



Revisão Junho/2013

INFORMATIVO DOS ALIMENTOS PERMITIDOS E PROIBIDOS

1 – Aspectos Gerais

Considerando o ambiente escolar como prioritário, por caracterizar-se como um espaço de formação e potencialização de hábitos e práticas saudáveis, no qual as pessoas passam grande parte do seu tempo, vivem, aprendem e trabalham, a Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar (CANE) da Prefeitura Municipal de Vitória elaborou uma lista de alimentos permitidos e proibidos para orientar a compra de gêneros alimentícios de qualidade para serem utilizados pelas Unidades Escolares da Prefeitura de Vitória.

A lista de produtos permitidos e proibidos diz respeito àqueles gêneros alimentícios utilizados para o preparo da alimentação do escolar da Secretaria Municipal de Educação de Vitória para o ano de 2013, ressaltando que toda a aquisição desses gêneros devem estar em consonância com os cardápios elaborados pela equipe técnica desta coordenação. A lista será anualmente atualizada visto o desenvolvimento tecnológico constante na área de produção de alimentos, fato que pode melhorar a qualidade nutricional e higiênico-sanitária dos alimentos.

Considerando as mesmas definições da Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de Junho de 2013, que diz que a alimentação escolar compreende aqui alimentos oferecidos no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período letivo, bem como as ações desenvolvidas tendo como objeto central a alimentação e nutrição na escola, atendendo todas as normas contidas nesta lista de alimentos.

O objetivo desta lista é garantir a oferta de alimentação saudável aos escolares, promover mudança de hábitos alimentares, dar opções de produtos na elaboração de cardápios em datas comemorativas e garantir segurança nutricional aos alunos da rede municipal de ensino público de Vitória.

Entende-se por produtos prontos aqueles que são preparados fora do ambiente escolar, tais como padarias, indústrias, supermercados, hipermercados, mercados, restaurantes, ou outros similares e que sejam semiprontos ou prontos para consumo.

Com base nisso, a lista de alimentos permitidos e proibidos foi elaborada de maneira que os alimentos permitidos não possuíssem duas das seguintes características:

- Alta concentração do eletrólito sódio, caracterizado por uma quantidade maior que 500mg de sódio por 100g ou mL de produto, visto seus efeitos agudos e crônicos sobre a saúde cardiovascular, renal, digestório, entre outros maléficos à saúde humana;
- Alta concentração de gordura saturada, caracterizado por uma quantidade maior que 5,5g de gordura saturada em 100g de produto ou 2,75g em 100mL de produto, visto seus efeitos crônicos sobre a saúde cardiovascular e sua influência sobre o surgimento de cânceres, entre outros efeitos maléficos;
- Alto teor de colesterol, caracterizado por uma quantidade maior que 100mg de colesterol por 100g de produto, visto seus efeitos crônicos sobre a saúde cardiovascular, entre outros maléficos;
- Qualquer teor de gordura trans em todo o alimento, desconsiderando a quantidade informada na porção do rótulo do alimento, visto seus efeitos crônicos sobre a saúde cardiovascular, entre outros maléficos. Este item por si só já contraindica seu uso na Alimentação e Nutrição Escolar da Prefeitura de Vitória, independente de outras características;
- Alimento classificado como embutido, devido a sua forma de conservação através de aditivos químicos, visto seus efeitos crônicos e agudos sobre a saúde humana;
- Alimento enlatado e conservado em salmoura, devido a sua forma de conservação e a possibilidade de contaminação do alimento com o ferro da lata em embalagens amassadas;
- Alimentos doces ou fritos ou gorduras em excesso visto seus efeitos crônicos e agudos sobre a saúde humana.

Além disso, alguns alimentos por terem baixo valor nutricional são incluídos na lista de alimentos proibidos. Alimentos industrializados têm excessiva densidade calórica, altos teores de gordura total e de gordura



saturada, excesso de açúcar e de sódio, presença de aditivos químicos e escassez de fibras e de micronutrientes (vitaminas e minerais).

