

## Elaboração de receitas Saudáveis para Escolas do Município de Campo Mourão

Anna Beatriz Machado Inácio, Nutrição, Integrado Campus, Brasil

Guilherme Cussolin Andrade, Nutrição, Integrado Campus, Brasil

Larissa de Oliveira Vespaziano da Silva, Nutrição, Integrado Campus, Brasil

Ricardo Barbosa dos Santos, Nutrição, Integrado Campus, Brasil

Thais Mileny Pereira, Nutrição, Integrado Campus, Brasil

Thiago Christiano Rosa, Nutrição, Integrado Campus, Brasil

Janaíara Moreira Sebold Berbel, Nutrição, Integrado Campus, Brasil, [janaíara.moreira@grupointegrado.br](mailto:janaíara.moreira@grupointegrado.br)

### RESUMO

O presente artigo de revisão tem como objetivo apresentar estratégias práticas e saudáveis aplicadas à alimentação escolar, com foco na elaboração de receitas que favorecem o aproveitamento integral dos alimentos e o equilíbrio nutricional. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão narrativa de publicações científicas que discutem os desafios e avanços na alimentação escolar brasileira. As receitas selecionadas: Torta Salgada Proteica, Bolo de Banana com Cacau e Creme de Manga ilustram alternativas simples e nutritivas que podem ser incorporadas aos cardápios escolares, promovendo saúde e sustentabilidade. Conclui-se que a valorização de práticas alimentares saudáveis é fundamental para o desenvolvimento infantil e para a formação de hábitos adequados.

**Palavras-chave:** Alimentação Escolar. Receitas Saudáveis. Sustentabilidade. Nutrição Infantil. Aproveitamento Integral.

### RESUMO EM INGLÊS:

This review article aims to present practical and healthy strategies applied to school meals, focusing on the development of recipes that promote the full use of food and nutritional balance. The research was conducted through a narrative review of scientific publications that discuss the challenges and advances in Brazilian school meals. The selected recipes — Protein Savory Pie, Banana Cake with Cocoa, and Mango Cream — illustrate simple and nutritious alternatives that can be incorporated into school menus, promoting health and sustainability. It concludes that valuing healthy eating practices is fundamental for child development and the formation of appropriate habits.

**keywords:** They should be written using the same parameters as keywords in Portuguese.

## INTRODUÇÃO

A alimentação escolar é um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde e o desenvolvimento infantil. Além de garantir a oferta de nutrientes essenciais, o ambiente escolar atua como espaço de formação de hábitos alimentares saudáveis. Programas como o PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) têm buscado ampliar a qualidade nutricional dos cardápios, priorizando alimentos regionais, naturais e provenientes da agricultura familiar. Neste contexto, a elaboração de receitas equilibradas e práticas se torna essencial para atender às necessidades nutricionais das crianças e promover o uso sustentável dos alimentos. (1).

## MÉTODO

A pesquisa foi do tipo experimental e descritiva, com abordagem qualitativa, voltada ao desenvolvimento de receitas saudáveis e práticas. Foram elaboradas três preparações: Torta Salgada Protéica, Bolo de Banana com Cacau e Creme de Manga, escolhidas por unirem sabor, praticidade e valor nutricional.

Foram utilizados ingredientes acessíveis e utensílios domésticos simples, como liquidificador, micro-ondas e airfryer. O preparo seguiu as fichas técnicas de cada receita, observando tempo, textura, sabor e aparência. A análise dos resultados foi qualitativa e descritiva, considerando os aspectos sensoriais e a viabilidade nutricional das receitas. Durante a execução, seguiram-se boas práticas de higiene e manipulação de alimentos, garantindo segurança e qualidade. Como exemplo prático, foram desenvolvidas três receitas que aliam sabor, praticidade e valor nutricional: \* Torta Salgada Proteica: 20 g de tapioca, 1 ovo, 50 ml de leite, 50 g de frango e 20 g de mussarela. Misture tudo e asse por 15 minutos a 180°C (forno ou airfryer). \* Bolo de Banana com Cacau: 2 bananas amassadas, 1 colher de chá de fermento, 2 ovos e 2 colheres de sopa de cacau em pó. Misture os ingredientes e leve ao micro-ondas por 2 minutos em refratário untado. \* Creme de Manga: 1 manga congelada, 150 ml de iogurte natural e 2 colheres de leite em pó. Bata tudo no liquidificador até obter um creme homogêneo. Essas preparações exemplificam como é possível criar opções nutritivas e acessíveis que estimulam o consumo de frutas, proteínas e alimentos naturais, contribuindo para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. (2).

