



**ALIMENTO
SOLIDÁRIO**

**CARDÁPIO PARA O DIA A DIA
UTILIZANDO OS ALIMENTOS
DA CESTA**

AÇÃO DE PROTEÇÃO SOCIAL
COVID-19

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria de Desenvolvimento Social

Esta é uma ação de segurança alimentar para reforçar a alimentação das famílias em situação de extrema vulnerabilidade social durante a pandemia do COVID-19.

Uma cesta é capaz de atender uma família de 4 pessoas por 1 mês.



OS ALIMENTOS CONTIDOS NA CESTA SÃO DE LONGA VIDA ÚTIL, POSSIBILITANDO O ARMAZENAMENTO ANTES E DEPOIS DA DISTRIBUIÇÃO.

Lista dos alimentos recebidos:

5kg	ARROZ BRANCO
3kg	FEIJÃO TIPO 1
2kg	MACARRÃO ESPAGUETE SEMOLA
2kg	AÇÚCAR
1kg	SAL REFINADO
900ml	ÓLEO DE SOJA
2kg	COMPOSTO LÁCTEO
375g	SARDINHA
170g	MILHO VERDE

170g	ERVILHA
1kg	FARINHA DE TRIGO TIPO 1
1kg	MOLHO DE TOMATE
1,9kg	LINGUIÇA
500g	FARINHA DE MANDIOCA
500g	FUBÁ DE MILHO
400g	BISCOITO ÁGUA E SAL
400g	BISCOITO DE MAISENA

SUGESTÕES DE CARDÁPIO

BASEADO EM UMA DIETA SAUDÁVEL DE 2.000 CALORIAS/DIA

Opção 1

Desjejum

- 1 xícara de chá de leite;
- 4 bolachas de água e sal;
- 1 colher de sopa de açúcar para adoçar.

Almoço

- 8 colheres de sopa de arroz;
- 1 concha de feijão;
- 3 colheres de sopa de linguiça picada;
- 2 colheres de sopa de seleta de legumes;
- 2 colheres de sopa de farinha de mandioca.

Lanche da Tarde

- 1 fatia média de bolo simples;
- 1 xícara de chá de leite;
- 1 colher de chá de açúcar para adoçar.

Jantar

- 4 colheres de sopa de macarrão com sardinha.

Opção 2

Desjejum

- 1 xícara de chá de leite;
- 1 prato raso de mingau de fubá;
- 1 colher de sopa de açúcar para adoçar.

Almoço

- 8 colheres de sopa de arroz;
- 1 concha de feijão;
- 1 sardinha;
- 2 colheres de sopa de seleta de legumes;
- 2 colheres de sopa de farinha de mandioca.

Lanche da Tarde

- 1 xícara de chá de leite;
- 2 unidades de biscoito de maisena;
- 1 colher de chá de açúcar para adoçar.

Jantar

- 2 conchas de sopa de ervilha com linguiça.

Para conservar os produtos da cesta básica deve-se levar em consideração os seguintes critérios:

- Guardar os alimentos em ambiente limpo, seco e arejado, fora do contato direto com o chão;
- Após abertura dos alimentos seguir as informações descritas pelo fabricante de cada produto da cesta.

Boas práticas para produção dos alimentos

Para realizar a refeição diária é necessário estar atento à limpeza do ambiente e dos utensílios que utilizará para produzir as refeições.

- Para manipular os alimentos é importante estar higienizando as embalagens com pano úmido e detergente neutro antes de abrir.
- Lavar bem as mãos antes de manipular os alimentos.
- Lave as louças com detergente neutro e enxague com água corrente, para enxaguar as louças use sempre um pano de prato limpo, que tenha tomado sol ou que foi passado pelo ferro.
- Para higienização das verduras e frutas, utilize água sanitária, algumas marcas nas embalagens indicam se pode ser utilizada para desinfecção de alimentos, segue as instruções da embalagem referente a quantidade de produto X água e tempo de molho.

Demais informações sobre o Programa Alimento Solidário

O projeto Alimento Solidário será articulado pela Secretaria de Desenvolvimento Social, com apoio do Fundo Social de Solidariedade, Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Invest-SP. A distribuição das cestas deve ser iniciada a partir do dia 17 de abril na capital, seguida pelos municípios da Região Metropolitana de São Paulo, interior e litoral.

A intenção é levar alimento a todas as famílias cadastradas no CadÚnico, que possuem renda de até R\$ 89,00 per capita mensal. Para receber a cesta, o beneficiário deverá apresentar o Número de Identificação Social (NIS).

A distribuição das cestas será feita com apoio da Rede de Assistência Social Municipal e das Diretorias Regionais de Assistência Social. O programa deve ter ampla capilaridade com pontos de distribuição nos bairros das famílias beneficiadas.

As cestas de alimentos foram adquiridas através de parcerias com o setor privado e elaboradas com a equipe de nutricionistas do Hospital Israelita Albert Einstein, liderada pela nutricionista Luci Uzelin.

Durante o período da pandemia do coronavírus, o Governo de São Paulo já lançou vários projetos de apoio à população de baixa renda, inclusive de distribuição de alimentos. Entre eles estão, por exemplo, o Bom Prato Express, o Merenda em Casa e a ampliação do Vivaleite.

**APROVEITEM OS ALIMENTOS RECEBIDOS
E TENHAM ÓTIMAS REFEIÇÕES!**



AÇÃO DE PROTEÇÃO SOCIAL
COVID-19

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria de Desenvolvimento Social