



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO GRANDE DO SUL**  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR

*Segunda Edição do Concurso de Receitas*

# *Nutrimdo a* **EDUCAÇÃO**

Programa Nacional de Alimentação Escolar

**5** SEDUC RS

Edital N° 01/DAE/DGBS/SUBINFRA/SEDUC/2026



## 1. DO CONCURSO

A Secretaria da Educação do Estado do Rio Grande do Sul, inscrita no CNPJ n.º 92.941.681/0001-00, TORNA PÚBLICO que fará **O CONCURSO DE RECEITAS NUTRINDO A EDUCAÇÃO, EDIÇÃO 2026**, a fim de valorizar o trabalho dos Auxiliares Educacionais - Especialidade: alimentação, de promover a alimentação saudável e de fortalecer as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

## 2. DO OBJETIVO

O CONCURSO **NUTRINDO A EDUCAÇÃO, EDIÇÃO 2026**, visa **selecionar, divulgar e premiar receitas culinárias inovadoras, saborosas, bem como valorizar e reconhecer o trabalho das merendeiras das escolas estaduais gaúchas**, que diariamente dedicam seu talento e atenção à nutrição dos nossos estudantes.

Mais do que um concurso, este será um momento ímpar para celebrar a diversidade alimentar e reconhecer o papel fundamental das merendeiras na formação de hábitos alimentares saudáveis.

Através das receitas inovadoras e saudáveis, buscamos:

**Promover hábitos alimentares saudáveis** entre os estudantes, fortalecendo as diretrizes do PNAE;

**Incentivar a criatividade e a experimentação** na cozinha das escolas, utilizando ingredientes locais e da agricultura familiar;

**Fortalecer a identidade cultural gaúcha** na alimentação escolar, valorizando a culinária regional e seus sabores autênticos;

**Divulgar as melhores práticas na manipulação de alimentos** e na segurança alimentar, promovendo a excelência na merenda escolar;

**Reconhecer e premiar o talento e a dedicação das merendeiras**, protagonistas da alimentação escolar de qualidade no Rio Grande do Sul.

## 3. DAS CONDIÇÕES E CRITÉRIOS PARA PARTICIPAÇÃO

3.1. A inscrição no CONCURSO implica na aceitação integral de todas as condições e regras previstas neste edital.

3.2. A falta de cumprimento dos requisitos deste edital acarretará a eliminação da inscrição, em qualquer fase do CONCURSO.

3.3. O formulário de inscrição deverá ser preenchido integralmente. Serão desclassificadas as inscrições incompletas, com informações divergentes ou que não atendam às exigências previstas neste edital.

3.4. A inscrição, na segunda edição do concurso, será realizada exclusivamente de forma individual, não sendo permitidas inscrições em dupla.

3.5. Cada merendeira participante poderá inscrever apenas uma (1) receita salgada.



3.6. A receita inscrita deverá corresponder a uma preparação única, não sendo permitido o envio de cardápios completos, combinações de preparações ou receitas acompanhadas de complementos e guarnições.

3.7. Cada escola poderá inscrever até dois (2) participantes, conforme decisão interna da escola. Sendo assim, será permitida a participação de duas merendeiras por escola, cada uma com a submissão de uma receita.

3.7.1. Caso haja mais de 2 inscrições da mesma escola, a direção da escola será contatada, para a definição dos representantes.

3.8. Antes de realizar a inscrição no concurso, a escola poderá solicitar o auxílio do Setor de Alimentação Escolar da CRE para esclarecimento de dúvidas.

3.9. Caso a receita seja classificada na Etapa Regional para participar da Etapa Final, deverão ser mantidos tanto os ingredientes e suas quantidades como modo de preparo e apresentação. Não são permitidas alterações ou ajustes. Na etapa final, deverá ser seguido o conteúdo enviado na inscrição.

## 4. DOS PARTICIPANTES

4.1. Poderão participar do Concurso as(os) merendeiras(os) que atuam na alimentação escolar em todas as unidades de ensino (escolas) vinculadas à Rede Estadual de Educação do Rio Grande do Sul, respeitadas as demais condições legais e aquelas previstas neste edital.