## RESULTADO E DISCUSSÃO:

As três receitas desenvolvidas — Torta Salgada Proteica, Bolo de Banana com Cacau e Creme de Manga — foram testadas com sucesso, apresentando boa textura, sabor e aparência, o que demonstra sua viabilidade prática para a alimentação escolar. A banca avaliadora, composta por nutricionistas, destacou que as preparações são fáceis de executar com utensílios simples e utilizam ingredientes acessíveis, reforçando sua aplicabilidade no cotidiano das escolas. Esses resultados dialogam com a literatura, que defende a adoção de receitas

naturais, caseiras e de baixo custo como estratégia para melhorar a qualidade nutricional oferecida aos estudantes.

Entre as preparações, o **Creme de Manga** foi o mais apreciado pelos avaliadores, principalmente por sua cor vibrante, aroma fresco e textura cremosa, elementos sensoriais que favorecem a aceitação infantil. Além disso, trata-se de uma alternativa nutritiva e acessível, composta por frutas e iogurte natural, alinhando-se às recomendações que incentivam sobremesas naturais em substituição a opções ultraprocessadas. A **Torta Salgada Proteica** também obteve destaque, especialmente pelo bom rendimento e pela densidade nutricional proporcionada pelo uso de frango, ovo e mussarela, sendo considerada uma preparação prática, barata e com potencial de inclusão no cardápio escolar.

O **Bolo de Banana com Cacau** foi reconhecido como uma receita sustentável, por aproveitar integralmente a fruta e não utilizar açúcar adicionado, o que está de acordo com diretrizes que promovem o uso de ingredientes naturais e a redução de desperdícios. De modo geral, os resultados obtidos evidenciam que receitas saudáveis, coloridas, sensorialmente atrativas e de fácil preparo têm alto potencial de aceitação nas escolas. Assim, as preparações desenvolvidas mostram-se eficientes para promover hábitos alimentares equilibrados, contribuindo para a saúde e formação nutricional das crianças, em consonância com os princípios do PNAE e da literatura científica consultada. (3).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste trabalho permitiu comprovar que é possível elaborar receitas simples, acessíveis e nutricionalmente equilibradas, que unem sabor, praticidade e saúde. As preparações *Torta Salgada Protéica*, *Bolo de Banana com Cacau* e *Creme de Manga* atenderam aos objetivos propostos, demonstrando alternativas viáveis para uma alimentação saudável no cotidiano.

Por meio da aplicação da metodologia experimental e descritiva, foi possível observar bons resultados sensoriais, com destaque para a aceitação das receitas quanto à textura, sabor e aparência, reforçando a importância da criatividade na adaptação de ingredientes mais nutritivos e funcionais para o dia a dia envolvendo praticidade e um bom custo-benefício. De modo geral, conclui-se que o projeto alcançou plenamente seus objetivos, promovendo o incentivo à alimentação equilibrada e reforçando que é possível conciliar saúde, sabor e praticidade no preparo diário dos alimentos. (4)

## AGRADECIMENTOS

Agradecimento a nossa Coordenadora Janaiara por proporcionar esse trabalho, para adquirirmos uma experiência profissional de como seria preparar e elaborar receitas para refeições saudáveis para as escolas do município. Agradecimento

pela banca de nutricionistas quais avaliaram e degustaram as nossas receitas e aos acadêmicos que realizaram as receitas e preparações.

## REFERÊNCIAS

- (1) **BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE: diretrizes e legislação.** Brasília: FNDE, 2023.
- (2) **SILVA, L. C.; SOUZA, P. F. C.; OLIVEIRA, M. R. S.** Desenvolvimento de preparações culinárias saudáveis para o ambiente escolar: um estudo descritivo. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 13, n. 84, p. 123-132, 2019.
- (3) **OTTO NI, I. C.** Educação alimentar e nutricional em escolas: uma visão do Brasil. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 18, n. 3, p. 1-12, 2013.
- (4) **ARAÚJO, A. L.; FERREIRA, V. A.; NEUMANN, D.; et al.** O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. *RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 11, n. 62, p. 94-105, 2017.
- (5) **CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS – 3ª Região (CRN-3).** *Sugestões de receitas para alimentação escolar.* São Paulo: CRN-3, 2022.

**Figura 1 – Torta Salgada Proteica, Bolo de Banana com Cacau.**



**Figura 1 – Torta Salgada Proteica e Bolo de Banana com Cacau preparada durante o desenvolvimento do projeto.**  
*Fonte: Arquivo pessoal, 2025.*

**Figura 2 – Creme de Manga**



**Figura 2 – Creme de Manga pronto para degustação, destacando sua cor e textura.**

*Fonte: Arquivo pessoal, 2025.*

**Figura 3 – Premios do concurso.**



**Figura 3 – Premios desenvolvidos pela coordenadora do curso para os 3 grupos com melhores resultados.**  
*Fonte: Arquivo pessoal, 2025.*