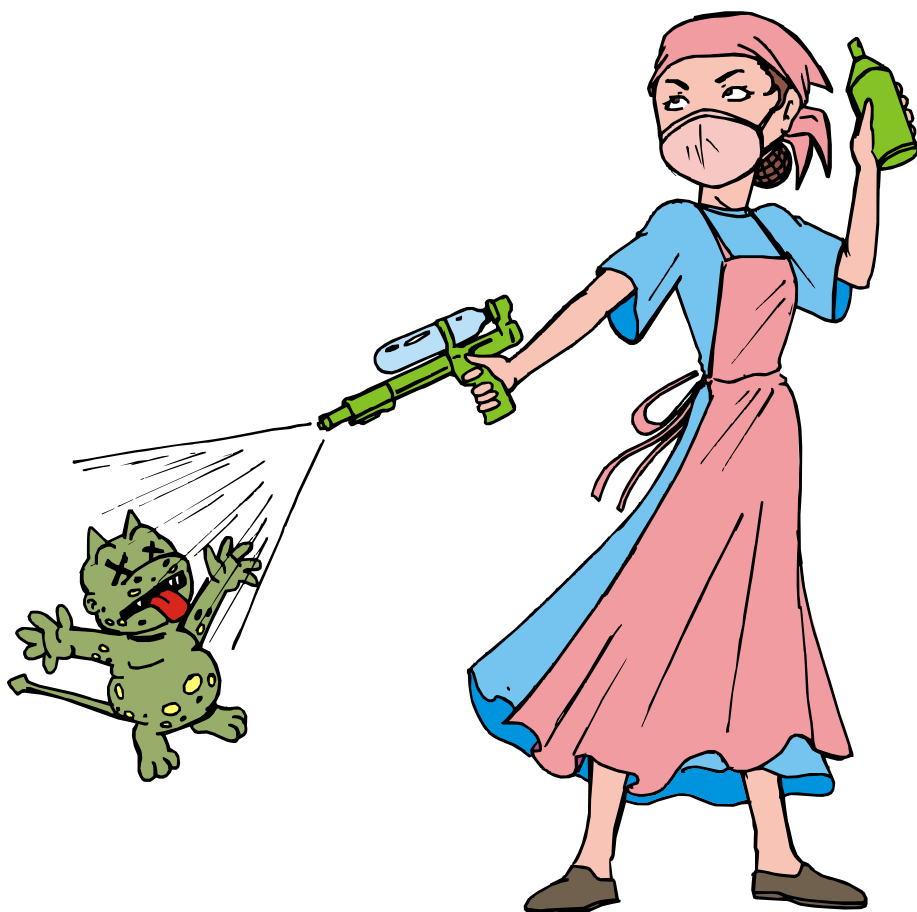


A distribuição da merenda pode ser feita na cantina, no refeitório ou na sala de aula sendo que para cada um desses locais o professor deverá acompanhar os alunos orientando-os quanto à educação alimentar.

É importante seguir as recomendações acima no preparo das refeições para obter uma merenda saudável, nutritiva e suficiente.



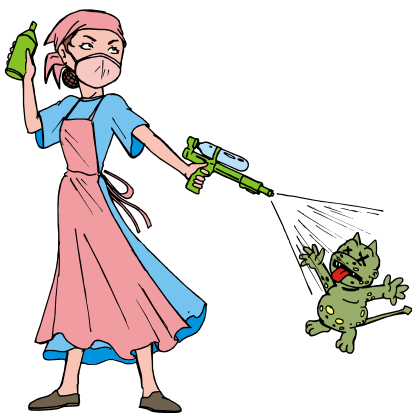
# 5 - HIGIENE E PRESERVAÇÃO DA SAÚDE



## Por que falar em higiene?

A higiene tem por finalidade destruir os micróbios, elementos causadores de doenças, ajudando a preservar a saúde, tornando os alimentos e o ambiente mais agradáveis e asseados.

