

## UTILIZAÇÃO DE INGREDIENTES NATURAIS E SEM AÇÚCAR EM PREPAROS DOCES DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM PELOTAS

JANETE VALADÃO DA ROSA MONTEIRO<sup>1</sup>; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI<sup>2</sup>; TATIANE KUKA VALENTE GANDRA<sup>3</sup>; ELISA DOS SANTOS PEREIRA<sup>4</sup>; KHADIJA BEZERRA MASSAUT<sup>5</sup>; MARIANA GIARETTA MATHIAS<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [kikazap@hotmail.com](mailto:kikazap@hotmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal do Pampa – [chirle.raphaelli@ufpel.edu.br](mailto:chirle.raphaelli@ufpel.edu.br)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [tkvgandra@ufpel.edu.br](mailto:tkvgandra@ufpel.edu.br)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [lisaspereira@gmail.com](mailto:lisaspereira@gmail.com)

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – [khadija.massaut@ufpel.edu.br](mailto:khadija.massaut@ufpel.edu.br)

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – [marianna.mathias@ufpel.edu.br](mailto:marianna.mathias@ufpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), fundamentado no Direito Humano à Alimentação Adequada, busca garantir refeições saudáveis, contínuas, equânimes e culturalmente adequadas no ambiente escolar. A Resolução CD/FNDE nº 6/2020 reforça a proibição do uso de açúcar, mel e adoçantes em preparações para crianças de até três anos, restringe alimentos ultraprocessados e prioriza os in natura e regionais, em consonância com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2013; 2020; 2023). A alimentação escolar é reconhecida como política pública essencial ao desenvolvimento biopsicossocial, ao desempenho escolar e à formação de hábitos alimentares saudáveis, com destaque para a Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Diante do aumento da obesidade infantil, associada ao consumo de açúcares livres e ultraprocessados, o PNAE estabelece que no mínimo 75% dos recursos sejam destinados à compra de alimentos in natura ou minimamente processados, limitando a 20% os processados e ultraprocessados. Além disso, prevê o fortalecimento da agricultura familiar e a obrigatoriedade de testes de aceitabilidade sensorial, assegurando qualidade, adesão e identidade alimentar local (BRASIL, 2020).

Em Pelotas (RS), onde a tradição doceira é reconhecida como patrimônio cultural imaterial pelo IPHAN desde 2018 e valorizada pela Fenadoce, feira realizada desde 1986, destaca-se a articulação entre cultura alimentar e educação nutricional (IPHAN, 2018; FENADOCE, 2025). Nesse contexto, o projeto de extensão “Sabor na Escola”, desenvolvido pela Universidade Federal de Pelotas em parceria com a Secretaria Municipal de Educação, promove oficinas culinárias com merendeiras para capacitação no preparo de receitas mais saudáveis e adequadas ao contexto cultural, avaliando sua aceitação por profissionais e crianças (MATHIAS; PEREIRA, 2023). Em 2025, o projeto integrou a Fenadoce com oficinas no estande do curso de Gastronomia da UFPel, apresentando receitas como bolo de abóbora, biscoito de banana com aveia e brigadeiros naturais feitos com cenoura, abóbora e batata-doce, sem adição de açúcar. Essas ações ampliaram a visibilidade do projeto e possibilitaram unir educação nutricional à valorização patrimonial.

### 2. METODOLOGIA

O presente trabalho configura-se como um projeto de extensão universitária com abordagem prática e dialógica, voltado à interação com o setor educacional da cidade de Pelotas. A ação foi realizada em parceria entre a Faculdade de Nutrição e Gastronomia, juntamente com a Secretaria Municipal de Educação (SME) e

merendeiras da rede municipal de ensino, com o objetivo de promover a utilização de ingredientes naturais e sem açúcar em preparos doces da alimentação escolar.

Foram realizadas duas oficinas, tendo como público-alvo as merendeiras da rede municipal de educação, no estande da Gastronomia da UFPEL, durante a 31ª Fenadoce, nos dias 22 e 29 de julho de 2025, aproveitando o contexto do evento como espaço de interação, divulgação e prática gastronômica. Na primeira oficina, foram elaboradas duas receitas (bolo de abóbora e biscoito de banana com aveia), enquanto a segunda oficina consistiu em um festival de brigadeiros sem açúcar, preparados com cenoura, abóbora e batata-doce. Nas oficinas foram entregues e-books com as receitas de cada preparo para que as profissionais pudessem acompanhar cada processo. O estande permitiu que as oficinas fossem conduzidas em um ambiente estruturado, com equipamentos adequados e visibilidade do público, fortalecendo a aproximação entre universidade e comunidade. Os gêneros alimentícios usados para as preparações foram provenientes do Departamento de Alimentação Escolar, respeitando a previsão de uso desses alimentos.