2 – Alimentos permitidos

Incluem-se na lista de alimentos permitidos todas as frutas, vegetais e legumes *in natura* e que estejam em sua safra, pois na hora da compra não se deve esquecer do custo que cada alimento terá sobre o valor da refeição completa.

Segue abaixo a lista de ALIMENTOS PERMITIDOS:

- açafraão
- açai (polpa natural)
- acém bovino
- achocolatado em pó
- açúcar cristal
- açúcar mascavo
- água de coco
- alecrim
- ameixa seca
- amendoim
- amido de milho
- arroz parboilizado
- arroz polido
- atum ao natural ou em óleo comestível
- aveia em flocos
- azeite
- banana passa
- barra de cereal sem chocolate
- batata palito congelada
- bebida láctea com polpa de fruta
- bebida láctea fermentada;
- biscoito de polvilho
- bucho bovino
- caçã
- camarão
- canela em pau
- canela em pó
- canjica
- canjica amarela
- canjiquinha
- carne bovina moída
- castanha de caju
- cereal matinal de milho sem adição de açúcar
- chocolate em pó 32% de cacau
- coalhada
- coco ralado sem adição de açúcar
- colorau
- cominho
- coração de frango
- coxa de frango
- coxa de peru
- cravo de índia
- cream cheese
- creme de arroz
- creme de milho em pó
- cúrcuma
- curry
- damasco seco
- erva doce
- ervas finas
- ervilha em conserva em embalagem tetra pak
- ervilha seca
- farinha de aveia
- farinha de cereais
- farinha de mandioca
- farinha de milho amarela
- farinha de soja
- fécula de batata
- feijão
- fermento biológico
- fermento químico
- fígado bovino
- fígado de frango
- filé de tilápia
- flocos de milho pré-cozido
- frozen
- fruta cristalizada
- fubá de milho
- gelatina sem sabor
- geleia de mocotó
- gengibre
- grão de bico
- iogurte com frutas
- iogurte líquido
- iogurte natural
- leite em pó
- leite fermentado
- leite líquido UHT
- lentilha seca
- louro em folha
- macarrão de arroz
- macarrão de trigo
- mandioca palito
- manjeriçã



Prefeitura Municipal de Vitória
Secretaria de Educação
Gerência de Gestão Democrática
Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar

- manjerona
- margarina sem sal com 80% de lipídios
- massa pronta para tapioca
- melado
- milharina
- milho para pipoca
- milho verde em embalagem tetra pak
- mingau de arroz
- mingau de milho
- músculo bovino
- noz moscada
- óleo de milho
- óleo de soja (não transgênico)
- orégano
- ovo de galinha
- paçoca
- pão de forma comum
- pão francês
- páprica doce
- páprica picante
- pé-de-moleque
- peito de frango
- pernil suíno magro
- picolé de fruta, sem leite
- pimenta-do-reino
- polpa de fruta sem conservantes;
- polvilho azedo
- polvilho doce
- queijo cottage
- queijo minas
- queijo muçarela
- queijo petit-suisse
- ricota fresca
- sagu sem sabor (farinha de sagu)
- salsa desidratada
- sálvia
- sêmola de trigo
- sobrecoxa de frango
- tapioca
- tomilho
- trigo para quibe
- uva passa
- vinagre



3 – Alimentos proibidos

Na lista de alimentos proibidos, incluem-se também os produtos cárneos temperados. Além disso, deve-se observar que para os Centro Municipal de Educação Infantil, há uma outra lista de produtos que não são permitidos para as crianças menores de 1 anos, devido seu potencial alergênico.