4.2. Estão aptos a realizar a inscrição:

a) Servidores estaduais efetivos ou contratados para a função de “Auxiliar Educacional – Especialidade: Alimentação” que atuem na execução da alimentação escolar;

b) Servidores de empresas terceirizadas, contratados para a função de “Auxiliar Educacional – Especialidade: Alimentação”, que atuam diretamente na produção da alimentação escolar, desde que tenham autorização formal da empresa contratante.

4.3. Os participantes terceirizados não terão direito ao recebimento de diárias, passagens ou quaisquer despesas custeadas pelo Estado para participação em nenhuma das etapas do Concurso.

4.4. Cada participante deverá possuir CPF válido, sendo permitida a inscrição apenas de profissionais que estejam em exercício na alimentação escolar de escolas públicas estaduais da educação básica do Rio Grande do Sul.

4.5. Não poderão participar deste Concurso:

a) Servidores (efetivos, contratados ou terceirizados) que estejam suspensos ou respondendo a processo administrativo disciplinar;

b) Servidores terceirizados sem autorização da empresa contratante.

4.6. Os participantes deverão se inscrever exclusivamente no período estabelecido no cronograma oficial do edital deste concurso e enviar sua receita conforme as instruções previstas no formulário de inscrição.



4.7. Os participantes que apresentarem laudo ou atestado médico na data de realização da etapa Regional ou Final estarão impedidos de participar da atividade, em razão da incompatibilidade entre a condição de saúde declarada e a execução das provas previstas. O mesmo ocorrerá com a licença prêmio.

4.8. Caso a merendeira mude de escola, após a finalização do período de inscrição, a participante irá manter sua inscrição concorrendo na etapa regional ou final representando a escola informada no formulário de inscrição.

## 5. DA RECEITA

5.1. As receitas deverão ser de preparações salgadas tais como, risoto, macarrão, ensopado, suflê, lasanha, purê, entre outras preparações culinárias compatíveis com a alimentação escolar.

5.2. Não será permitida a inscrição de preparações doces.

5.3. A receita inscrita deverá corresponder exclusivamente a uma preparação única, não sendo permitido o envio de cardápios completos, combinações de múltiplas preparações ou acompanhadas de complementos e guarnições.

5.3.1. O quantitativo de ingredientes para o empratamento (decoreção do prato) deverá ser informado na descrição da receita, separado dos ingredientes utilizados na preparação.

5.4. Todos os ingredientes utilizados nas receitas devem constar no rol de ingredientes da alimentação escolar das escolas estaduais. É importante ressaltar, que não poderão compor a receita alimentos proibidos, conforme o **Anexo I**, nem serem apresentadas preparações não permitidas, como frituras ou preparações com alimentos crus (ex: ovo cru ou carne mal passada).

5.5. As receitas devem priorizar ingredientes comuns e acessíveis nas diferentes regiões do Estado, a fim de proporcionar sua replicabilidade.

5.6. No momento de elaboração da receita, deverá ser observada as unidades de peso e medida dos ingredientes, conforme orientações e exemplos do **Anexo II** deste Regulamento.

5.7. No momento de elaboração da receita, deverá ser considerado o quantitativo do ingrediente cru, incluindo, quando necessário ou aplicável, casca, semente, pele e/ou osso.

5.8. A escola deverá auxiliar no fornecimento de balança para que os ingredientes utilizados na preparação sejam pesados.

5.9. A receita inscrita deverá indicar as quantidades dos ingredientes (peso e medida caseira) necessárias para o preparo de 10 (dez) porções.

5.9.1. Para fins deste Concurso, considera-se porção a quantidade da preparação pronta que seria servida a um estudante, com no mínimo 50 gramas e no máximo 200 gramas.

5.10. Para auxiliar na descrição do modo de preparo e na adaptação da receita para 10 porções, recomenda-se a leitura dos materiais de apoio presentes nos Anexos II e III.



5.11. Para que a inscrição no Concurso seja validada, a receita deverá ser testada previamente pela participante, verificando a quantidade dos ingredientes para 10 porções e a descrição do modo de preparo, para preenchimento do **Anexo IV**.

5.12. A receita deverá ser testada com uma amostra de estudantes, a fim de verificar sua aceitabilidade e aplicabilidade na alimentação escolar. Para comprovar a realização do teste com os alunos, deverá ser realizado o registro fotográfico que ficará armazenado na escola. Caso necessário, a Divisão de Alimentação Escolar poderá solicitar o registro fotográfico.

