

Dicas de Como elaborar e Acondicionar refeições em Marmitas.

As informações aqui descritas têm como objetivo orientar pais, responsáveis e alunos sobre alguns cuidados necessários para manipulação, armazenamento e transporte de marmitas, garantindo assim uma refeição segura e minimizando riscos de contaminações.

Segue abaixo algumas orientações:

Seleção dos alimentos: O primeiro passo é planejar a compra dos alimentos, garantindo que sejam frescos e estejam dentro do prazo de validade;

Preparo das refeições: É de suma importância que, antes do consumo ou do preparo, os alimentos estejam higienizados. Visando uma refeição saudável, dê preferência a legumes, verduras, folhas, arroz integral, grãos e leguminosas como o feijão, por exemplo. Opte por temperos naturais (orégano, salsinha, cebola, alho) e evite o uso exagerado de óleo e sal;

Evite algumas preparações: Frituras, preparações com muito molho e preparações com ovos devem ser evitadas, pois esses alimentos, quando acondicionados, estragam facilmente podendo, inclusive, contaminar os demais alimentos;

Montagem da refeição: Evite desperdícios e tente porcionar somente a quantidade de comida suficiente para o consumo. Recipientes com divisórias ajudam na organização das marmitas. Caso não seja possível a utilização desses, organize as marmitas de forma que alimentos cozidos não sejam mantidos próximos aos crus. Sugere-se que, temperos e saladas sejam armazenados em um recipiente a parte;



Foto: reprodução / Shutterstock

Escolha do recipiente: A utilização de recipientes de vidro é a mais recomendada, pois, quando levados ao micro-ondas, não liberam substâncias tóxicas. Caso opte pela utilização de vasilhas plásticas, observe na embalagem, dentro do símbolo da reciclagem - um triângulo formado por 3 (três) setas - se consta o número 3 (três) ou 7 (sete), caso possua, as evite, visto que a embalagem contém *bisfenol*, substância que quando aquecida libera um composto tóxico. Também é recomendada a utilização de bolsas térmicas, lembrando que, transportando alguns saquinhos de gelo junto, você ajuda na conservação da temperatura e, conseqüentemente, na segurança da refeição;



Foto: reprodução / Magazine Luiza

Sobremesas: Dê preferência as frutas, e o ideal é levá-las inteiras envoltas em um filme de PVC. Cortadas, elas estão mais suscetíveis a perda dos nutrientes e, também, ao comprometimento para o consumo.

Por fim, não se esqueça, nosso refeitório é equipado com forno micro-ondas e também disponibiliza aos alunos água, suco, copos descartáveis, pratos e talheres!
Espero poder ter ajudado!

**Midianna A. Monteiro – 1º Ten
Aprovisionador e Nutricionista do CMB**