



GUIA

**Dicas para aproveitar  
melhor o Programa**

**CARTÃO PRATO CHEIO**

Secretaria de  
Desenvolvimento  
Social





## IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO FINANCEIRO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Planejar financeiramente é crucial para adquirir **alimentos nutritivos** sem prejudicar outras despesas essenciais. Isso ajuda a **evitar desperdícios** e permite **escolhas mais conscientes** durante as compras.



- **Analise suas despesas com alimentos:** registre seus gastos para entender quanto você gasta e descobrir onde pode economizar.



- **Estabeleça metas:** defina metas realistas para seus gastos com alimentação, levando em consideração sua renda mensal e outras despesas fixas.



- **Aproveite promoções e descontos:** esteja atento aos dias de ofertas, como as quartas verdes.

## SUGESTÕES DE ESTRATÉGIAS DE COMPRAS INTELIGENTES E ECONÔMICAS

- **Compare preços:** compare os preços dos alimentos em diferentes estabelecimentos e opte pela opção mais econômica, sem abrir mão da qualidade.
- **Priorize alimentos básicos:** dê prioridade aos alimentos básicos e nutritivos, como arroz, feijão, legumes e verduras, que são mais acessíveis e fornecem nutrientes essenciais.
- **Cardápio semanal:** planeje suas refeições com o que tem em casa e o que está em oferta no mercado.
- **Faça uma lista de compras:** antes de ir ao mercado, faça uma lista de compras com os alimentos que você realmente precisa e considerando o seu cardápio, para evitar compras impulsivas.

- **Feiras locais:** conheça as feiras próximas à sua casa. Além de comprar direto do produtor, o preço é mais acessível.
- **Escolha alimentos in natura:** opte por alimentos naturais em vez de industrializados. Além de mais saudáveis, são mais econômicos.
- **Aproveite alimentos da estação:** os alimentos da estação tendem a ser mais baratos, frescos e nutritivos. Então, aproveite para incluí-los no seu cardápio.

## VERÃO (DEZEMBRO, JANEIRO E FEVEREIRO)

### Frutas

- Abacaxi
- Coco verde
- Laranja-pera
- Maracujá
- Mamão
- Melancia
- Tomate
- Uva

### Hortaliças

- Abobrinha
- Cenoura
- Pepino
- Pimentão
- Almeirão
- Cebolinha
- Erva-doce
- Hortelã

## OUTONO (MARÇO, ABRIL E MAIO)

### Frutas

- Abacate
- Banana maçã
- Caqui
- Jaca
- Goiaba
- Limão
- Maçã
- Mamão
- Pera
- Tangerina
- Uva

### Hortaliças

- Abobrinha
- Berinjela
- Beterraba
- Chuchu
- Milho-verde
- Pepino
- Quiabo
- Tomate
- Acelga
- Alface
- Alho-poró
- Repolho

## INVERNO (JUNHO, JULHO E AGOSTO)

### Frutas

- Carambola
- Kiwi
- Laranja-lima
- Tangerina
- Banana
- Morango
- Caju
- Maracujá

### Hortaliças

- Abóbora
- Batata doce
- Cenoura
- Ervilha
- Inhame
- Mandioca
- Milho verde
- Palmito
- Agrião
- Alho-poró
- Almeirão
- Brócolis

## PRIMAVERA (SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO)

### Frutas

- Abacaxi
- Banana nanica
- Caju
- Jabuticaba
- Laranja
- Mamão
- Melão
- Morango
- Tomate

### Hortaliças

- Ervilha
- Inhame
- Pimentão
- Rabanete
- Almeirão
- Brócolis
- Couve
- Espinafre

- **Evite desperdícios:** utilize integralmente os alimentos, como as cascas e talos. Essas partes de algumas frutas e hortaliças, são comestíveis e muito nutritivas. Você pode utilizar cascas de frutas cítricas para fazer chás ou sucos, e talos de vegetais em sopas e refogados.
- **Alimentos versáteis:** opte por alimentos que possam ser usados em várias receitas. Por exemplo, ovos podem ser cozidos, fritos, mexidos, como omeletes e ainda utilizados em outras preparações.
- **Pequenas estratégias:** alimentar-se antes de ir ao mercado é essencial. Estômago saciado evita compras impulsivas, promovendo escolhas conscientes e econômicas.
- **Preparações caseiras:** pães, bolos, molhos e temperos feitos em casa, além de serem mais saudáveis e saborosos, também são mais econômicos.

## PASSO A PASSO PARA A HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS

- **Lave as mãos e os alimentos:** antes de iniciar o processo de higienização dos alimentos, lave bem as mãos com água e sabão e em seguida lave os alimentos em água corrente, removendo sujeiras visíveis e resíduos.
- **Utilize uma solução de higienização:** misture 1L de água e uma colher de sopa de água sanitária ou hipoclorito de sódio, ou siga as instruções específicas de diluição descritas no rótulo do fabricante. Atente-se a produtos permitidos para higienização de alimentos.
- **Imersão dos alimentos:** mergulhe os alimentos na solução de higienização por alguns minutos, de acordo com o tipo de alimento. Por exemplo, frutas e vegetais podem ficar de molho por cerca de 15 minutos, enquanto alimentos mais sensíveis, como folhas verdes, devem ficar de molho por menos tempo.

- **Enxágue:** após a imersão, enxágue os alimentos em água corrente para remover qualquer resíduo da solução de higienização.
- **Seque os alimentos:** utilize papel toalha limpo ou um pano para secar os alimentos antes de armazená-los ou consumi-los.

## CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

**Evite** utilizar **produtos químicos** como detergentes ou sabão na higienização dos alimentos, pois podem deixar **resíduos tóxicos**.

