

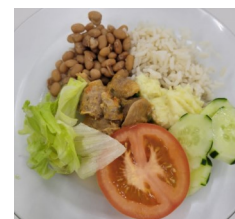
## INFORMATIVO TÉCNICO SME/CODAE Nº 01/2023—FEVEREIRO/2023

**Direcionado:** aos CEIs Parceiros da Rede Municipal de Ensino de São Paulo

**Objetivo:** orientar aquisição, armazenamento, preparo e oferta de miúdos nos CEIs Parceiros

**Nutricionista Responsável Técnica:** Fernanda Lourenço de Menezes

**Coordenadora da CODAE:** Maria de Fátima de Brum Cavalheiro



### Aquisição e oferta de miúdos nos CEIs Parceiros

Miúdos são as vísceras comestíveis dos animais e são fontes de ferro, proteínas, vitaminas e minerais. Esses alimentos são uma opção dentre os diferentes tipos de carnes, caso os CEIs Parceiros queiram utilizá-los nos cardápios escolares.

### Tipos de miúdos, faixa etária e frequência

- **Tipos de miúdos:** fígado bovino, fígado de galinha, moela de galinha e coração de galinha.
- **Faixa etária:** a partir dos 6 meses de idade, respeitando a consistência adequada para cada faixa etária.
- **Frequência nos cardápios:** 1x/mês, conforme publicação no Prato Aberto. Caso a Unidade não queira servir miúdo nesse dia, utilizar a carne bovina, conforme Prato Aberto.

### Cuidados para aquisição, armazenamento e preparo dos miúdos

- 1) Adquirir de locais/fabricantes confiáveis e com boas práticas de manipulação de alimentos.
- 2) **Proibido** adquirir miúdos e carnes **defumadas, salgadas e/ou temperadas**.
- 3) Deve constar nas embalagens, no mínimo:
  - Nome do produto e marca
  - Data de validade
  - Modo de conservação
  - Carimbo do SIF (garante que o alimento passou por Inspeção Federal)
- 4) Caso comprados CONGELADOS, **descongelar sob refrigeração** (conforme orientação do fabricante), preparar e consumir imediatamente. Não comprar embalagens com sinais de descongelamento (cristais de gelo ou com textura amolecida). **Uma vez descongelados, não recongelar.**
- 5) Caso comprados RESFRIADOS, **preparar e consumir no mesmo dia** OU armazenar sob refrigeração (conforme orientação do fabricante), preparar no máximo até o dia seguinte e consumir imediatamente. **NÃO** congelar na Unidade os miúdos comprados RESFRIADOS.
- 6) Atenção ao odor, à cor e à textura—devem ser característicos dos miúdos adquiridos. Não comprar, caso estejam com alguma característica alterada.
- 7) **NÃO** reaproveitar as sobras preparadas dos miúdos para outra refeição.



## Sugestão de receita testada pela CODAE: moela de galinha cozida

### Ingredientes:

- 6 limões
- 1 talo de alho poró
- 5 tomates médios
- 2 cebolas grandes
- 2 dentes de alho
- 1/2 maço de cheiro verde
- 5kg de moela de galinha
- 5 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 500 ml de água



### Modo de preparo:

Lavar os limões, o alho poró, os tomates, as cebolas, os dentes de alho e o cheiro-verde.

Num recipiente, colocar a moela, espremer os limões e reservar.

Picar os tomates em cubos médios, picar fino o alho poró e o cheiro-verde, picar as cebolas e o alho em cubos pequenos e reservar os itens separadamente.

Numa panela de pressão, adicionar o óleo e refogar as cebolas picadas. Quando ficarem transparentes, acrescentar o alho, o alho poró e mexer até dourar.

Adicionar a moela e refogar.

Em seguida, acrescentar o extrato de tomate, os tomates picados, o sal e a água e mexer bem.

Tampar a panela de pressão e cozinhar por 30 minutos, após o início da pressão.

Desligar o fogo, aguardar sair a pressão e adicionar o cheiro-verde picado.

Servir em seguida.

**Rendimento total:** aproximadamente 5kg

| Faixa etária          | Porcionamento<br>(peso cozido no prato) |
|-----------------------|-----------------------------------------|
| 6 a 11 meses          | 20g                                     |
| 1 a 3 anos e 11 meses | 30g                                     |
| 4 a 6 anos            | 45g                                     |
| Adulto                | 75g                                     |