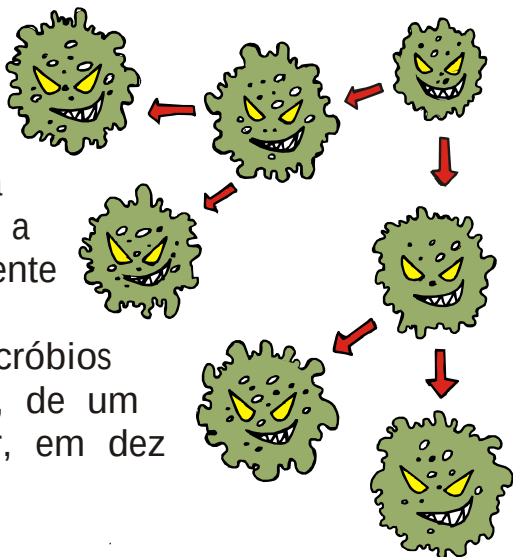
Os micróbios são seres vivos muito pequenos que enxergamos somente com o auxílio de um microscópio. Assim, mesmo que você não os veja, eles podem estar presentes e espalham-se com facilidade através:



- ✓ do ar;
- ✓ da água;
- ✓ do chão;
- ✓ da boca e das mãos;
- ✓ do cabelo e das roupas;
- ✓ das feridas;
- ✓ dos equipamentos de cozinha e
- ✓ principalmente dos alimentos.

Para os micróbios se multiplicarem, eles necessitam de ar, umidade, de alimentos e da temperatura certa para viver e, por esta razão, a cozinha se torna um ambiente ideal de contaminação.

A cada 20 minutos os micróbios se multiplicam, assim sendo, de um único micróbio podemos ter, em dez horas, um milhão de micróbios.



Eles gostam de temperaturas mornas entre 10° e 60° C. Por esta razão, a refrigeração faz com que a multiplicação se torne lenta. A maioria dos micróbios morrem quando expostos a temperaturas acima de 63° C.



## 5.1 - Higiene pessoal

A pessoa que lida com alimentos ou com o preparo dos mesmos, como a merendeira, deve estar sempre atenta aos hábitos de higiene de todos os que trabalham sob seu comando na cozinha. É importante cuidar da higiene do corpo, observando:

### ANTES DE IR TRABALHAR:

- ✓ tomar banho diariamente;
- ✓ manter os cabelos sempre limpos;
- ✓ as unhas devem estar limpas, aparadas e sem esmalte;
- ✓ cuidar bem dos dentes, escovando-os pelo menos 3 vezes ao dia e sempre que necessário ir ao dentista;
- ✓ verificar a limpeza de seu uniforme.

### NO TRABALHO:

- ✓ usar o uniforme (avental, touca ou rede);
- ✓ os cabelos devem estar protegidos com touca ou rede;
- ✓ evitar usar perfumes, dar preferência aos desodorantes sem perfume;
- ✓ os homens, devem estar sempre barbeados;
- ✓ não falar, tossir ou espirrar sobre os alimentos.