5.13. O tempo máximo de preparo da receita deverá ser de 3 horas.

5.14. A inscrição deverá incluir duas (2) fotos da preparação, ambas correspondentes à porção destinada ao estudante, sugerindo que contemplem os seguintes requisitos:

- a) As fotos deverão ser tiradas preferencialmente em prato branco, sem bordas decoradas;
- b) Não serão aceitas fotos da preparação inteira (ex.: em panela, tigela ou prato de servir);
- c) Recomenda-se que uma foto seja tirada de cima (visão aérea) e a outra de lado ou de frente, para melhor visualização da preparação;
- d) As fotos deverão ser feitas preferencialmente em fundo neutro, sem elementos que desviem a atenção da preparação;
- e) As imagens devem estar em boa resolução, permitindo nítida visualização da preparação;
- f) É proibido o uso de filtros, edições, efeitos ou ajustes que modifiquem a aparência real da preparação;
- g) É proibido o uso de imagens geradas por inteligência artificial;
- h) O envio de duas fotos tem por objetivo garantir que ao menos uma atenda plenamente aos critérios estabelecidos.

5.15. Na descrição da receita (**Anexo IV**), deverá ser informada a lista de utensílios e equipamentos necessários e utilizados durante o preparo.

## 6. DAS ETAPAS DO CONCURSO

O Concurso será desenvolvido em quatro (4) etapas, na seguinte ordem:

1. **Etapa de Inscrição:** realização da inscrição e envio da receita pelo formulário.
2. **Etapa de Validação:** análise documental das inscrições, verificando se atendem aos critérios estabelecidos neste edital.
3. **Etapa Regional:** em cada CRE, será realizada a avaliação das receitas validadas, por uma banca de jurados regional. Ao final dessa etapa, será selecionada uma (1) receita por CRE, que avançará para a Etapa Estadual (Final).
4. **Etapa Estadual (Final):** fase conclusiva em que a receita classificada em primeiro lugar (campeã) de cada CRE será avaliada presencialmente, em Porto Alegre, pela Comissão Julgadora Estadual, resultando na definição das vencedoras do Concurso.

As participantes selecionadas em todas as etapas serão divulgadas no site da Seduc (<https://educacao.rs.gov.br/alimentacao-escolar>) de acordo com cronograma estabelecido.



## 6.1 PRIMEIRA ETAPA – INSCRIÇÃO

6.1.1. As inscrições serão realizadas de **01/04/2026 a 30/04/2026**, exclusivamente por meio do formulário eletrônico (online) intitulado “Formulário de Inscrição no Concurso de Receitas Nutrindo a Educação”, disponível no seguinte endereço eletrônico: <https://forms.gle/yDFj1hhZ4ASKRJsU8>

6.1.2. A inscrição deverá ser realizada pela(o) merendeira(o) participante, contando com apoio e suporte necessário da direção escolar, disponibilizando computador com acesso a internet.

6.1.3. A inscrição deverá conter os dados pessoais e informações solicitadas, bem como a receita completa, conforme previsto no **Anexo IV**, incluindo as fotos da preparação.

6.1.4. Todos os arquivos que forem anexados, no momento do preenchimento do formulário de inscrição, deverão estar salvos com o nome da merendeira inscrita.

6.1.5. A inscrição somente será considerada concluída mediante o recebimento do e-mail automático de confirmação do formulário.

6.1.6. As inscrições deverão atender integralmente ao disposto nos itens 3 (Das Condições e Critérios para Inscrição), 4 (Dos Participantes) e 5 (Da Receita) deste edital, sendo automaticamente desclassificadas aquelas que não cumprirem qualquer das exigências previstas.

6.1.7. A SEDUC-RS não se responsabiliza por falhas técnicas que impeçam o envio da inscrição, incluindo falhas de comunicação, instabilidades de internet, problemas em dispositivos, interrupções de energia ou quaisquer outros fatores que impossibilitem a transmissão dos dados.