Segue abaixo a lista de produtos NÃO PERMITIDOS na alimentação do escolar (e o(s) motivo(s) de sua proibição encontra-se sinalizado após essa listagem):

- açaí pronto industrializado com conservantes, flavorizantes e edulcorantes
- açúcar refinado
- almôndega industrializada de qualquer sabor^{*1}
- amendoim salgado pronto ou tipo japonês^{*3}
- apresentado^{*4}
- arroz doce caramelizado pronto^{*6}
- atum ao molho^{*2}
- azeite temperado^{*3}
- azeitona^{*4}
- bacalhau^{*2}
- bacon^{*4}
- banana cremosa^{*6}
- bananada^{*6}
- banha culinária^{*9}
- barra de cereal com chocolate^{*10}
- batata frita tipo *chip*^{*4}
- batata palha^{*4}
- bebidas alcoólicas
- bife vegetal (de proteína de soja) industrializado^{*1}
- biscoito água^{*4}
- biscoito água e sal^{*4}
- biscoito *cream cracker*^{*4}
- biscoito recheado e tipo wafer^{*8}
- biscoito maisena^{*7}
- biscoito sequinhos^{*6}
- bisnaguinha^{*8}
- blanquet de peru (peito de peru defumado)^{*1}
- bolo pronto^{*7}
- calda para sorvete e doce^{*6}
- caldo de carne, frango, legumes em pó^{*5}
- caldo de carne, frango, legumes em potinho^{*5}
- caldo de carne, frango, legumes em tabletes^{*5}
- caldo de carne, frango, legumes líquido^{*5}
- capeletti pronto^{*1}
- carne seca^{*2}
- catchup^{*3}
- cebola em conserva^{*2}
- cereal matinal de milho adicionado de açúcar^{*6}
- cereja ao maraschino^{*6}
- chás: mate e bebidas à base de chá preto^{*12}
- chantilly^{*6}
- chocolate ao leite^{*10}
- chocolate branco^{*10}
- chocolate granulado^{*10}
- chocolate meio amargo^{*11}
- cocada^{*6}
- coco ralado adoçado^{*6}
- coco ralado queimado^{*6}
- cogumelos em conserva^{*3}
- compotas^{*6}
- copa curada^{*2}
- cordon bleu^{*2}
- creme de avelã^{*7}
- creme de leite^{*9}
- doces em geral^{*6}
- empanados de frango e de outros sabores^{*1}
- ervilha enlatada
- extrato de tomate^{*1}
- farofa de farinha de mandioca pronta^{*5}
- farofa de farinha de milho pronta^{*5}
- filé de frango empanado pronto^{*1}
- flan pronto^{*1}
- frituras^{*9}
- frutas em calda (ameixa, abacaxi, figo, pêsego, goiaba entre outras)^{*6}
- gelatina com sabor^{*1}
- glucose^{*6}
- goiabada^{*6}
- gordura vegetal^{*7}
- gordura vegetal hidrogenada^{*7}
- hambúrguer industrializado^{*1}
- lasanha congelada pronta^{*1}
- leite condensado^{*6}
- leite condensado de soja^{*6}
- leite de coco^{*1}
- linguiça^{*1}
- lombo canadense^{*4}
- macarrão instantâneo com tempero^{*1}
- macarrão instantâneo sem tempero^{*4}
- maionese^{*4}
- manteiga com sal^{*7} (a exceção para a alimentação dos menores de 1 ano)
- manteiga sem sal^{*7}
- marshmallow^{*7}
- massa crua para pastel^{*2}



Prefeitura Municipal de Vitória
Secretaria de Educação
Gerência de Gestão Democrática
Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar

5

- massa de pizza^{*4}
- massa de pizza de frigideira^{*4}
- massa folhada^{*4}
- massa para panqueca pronta^{*4}
- mel de abelha^{*6}
- milho para pipoca de micro-ondas^{*4}
- milho verde enlatado
- minibolo recheado^{*4}
- mistura para bolo^{*4}
- mistura para pão de queijo^{*4}
- mistura para quindim^{*6}
- molho barbecue^{*3}
- molho de alho^{*3}
- molho de pimenta^{*3}
- molho de soja – shoyu^{*3}
- molho de tomate^{*3}
- molho inglês^{*3}
- molho para salada pronto^{*3}
- molho para yakissoba^{*3}
- mortadela^{*5}
- mostarda^{*3}
- nhoque pronto^{*1}
- óleo de soja transgênico
- ovo de codorna (?)
- palha italiana^{*6}
- palmito em conserva^{*3}
- pão de batata pronto^{*4}
- pão de mel^{*5}
- pasta de amendoim^{*1}
- patê pronto^{*3}
- peito de chester defumado, peito de frango defumado e peito de peru defumado^{*4}
- peru inteiro congelado^{*3}
- picles^{*2}
- picolé de frutas com leite, picolé à base de creme^{*11}
- pipoca industrializada^{*5}
- pizza pronta^{*1}
- pó para curau de milho^{*1}
- pó para flan^{*1}
- pó para manjar^{*1}
- pó para maria mole^{*1}
- pó para mousse^{*1}
- pó para pudim^{*1}
- pó para purê de batatas^{*1}
- pó para sagu^{*1}
- pó para sorvete^{*1}
- pó para vitamina^{*1}
- polenta pronta^{*1}
- polpa de tomate^{*3}
- presunto^{*3}
- queijos que não estejam na lista de alimentos permitidos^{*4}
- requeijão cremoso^{*3}
- ricota condimentada ou defumada^{*3}
- rocambole recheado pronto^{*1}
- rondeli pronto^{*1}
- rosbife^{*3}
- salame^{*4}
- salgadinhos e *snacks* (tipo *chips*)^{*4}
- sardinha^{*2}
- sorvete^{*7}
- strogonoff pronto^{*1}
- suspiro^{*5}
- temperos prontos^{*3}
- tender^{*3}
- tomate seco^{*2}
- torrada pronta^{*1}
- torrone^{*8}
- tortas prontas^{*1}
- toucinho^{*2}

*1 Alimentos industrializados contém, em geral, maiores teores excessivos de gordura, sal e açúcar, aditivos alimentares (conservantes, corantes, edulcorantes, flavorizantes) além de perderem grande parte dos nutrientes como vitaminas e minerais em seu processamento.

*2 Alto teor de sódio

*3 Alto teor de sódio e aditivos alimentares

*4 Alto teor de sódio e gordura saturada/hidrogenada

*5 Alto teor de sódio, gordura saturada e aditivos alimentares

*6 Alta densidade energética (açúcar refinado)

*7 Alta densidade energética, gordura saturada/hidrogenada

*8 Alta densidade calórica, baixo teor de fibras, elevado teor de açúcar e de gorduras trans saturadas

*9 Alto teor de gordura saturada

*10 Alta densidade energética, gordura saturada/hidrogenada e açúcar refinado

*11 Alto teor de gordura hidrogenada

*12 Elevados teores de teína, substância semelhante à cafeína, que se ingerida em quantidade excessiva pode causar agitação, insônia e pode ser fator de desencadeamento de gastrites.



Prefeitura Municipal de Vitória
Secretaria de Educação
Gerência de Gestão Democrática
Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar

4 – Lista de alimento proibidos para alunos menores de 1 ano

Alguns alimentos têm grande potencial alergênico, devido a sua constituição química, pois são compostos por algum tipo de proteína heteróloga e por isso devem ser evitados para crianças menores de 1 ano, assim como aqueles contidos na lista de alimentos permitidos:

- abacaxi
- amêndoa
- amendoim
- banana, maçã, melão
- carne de porco
- castanha de caju
- castanha-do-pará
- chocolate
- frutos do mar
- macadâmia
- mel
- morango
- noz pecan
- nozes
- ovo
- peixe
- pistache
- tomate
- trigo

5 – Considerações finais

Para todos os efeitos, a aquisição de qualquer produto permitido devem constar no cardápio elaborado pela equipe técnica desta coordenação, e os alimentos que não constarem em ambas as listas deverão ser comunicados à Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar para avaliação e posterior classificação em alimento permitido ou proibido.

As formas de preparo de alimentos permitidos no âmbito da Alimentação e Nutrição Escolar de Vitória são: cozimento em água, cozimento a vapor, assar, grelhar. Não é permitido fritura de nenhuma espécie.