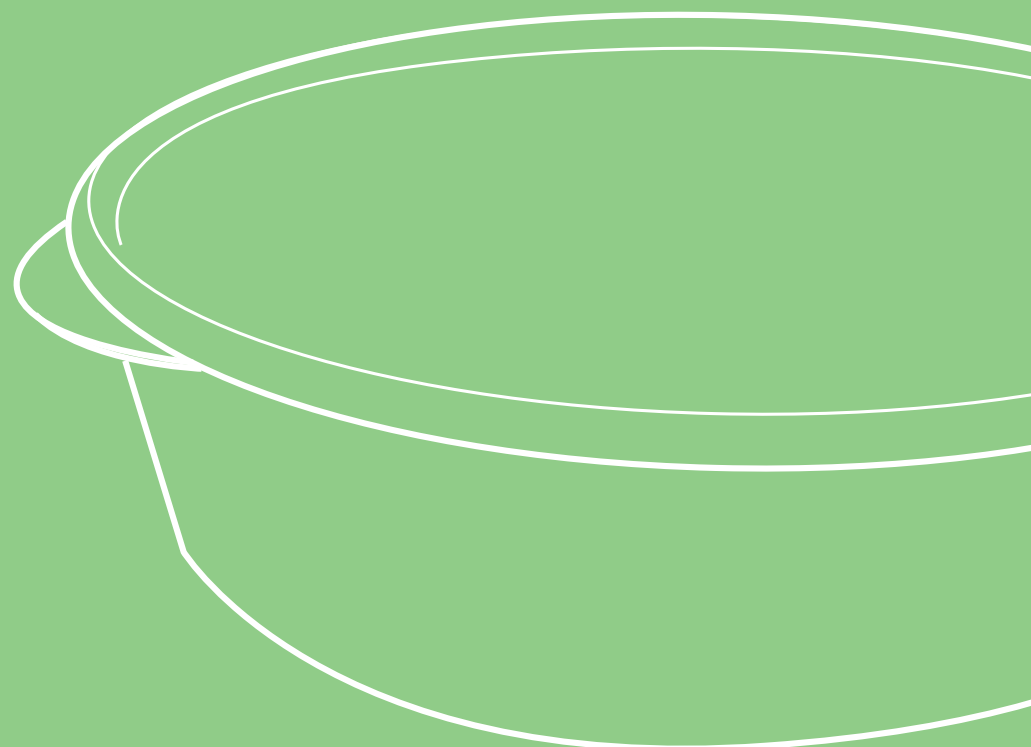




COMO ORGANIZAR A SUA MARMITA



Assessoria de
Assuntos Estudantis -
Pró-Reitoria de Ensino

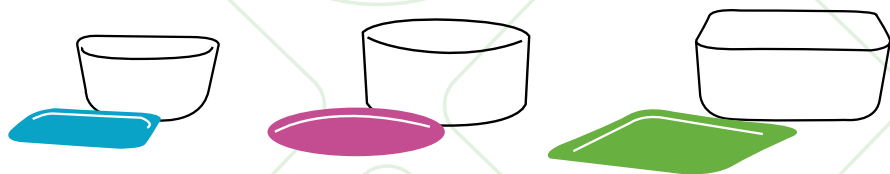
Assistência
Estudantil



INSTITUTO FEDERAL
Espírito Santo
Campus Serra

COMO ORGANIZAR A SUA MARMITA

Escolha uma marmita que atenda as suas necessidades e as condições de armazenamento no seu local de trabalho. Nem sempre a marmita mais cara (ou a mais barata) será a melhor opção para conservar sua refeição.



A marmita não deve ficar restrita às principais refeições. Lembre-se de levar os alimentos dos lanches intermediários, pois alimentar-se a cada três horas ajuda a manter o peso e faz bem à saúde. Nesse caso, as boas opções são os lanches mais simples, como **frutas, biscoitos, barras de cereais, potes de iogurte ou uma pequena porção de castanha.**

Como e o que cozinhar?

O ideal é que a **comida seja feita a cada três dias no máximo**, sendo que as carnes ficam mais saborosas se preparadas no dia anterior;

Os alimentos submetidos ao descongelamento devem ser mantidos sob refrigeração se não forem imediatamente utilizados, não devendo ser recongelados;

Assim que a refeição estiver pronta, o ideal é deixar que fique morno à fria (de 60° C a 10° C em até duas horas). Em seguida, o mesmo deve ser conservado sob refrigeração a temperatura inferiores a 5° C ou congelado à temperatura igual ou inferior a -18° C;

O prazo máximo de consumo do alimento

preparado e conservado sob refrigeração a temperatura de 4° C ou inferior (dentro da geladeira), **deve ser de cinco dias;**

Optar pelas versões cozidas, grelhadas ou assadas;

Separe a comida quente da fria;

Leve a salada à parte e tempere apenas na hora de comer para que as folhas não fiquem murchas nem junte água no recipiente;

Alimentos com molhos ou à base de ovos devem ser evitados, pois têm maior probabilidade de estragar e podem contaminar o resto da comida.