## 6.2 SEGUNDA ETAPA – VALIDAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

A etapa de validação consiste na análise documental das inscrições enviadas, com o objetivo de verificar o atendimento integral às exigências deste edital.

a) Serão avaliados os seguintes aspectos:

- envio da inscrição dentro do prazo estabelecido no cronograma;
- cumprimento dos requisitos previstos neste edital;
- conformidade dos ingredientes com o rol da alimentação escolar;
- ausência de alimentos proibidos (**Anexo I**);
- apresentação das medidas caseiras e das respectivas unidades de peso e medida (**Anexo II**);
- preenchimento completo e correto do **Anexo IV**;
- envio correto das fotos obrigatórias da preparação, preferencialmente da porção servida referente ao teste prévio da receita, conforme especificações do edital;
- respeito às orientações de quantidade, porção e medidas.

b) Serão eliminadas as inscrições que apresentarem:

- ausência ou inconsistências de informações;
- ausência das fotos obrigatórias;
- utilização de alimentos proibidos;
- descumprimento de quaisquer regras estabelecidas neste edital.

c) Apenas as receitas devidamente validadas nesta etapa seguirão para a Etapa Regional.



### **6.3. TERCEIRA ETAPA – ETAPA REGIONAL (CREs)**

A Etapa Regional consiste na avaliação presencial das receitas previamente validadas e será planejada e organizada pelas Coordenadorias Regionais de Educação (CREs), com apoio da Secretaria Estadual de Educação (SEDUC-RS), por meio da Divisão de Alimentação Escolar (DAE).

A CRE será responsável pela organização, planejamento e execução da Etapa Regional, incluindo logística, infraestrutura, comunicação com as escolas e condução do cerimonial.

Nesta fase, as participantes deverão apresentar suas preparações para avaliação pela banca julgadora regional, observando integralmente os critérios estabelecidos neste edital. Ao final, será selecionada uma (1) receita por CRE, classificada em 1º lugar (campeã), que avançará para a Etapa Final, a ser realizada em Porto Alegre.

#### **6.3.1. Local de realização da Etapa Regional**

A CRE será responsável por definir o local de realização da etapa, devendo comunicar previamente às escolas e participantes validadas:

a) se a preparação será:

- produzida integralmente no local da etapa, com estrutura disponibilizados pela CRE; ou
- produzida na cozinha de uma escola estadual no município sede da CRE, preferencialmente próxima ao local da realização da etapa regional, no turno da manhã ou no início do turno da tarde, e transportada em recipiente térmico, conforme as normas de boas práticas, para porcionamento e empratamento (decoreção do prato) no local de realização do concurso; ou
- produzida na cozinha da escola de origem da participante, no turno da manhã, e transportada em recipiente térmico, conforme as normas de boas práticas.

b) caso a preparação seja realizada na escola:

- o preparo da alimentação deverá seguir todas as orientações contidas no Manual de Boas Práticas (MBP) e Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs);
- deverá ser assegurado transporte seguro dos alimentos, em recipiente térmico adequado (ex.: caixa térmica), garantindo temperatura e integridade dos alimentos, até o local do evento;
- o local da etapa regional deverá possuir estrutura para reaquecer, finalizar e porcionar a preparação antes da apresentação à banca julgadora.

A organização geral do ambiente e a decoração do espaço ficarão sob responsabilidade da CRE.



### 6.3.2. Preparo e apresentação da receita

As receitas deverão ser apresentadas da seguinte forma:

- a) A preparação deverá seguir rigorosamente o que foi descrito no **anexo IV** enviado no formulário de inscrição (ingredientes, quantidades, modo de preparo e apresentação).
- b) A porção destinada à avaliação (degustação pelos jurados) deverá:
  - estar porcionada em cinco (5) unidades, uma para cada jurado;
  - possuir mínimo de 50 gramas ou mililitros;
  - ser apresentada em prato adequado, de forma organizada e visualmente atrativa.
- c) Se disponível e a estrutura permitir, poderão ser ofertadas pequenas amostras da preparação para os participantes presentes (visitantes) que estiverem acompanhando a etapa regional.

### 6.3.3. Empratamento (decoração do prato) da preparação

O empratamento deverá respeitar o conceito de preparação única, sendo permitidos apenas elementos diretamente relacionados à receita inscrita.