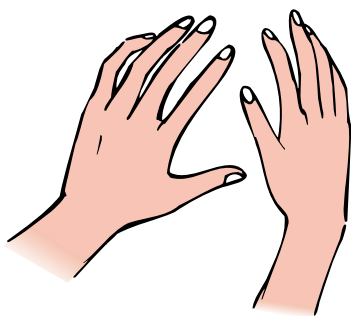


## AS MÃOS:

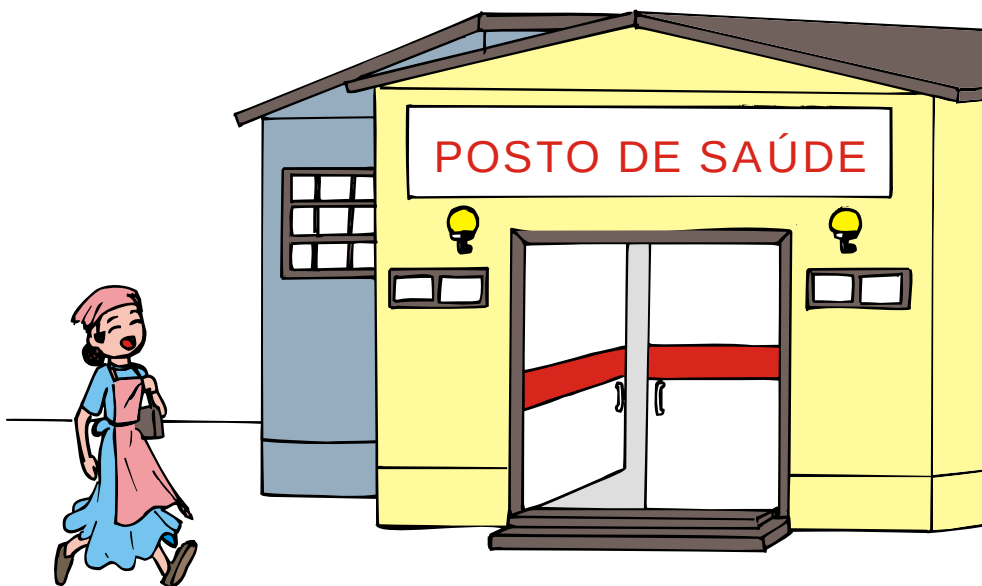
- ✓ devem estar asseadas e não devem estar com jóias ou bijuterias.

Sempre lavar as mãos com água e sabão e enxugar, sempre que:

- ✓ iniciar o serviço e sempre que retornar à cozinha;
- ✓ ao assoar o nariz;
- ✓ sempre que pegar em dinheiro;
- ✓ após ir ao banheiro;
- ✓ após transportar o lixo ou outros objetos fora da cozinha;
- ✓ quando houver ferimento nas mãos, usar curativos para evitar a contaminação dos alimentos;
- ✓ não tocar nos alimentos com as mãos sujas, feridas ou com cortes.



- ✓ não fumar no local de preparo e distribuição de alimentos;
- ✓ evitar, o quanto possível, tocar nos alimentos diretamente com as mãos. Usar sempre garfos ou colheres. Nunca coloque o dedo no alimento ou a colher na mão. A colher que é utilizada no preparo dos alimentos e a que se faz a prova dele, não pode ser a mesma;
- ✓ evitar usar o avental para secar as mãos;
- ✓ estar sempre atenta para não passar a mão ou coçar a cabeça e em seguida tocar nos alimentos.



**CONTROLE DE SAÚDE: VÁ A UM POSTO DE SAÚDE E FAÇA EXAME MÉDICO UMA VEZ AO ANO.**



## 5.2 - Higiene dos Alimentos

Os alimentos são importantes para a preservação da saúde, mas quando contaminados por germes transmitem doenças infecto-contagiosas, como a tifo, brucelose, entre outras. Quando deteriorados produzem intoxicações graves, que causam diarreia, cólera e, em alguns casos, podem levar a morte.

### Fontes de contaminação dos alimentos na escola:

- ✓ merendeira com falta de higiene e com pouca saúde;
- ✓ solo, lixo jogado, esparramado;
- ✓ água sem tratamento, falta de limpeza da caixa d' água;
- ✓ ratos, gatos e insetos;
- ✓ alimentos mal lavados, mal armazenados;
- ✓ equipamentos e utensílios mal lavados e guardados; e
- ✓ chão, teto e paredes sujas.



### 5.3 - Higiene Ambiental

Tanto na cozinha, como no depósito, a limpeza deve ser feita regularmente.

#### A - COZINHA E DEPÓSITO:

**PISO:** o piso da cozinha deve ser lavado diariamente na hora de menos movimento. Nunca varrer durante o preparo da merenda para não levantar poeira e contaminar os alimentos.

**PAREDE:** deve ser lavada com água e sabão semanalmente e diariamente passar pano úmido.

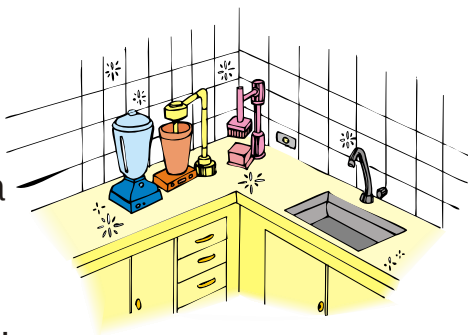
**ARMÁRIOS:** limpá-los sempre que necessário com um pano levemente úmido.

**PRATELEIRAS:** manter os armários fechados e livres de insetos e roedores. Após a lavagem, enxugar bem evitando resíduos de água.