Evitar colocar na sua marmita preparações à base de maionese e molho de tomate pois costumam estragar mais facilmente;

Procure elaborar o seu cardápio com verduras, frutas e legumes da estação, pois além de estarem mais baratos, estarão mais nutritivos e saborosos.

Quanto colocar na marmitta?

Respeite a proporção de um prato:



1/2 prato de verduras e legumes
(crus ou cozidos)



1/4 de alimentos ricos em
carboidratos, dando preferência aos
integrais (arroz, macarrão, batata, etc.)



1/4 de proteína vegetal (feijão,
grão-de-bico, lentilha, etc.) e proteína
animal (carne, frango, peixe, ovo, etc.);



1 porção de fruta como sobremesa.



Qual é o melhor recipiente?

VIDRO

É a melhor opção e pode ir ao micro-ondas.

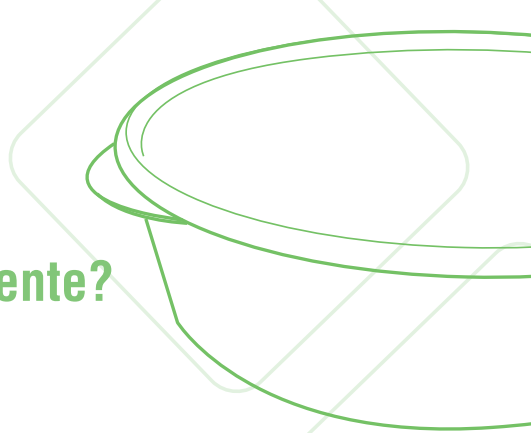
PLÁSTICO

São mais práticos, mas para não correr riscos, coloque a comida em um prato antes de esquentá-la no micro-ondas.

ALUMÍNIO

Podem alterar o sabor da comida e não vão direto ao micro-ondas. Esquente a comida em banho-maria ou coloque-a em um prato antes de levá-la ao micro-ondas.

O recipiente deverá ser higienizado com detergente neutro e esponja.



BOLSA TÉRMICAS



Como realizar o transporte do alimento?

Transportar na bolsa térmica a comida congelada ou resfriada abaixo de 5° C. Retirar da geladeira ou freezer logo que estiver saindo de casa em direção ao seu destino e colocar imediatamente na geladeira até a hora da sua refeição.

Como higienizar?

Alguns modelos não podem ser lavados na máquina. No entanto, você pode verificar a etiqueta com as instruções de cuidados do fabricante. As lancheiras térmicas precisam de cuidados redobrados, devem ser limpas diariamente, sempre depois de ser utilizada para evitar o acúmulo de sujeira e resíduos. Antes de começar, verifique se não há furos ou rasgos nos revestimentos que permitam a passagem de líquido, se existir, pode demorar mais tempo para secar. Para lavar a bolsa térmica, use sabão neutro e uma esponja levemente umedecida em água, limpe o interior e o exterior.

Para manter a temperatura dos produtos por mais tempo, também precisamos remover as sujidades do fecho que se acumulam com o decorrer do tempo. Para limpar o fecho de velcro é simples: com a ajuda de uma pinça ou pequeno alicate, remova cuidadosamente toda a sujeira dos dois lados. Além disso, se o fechamento do produto é em zíper, precisamos secá-lo com a ajuda de um pano seco e macio.

Para remover odores e manchas mais resistentes, usar um pouco de bicarbonato de sódio e água. Se o odor ainda persistir, passar um pano úmido com a mistura e deixá-la dentro da sacola por algumas horas.

Quando terminar, seque o produto com uma toalha. Deixe-a secar completamente antes de usar. Este passo é também especialmente importante antes de guardar.

Agora que sua sacola térmica está limpa, seca e livre de odores, guarde-a em local arejado e procure mantê-la longe da luz solar direta.

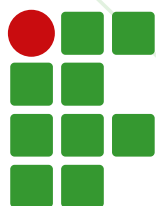
Lembre-se que dentro da bolsa térmica encontra-se a sua refeição, então tenha cuidado ao transportá-la evitando sacudir ou carregar de forma errada e principalmente **nunca coloque no chão ou em cima de superfícies quentes!**

Mãos à obra!



Use e abuse da sua criatividade para montar cardápios saudáveis para a sua alimentação fora de casa.

Dica: Independentemente de comer marmita ou não, realize as refeições em ambientes tranquilos, mastigue bem os alimentos e nada de comer na frente do computador!



INSTITUTO FEDERAL

Espírito Santo

Campus Serra