Os estudantes de nutrição e gastronomia envolvidos atuaram na condução dos pré-preparos e das oficinas, explicações teóricas e no suporte às participantes durante a preparação das receitas, que puderam manifestar opiniões, dúvidas e compartilhar suas próprias experiências no desenvolvimento de receitas nas escolas, promovendo a integração entre ensino, pesquisa e extensão. Após cada atividade prática, as participantes foram convidadas a experimentar as receitas e logo foi aplicado um teste de aceitabilidade, no qual as merendeiras avaliaram cada preparo utilizando uma escala hedônica. Esse procedimento permitiu identificar a viabilidade das receitas propostas e contribuir para futuras implementações na alimentação escolar.

### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

As oficinas contaram com a participação de cerca de 15 merendeiras por dia e permitiram o contato direto entre estudantes e merendeiras, proporcionando aprendizado prático sobre técnicas culinárias, adaptação de receitas tradicionais e aplicação de conhecimentos nutricionais.

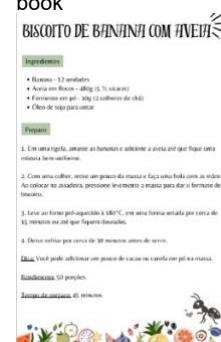
No primeiro dia de oficina prática e demonstrativa foram elaboradas receitas de bolo de abóbora e biscoito de banana com aveia seguindo os e-books, conforme Figuras 1: A, B, C e D. No segundo dia de oficina (29/07) foi proposto um festival de brigadeiros sem açúcar (cenoura, abóbora e batata-doce) e todos foram executados conforme os e-books da Figura 2, *mise en place* da Figura 3 e os respectivos brigadeiros prontos na Figura 4.

Figura 1. Oficina 1 com receitas sem açúcar na 31ª Fenadoce.

A: Receita do bolo de abóbora do e-book



C: Receita do biscoito de banana com aveia do e-book



D: biscoito de banana com aveia



Figura 2. Oficina 2 com receitas sem açúcar na 31ª Fenadoce.

A: Receita do brigadeiro de cenoura

#### BRIGADEIRO DE CENOURA

##### Ingredientes

- Cenoura cozida - 600g (3 sircatas)
- Suco de laranja - 200mls (½ sircata)
- Leite em pó - 200g (5 sircatas)

##### Preparo

- Higienizar, descascar e cozinhar as cenouras.

2. Bater as cenouras cozidas no liquidificador junto com o suco de laranja, até obter um creme homogêneo. Se desejar, reduza a quantidade de suco ou troque por um pouco de água (adicione o mínimo necessário para auxiliar a bater o creme).

3. Coloque o creme em uma panela e, em fogo médio, adicione o leite em pó aos poucos, até que a massa do brigadeiro fique firme mas com consistência maleável, sem grudar (parecida com uma massa de modelar).

4. Quando adquirir o ponto, retire do fogo e deixe esfriar totalmente.

5. Com a massa fria, pegar pequenas porções com uma colher de sobremesa e enrolar. É, para finalizar, passar os brigadeiros no leite em pó.

Dica: Se desejar, após retirar a massa do fogo (quando ela estiver pronta e ainda quente) você pode rostar ralos de laranja. E, se desejar, descer o brigadeiro mais adocicado, você pode rechá-lo com banana em cubinhos (cerca de 4 unidades devem ser suficientes).

Rendimento: 60 porções

Tempo de preparo: 60 minutos



B: Receita do brigadeiro de abóbora

#### BRIGADEIRO DE ABÓBORA

##### Ingredientes

- Abóbora cozida - 300g (2 sircatas)
- Banana madura - 300g (3 ½ sircatas)
- Leite em pó - 200g (2 sircatas)
- Cacau em pó - 20g (3 colheres de sopa)

##### Preparo

- Higienizar, descascar e cozinhar a abóbora.

2. Bata a abóbora cozida no liquidificador até obter um creme homogêneo. Se necessário, acrescente um pouco de água (adicione o mínimo necessário para auxiliar a bater o creme).

3. Coloque o creme em uma panela, misture o cacau e, em fogo médio, adicione o leite em pó aos poucos, até que a massa do brigadeiro fique firme mas com consistência maleável, sem grudar (parecida com uma massa de modelar).

4. Quando adquirir o ponto, retire do fogo e deixe esfriar totalmente.

5. Com a massa fria, pegar pequenas porções com uma colher de sobremesa e enrolar. É, para finalizar, passar os brigadeiros no leite ou cacau em pó.

Dica: O cacau é opcional, então você pode fazer uma versão da receita sem utilizá-lo. As bananas são responsáveis por descer o brigadeiro adocicado, por isso, é importante utilizar frutas bem maduras ou, se necessário, adicionar uma maior quantidade da fruta na receita.