#### B - LATA OU LATÃO DE LIXO:

✓ manter as latas ou latões dos alimentos, de preferência, fora da cozinha e tampado, e

✓ devem ser limpos diariamente.



## C - Equipamentos e utensílios:

Para a higienização de pratos, canecas, talheres e panelas, observar a seguinte ordem:

- ✓ retirar os restos de alimentos e colocar na lata de lixo;
- ✓ não colocar restos da comida e gordura na pia, para evitar entupimento;
- ✓ lavar os utensílios um a um com esponja, sabão ou detergente;
- ✓ enxaguar em água corrente;
- ✓ colocar no escorredor para secar.

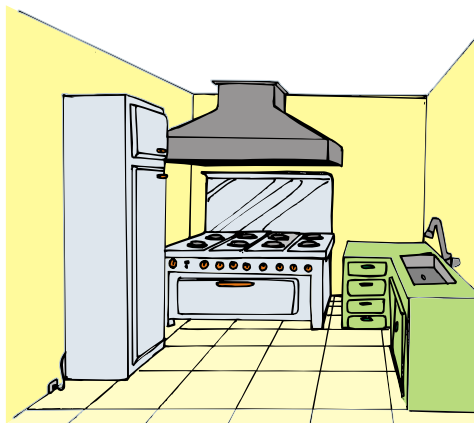
**PANELAS:** colocar água logo após desocupá-las e ferver um pouco para amolecer os resíduos.

Já nos equipamentos devemos observar:

**PIA:** deve ser lavada após o término da lavagem dos utensílios. Deve ser bem ensaboada, enxugando logo após.

**MESA:** passar sempre um pano úmido, depois de cada trabalho.

**FOGÃO:** o fogão deve ser lavado diariamente com água e sabão, e secar. Não esquecer de limpar os bicos de gás, retirando toda partícula de comida que tenha caído.



**GELADEIRA OU FREEZER:** procurar não deixar formar gelo em excesso, porque a geladeira ou o freezer não trabalhará com toda força; limpá-la a cada 15 dias (no mínimo) com água e sabão. Não colocar dentro da geladeira ou freezer alimentos ainda quentes. Só abrir quando houver necessidade e o menor número

# 6 - ARMAZENAMENTO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS



Os gêneros alimentícios deverão ser estocados em depósito, com boa ventilação e iluminação, seco, sem goteira, protegido com grade contra roubos e o calor excessivo.

Na arrumação dos gêneros deve-se obedecer às seguintes instruções:

1- Controlar o estoque de gêneros através da ficha de controle de estoque da escola;

2- Registrar a data de entrada e saída dos gêneros na despensa;

3- Colocar junto os gêneros do mesmo tipo.  
Ex: merenda doce com merenda doce, salgada com salgada, etc.

4- Colocar os gêneros mais antigos na frente para que sejam usados em primeiro lugar. Utilizar os gêneros dentro do prazo de validade;

5- Não deixar nenhum volume em contato direto com o solo ou paredes da despensa. Somente o responsável deve possuir a chave da despensa.

7- Não abrir outro pacote, antes de ocupar o que está em uso e amarrar os pacotes abertos.

8- Material de limpeza, inseticida e objetos de uso pessoal (bolsa, avental, entre outros) não devem ser armazenados junto dos alimentos.



# 7 - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO TRABALHO



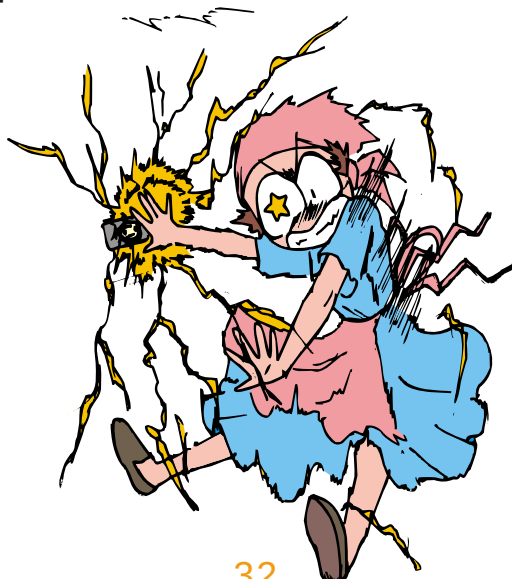
Todos nós gostamos da vida, por isso devemos fazer de tudo para viver bem e o maior tempo possível. Um meio de se conseguir isso é prevenir acidentes de trabalho!