Lembre-se de higienizar também utensílios de cozinha, como facas, tábuas de corte e superfícies de trabalho, para evitar a contaminação cruzada entre os alimentos.

## ROTULAGEM E ORGANIZAÇÃO

- **Rotule** os alimentos com a **data de congelamento** ou **validade** para facilitar o controle.
- **Mantenha os alimentos organizados** na geladeira e na despensa para **evitar desperdícios** e **facilitar o acesso**.

## ARMAZENAMENTO CORRETO DOS ALIMENTOS

○ **armazenamento correto** dos alimentos é **essencial para preservar sua qualidade, evitar desperdícios** e garantir a **segurança alimentar**.

A seguir, vamos apresentar **estratégias para armazenar** diferentes tipos de alimentos de **forma adequada**, tanto em despensas quanto na geladeira.

## ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS

- Armazene alimentos não perecíveis em local fresco, seco e ao abrigo da luz solar direta.
- Utilize recipientes fechados para armazenar alimentos como arroz, feijão e farinha, evitando a entrada de umidade e insetos.
- Conservas e enlatados: mantenha em local fresco e seco, sem exposição direta à luz solar. Verifique a data de validade antes de consumir.

## ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS REFRIGERADOS E CONGELADOS

- **Congelamento de carnes e peixes:** separe em porções individuais e armazene em saquinhos, retirando o máximo de ar antes de fechar.
- **Congelamento de vegetais:** mergulhe os vegetais em água fervente por poucos minutos, retire e resfrie em água gelada. Escorra antes de congelar em porções.
- **Congelamento de pães e massas:** embale bem em saquinhos e retire o ar antes de fechar.
- **Carnes e peixes resfriados:** armazene em embalagens próprias na parte mais fria da geladeira.
- **Frutas e vegetais:** guarde em gavetas específicas para vegetais, separados de frutas que liberam etileno, como bananas e maçãs.
- **Laticínios:** mantenha leite, queijos e iogurtes na parte mais fria da geladeira.
- **Dica extra:** não armazene os ovos na porta da geladeira. A oscilação de temperatura pode comprometer a sua qualidade.

## GRUPOS ALIMENTARES E SUAS VALIDADES

### ARROZ

Embalagem fechada: 90 dias  
Embalagem aberta: 30 dias

### FEIJÃO

Embalagem fechada: 90 dias  
Embalagem aberta: 30 dias

### AVEIA

Embalagem fechada: 90 dias  
Embalagem aberta: 30 dias

### MACARRÃO

Embalagem fechada: 90 dias  
Embalagem aberta: 30 dias

### CAFÉ EM PÓ

Embalagem fechada: 90 dias  
Embalagem aberta: 30 dias

### LATICÍNEOS

Após aberto, consumir  
em 2 a 5 dias

### FRANGO

Cru e descongelado na  
geladeira: 1 a 3 dias

### CARNE BOVINA

Cru e descongelado na  
geladeira: 1 a 3 dias

### CARNE SUÍNA

Cru e descongelado na  
geladeira: 1 a 3 dias

### PEIXES

Cru e descongelado na  
geladeira: 1 a 2 dias

### REFEIÇÕES JÁ PREPARADAS

Refeições prontas, em geral, devem ser consumidas  
imediatamente ou em um prazo de 3 a 5 dias na geladeira.

## ATENÇÃO

Essas são orientações gerais a respeito do prazo de validade.  
**Consulte sempre o prazo e as orientações de armazenamento  
presentes na embalagem dos alimentos.**



## CONCLUSÃO

Chegamos ao final deste guia repleto de informações valiosas e dicas essenciais para aproveitar ao máximo o Programa Cartão Prato Cheio. Este programa é uma importante iniciativa para garantir o acesso à alimentação adequada para todos, e nosso objetivo foi fornecer dicas para que você possa aproveitá-lo da melhor forma possível.

O conteúdo foi cuidadosamente selecionado para oferecer orientações úteis e práticas, contribuindo para a melhoria da sua alimentação e qualidade de vida.

Esperamos que as sugestões e orientações apresentadas aqui sejam proveitosas à sua rotina, ajudando-o a fazer escolhas mais saudáveis e econômicas.

Lembre-se de que pequenas mudanças nos hábitos alimentares podem fazer uma grande diferença na sua saúde e bem-estar.

**SECRETARIA DE ESTADO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL**

**SUBSECRETARIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR  
E NUTRICIONAL**

**COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR  
E NUTRICIONAL**

**DIRETORIA DE PROGRAMAS SOCIAIS DE SEGURANÇA  
ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

- Ana Paula Soares Marra - Secretária de Estado de Desenvolvimento Social
- Renata Marinho O'Reilly Lima - Secretária Adjunta de Desenvolvimento Social
- Jean Marcel Pereira Rates - Secretário Executivo de Desenvolvimento Social
- Vanderléa Cremonini - Subsecretária de Segurança Alimentar e Nutricional (Subsan)
- Clayton Andreoni - Coordenador de Segurança Alimentar e Nutricional (Csan/Subsan)
- Tatieli Paz - Diretora de Programas Sociais de Segurança Alimentar e Nutricional (Diprosan/Subsan)
- Rayane França - Gerente de Fiscalização de Programas de Segurança Alimentar e Nutricional (Gefisan/Diprosan)
- Noemi Tavares - Nutricionista (Dipsan/Subsan)
- Stefanie Eugênia dos Anjos Coelho Kubo - Nutricionista (Subsan)
- Fernanda Cardoso Rodrigues - Estagiária de nutrição
- Jéssica Soares Rosalina - Estagiária de nutrição

**DIAGRAMAÇÃO**

Fernanda Medeiros (Ascom)



Secretaria de  
Desenvolvimento  
Social