Rendimento: 60 porções

Tempo de preparo: 60 minutos



C: Receita do brigadeiro de batata doce

#### BRIGADEIRO DE BATATA DOCE

##### Ingredientes

- Batata doce cozida - 600g (3 sircatas)
- Leite em pó - 200g (2 sircatas)

##### Preparo

- Higienizar, descascar e cozinhar as batatas.

2. Bata as batatas cozidas no liquidificador até obter um creme homogêneo. Se necessário, acrescente um pouco de água (adicione o mínimo necessário para auxiliar a bater o creme).

3. Coloque o creme em uma panela e, em fogo médio, adicione o leite em pó aos poucos, até que a massa do brigadeiro fique firme mas com consistência maleável, sem grudar (parecida com uma massa de modelar).

4. Quando adquirir o ponto, retire do fogo e deixe esfriar totalmente.

5. Com a massa fria, pegar pequenas porções com uma colher de sobremesa e enrolar. É, para finalizar, passar os brigadeiros no leite ou cacau em pó.

Dica: Se desejar, você pode preparar outras verduras de brigadeiro, adicionando cacau em pó na massa, antes de ir para o fogo, ou ralos de limão de laranja, ameivados ralados ou coco ralado quando retirar do fogo, com a massa ainda quente. E, se desejar um sabor mais intenso, você pode substituir a água por suco de limão ou de laranja.

Rendimento: 60 porções

Tempo de preparo: 60 minutos



Figura 3. Mise en place dos brigadeiros.

A: Brigadeiro de cenoura



B: Brigadeiro de abóbora



C: Brigadeiro de batata doce



Figura 3. Brigadeiros prontos para consumo.

A: Brigadeiro de cenoura



B: Brigadeiro de abóbora



C: Brigadeiro de batata doce



Cenoura, abóbora e batata-doce destacam-se por fornecerem carboidratos simples e complexos, vitaminas, minerais, fibras e carotenoides com ação antioxidante. Além dos benefícios nutricionais, possuem sabor naturalmente adocicado e textura cremosa após o cozimento, o que possibilita substituir açúcares livres em preparações doces de forma atrativa para crianças. Por serem alimentos regionais, acessíveis e culturalmente valorizados, favorecem práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, em consonância com o Guia Alimentar para a População Brasileira e com as diretrizes do PNAE.

## 4. CONSIDERAÇÕES

Foi possível observar que a participação do projeto de extensão “Sabor na Escola” da UFPEL na Fenadoce mostrou-se efetivo na promoção da alimentação saudável e culturalmente adequada nas escolas de Pelotas, capacitando merendeiras para o preparo de receitas sem adição de açúcar e com ingredientes naturais. Os impactos sociais gerados incluem o incentivo ao uso de ingredientes

mais saudáveis na alimentação escolar, a promoção de práticas culinárias sustentáveis e a disseminação de conhecimentos sobre alimentação saudável para a comunidade. Para os estudantes dos cursos de Nutrição e Gastronomia, a ação contribuiu significativamente para sua formação acadêmica, proporcionando experiência prática, desenvolvimento de habilidades pedagógicas e fortalecimento da integração entre ensino, pesquisa e extensão.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Diário Oficial da União, Brasília, 12 maio 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2020/resolucao-no-6-de-08-de-maio-de-2020/view>. Acesso em: 17 ago. 2025.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Diário Oficial da União, Brasília, 18 jun. 2013. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2013/resolucao-cd-fnde-no-26-de-17-de-junho-de-2013>. Acesso em: 17 ago. 2025.

IPHAN – Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. **Tradição doceira de Pelotas é registrada como Patrimônio Cultural do Brasil**. Brasília: IPHAN, 2018. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/noticias/detalhes/4893>. Acesso em: 17 ago. 2025.

FENADOCE. **Patrimônio doceiro de Pelotas. Pelotas: Fenadoce, 2025**. Disponível em: <https://fenadoce.com.br/patrimonio/>. Acesso em: 17 ago. 2025.  
MATHIAS, Mariana Giaretta; PEREIRA, Elisa dos Santos. **Avaliação da aceitação de preparações culinárias propostas em oficinas culinárias para merendeiras da alimentação escolar no município de Pelotas, RS**. Projeto de Extensão (Curso de Nutrição) – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2023.

MULLER, A.; DUARTE, C. Fenadoce: a feira nacional do doce e sua contribuição para o turismo cultural de Pelotas. **Revista Brasileira de Turismo**, v. 15, n. 2, p. 112-129, 2021.

UFPEL – Universidade Federal de Pelotas. **Curso de Gastronomia participa da Fenadoce 2025 com oficinas culinárias**. Pelotas: UFPel, 2025. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/artenosul/2025/07/15/fenadoce-saiba-como-evento-comecou-e-origem-dos-doces-de-pelotas/>. Acesso em: 17 ago. 2025.