### Temos algumas sugestões:

- ✓ evitar o uso de brincos e colares durante o preparo da merenda;
- ✓ não usar roupas com babados, que possam prender em cabos de panelas;
- ✓ a cozinha deve estar sempre arrumada e limpa, com os utensílios guardados em seus devidos lugares, para evitar que tropece e se machuque;
- ✓ procurar usar sapatos baixos com sola de borracha quando estiver trabalhando na cozinha a fim de evitar possíveis acidentes (fraturas ou quedas);
- ✓ evitar gordura e água no chão, pois podem provocar quedas;
- ✓ tomar cuidado com fios elétricos soltos e desencapados;
- ✓ não usar aparelhos elétricos que estiverem em más condições;
- ✓ verificar se existe vazamento de gás, utilizando água e sabão. Fechar o registro do gás antes de sair da cozinha;
- ✓ não usar canecas ou pratos rachados e danificados;
- ✓ cuidado no manuseio de facas pontiagudas e muito afiadas;



- ✓ não consertar aparelhos sem as ferramentas adequadas ou quando não os conhece perfeitamente;
- ✓ não usar pano molhado para pegar na panela quente;
- ✓ ter muito cuidado ao movimentar as panelas em cima do fogão. Não deixar os cabos da panela fora do fogão;
- ✓ quando quebrar alguma coisa, deve ser recolhida na hora;
- ✓ quando tiver que retirar do chão óleo ou qualquer outra gordura, limpar o local com sabão ou detergente e água quente;
- ✓ avisar aos outros quando estiver transportando utensílios quentes;
- ✓ servir a merenda para a criança na temperatura adequada, para evitar queimaduras.





## 8 - RELAÇÕES HUMANAS DE ALTO NÍVEL



Estamos todos juntos e, no entanto, estamos morrendo de solidão. Nós temos escolha: podemos escolher a alegria em vez da tristeza, a felicidade em lugar do desespero, o riso em lugar das lágrimas, a disposição em lugar da apatia.

Para mantermos um relacionamento interpessoal de alto nível, é importante valorizar as pessoas com as quais mantemos contato. Se você deseja uma **personalidade**

- ✓ cumprimente os alunos e colegas de trabalho com alegria. Se possível chame-os pelo nome;
- ✓ interesse-se **realmente** pelos outros;
- ✓ faça as pessoas sentirem que elas **têm valor**;
- ✓ incentive as pessoas para o sucesso. Elogie as pessoas pelo que elas têm de bom;
- ✓ escute as pessoas com atenção procurando fazer com que elas falem sobre si mesmas;
- ✓ seja humilde e esteja disposto a aprender mais com todos que encontrar;
- ✓ considere os sentimentos e opiniões das outras pessoas;
- ✓ fale de seus próprios erros e limitações e ajude as pessoas a superarem seus problemas e a conseguirem o que elas querem;
- ✓ mantenha o seu bom humor em todas as circunstâncias, mesmo frente a dificuldades;
- ✓ seja cordial, alegre, otimista e faça com que sua presença seja bem vinda;
- ✓ seja cauteloso ao criticar. Não leve tudo tão a sério, simplifique;
- ✓ agradeça tudo que receber;
- ✓ torne-se uma pessoa **interessante**.
- ✓ desenvolva uma **personalidade positiva**.
- ✓ aprenda a se divertir e a valorizar a si mesmo.



“Sei que dois e dois são quatro  
sei que a vida vale a pena  
mesmo que o pão seja caro  
e a liberdade, pequena.”

(Ferreira Gullar)

# SED

Secretaria de Estado  
de Educação



Governo do Estado de Mato Grosso do Sul  
Secretaria de Estado de Educação  
Superintendência de Planejamento e Apoio à Educação  
Coordenadoria de Programas de Apoio Educacional