- a) Será permitido no empratamento, desde que componham a apresentação do prato:
  - vegetais *in natura* (crus ou cozidos), utilizados como decoração;
  - flores comestíveis;
  - enfeites feitos com vegetais (ex.: cortes decorativos, lascas, fitas, rosetas);
  - molhos que façam parte da preparação ou sejam compatíveis com ela.
- b) Não será permitido, sob pena de desclassificação, incluir no empratamento (decoração do prato) complementos, acompanhamentos ou guarnições que não façam parte da receita da preparação inscrita, que descaracterizem a regra de preparação única.
- c) O quantitativo de ingredientes para o empratamento deverá ser informado na descrição da receita.
- d) O empratamento deve visar à boa apresentação da preparação, sem alterar o conteúdo, o volume, os ingredientes ou a essência da receita inscrita.

### 6.3.4. Apresentação da merendeira e condições de higiene

A(o) merendeira(o) participante deverá apresentar-se com uniforme adequado à manipulação de alimentos, fornecido pela escola, sendo: jaleco branco, calça comprida, sapato fechado, touca/rede de proteção total do cabelo.

É proibido (sob pena de desclassificação):

- uso de adornos (brincos, anéis, aliança, colares, pulseiras, piercings etc.);
- uso de maquiagem e/ou cílios postiços;
- uso de unhas compridas e/ou esmaltadas.

Quando da presença de barba e/ou bigode e/ou cavanhaque e/ou costeleta devem ser aparados e curtos, totalmente cobertos.



### 6.3.5. Momento de apresentação da receita à banca julgadora

O cerimonial da Etapa Regional deverá incluir um momento destinado à apresentação do prato pela merendeira. Esse momento compõe o critério “Descrição do prato / apresentação oral” previsto no item 7.

Essa apresentação poderá ocorrer somente de forma oral, ou conforme a estrutura disponível no local, poderá contemplar a projeção de um slide ou banner.

Recomenda-se estipular o tempo de 2 a 3 minutos para a apresentação de cada receita.

Durante a apresentação oral, a merendeira poderá:

- Realizar a descrição da receita, justificativa, características do prato e informações sobre os alimentos utilizados;
- Explicar a receita inscrita, destacando a concepção do prato, sua inspiração ou os motivos que orientaram sua escolha;
- Evidenciar aspectos relevantes do processo de preparação, tais como: uso de ingredientes da agricultura familiar; valorização de produtos e práticas alimentares da região e da sociobiodiversidade local; aplicação do uso integral dos alimentos;
- Mencionar a possibilidade de inclusão da receita na alimentação escolar, abordando sua viabilidade, potencial de aceitação e contribuição para a promoção da alimentação adequada e saudável.

No momento da apresentação e avaliação, o jurado irá receber, junto da preparação, a versão impressa da receita, conforme modelo do **Anexo IV**.

Previamente à avaliação, será realizada uma breve contextualização da alimentação escolar no estado, possibilitando que os jurados tenham subsídios para considerar a viabilidade de inclusão da preparação na alimentação escolar.

A CRE irá realizar o registro fotográfico do evento, principalmente, de cada preparação ofertada aos jurados.

### 6.3.6. Registro fotográfico das preparações

Durante a etapa regional, a CRE deverá garantir que sejam tiradas, no mínimo, duas (2) fotos de cada uma das preparações, ambas correspondentes à porção da receita, sugerindo que contemplem os seguintes requisitos:

- a) As fotos deverão ser tiradas preferencialmente em prato branco, sem bordas decoradas;
- b) Não serão aceitas fotos da preparação inteira (ex.: em panela, tigela ou prato de servir);
- c) Recomenda-se que uma foto seja tirada de cima (visão aérea) e a outra de lado ou de frente, para melhor visualização da preparação;
- d) As fotos deverão ser feitas em fundo neutro, sem elementos que desviem a atenção da preparação;
- e) As imagens devem estar em boa resolução, permitindo nítida visualização da preparação;
- f) É proibido o uso de filtros, edições, efeitos ou ajustes que modifiquem a aparência real da preparação;
- g) O envio de duas fotos tem por objetivo garantir que ao menos uma atenda plenamente aos critérios estabelecidos.



### 6.3.7. Insumos e ingredientes

Os insumos/ingredientes utilizados no preparo da receita deverão ser fornecidos pela escola.

### 6.3.8. Premiação da Etapa Regional

A premiação regional será realizada no mesmo dia do evento, após a apuração das notas.

- A 1ª, 2ª e 3ª colocadas receberão troféu.
- Todas as participantes receberão certificado de participação.
- Todas as escolas participantes receberão certificado de participação.

A CRE poderá, conforme sua viabilidade administrativa e financeira, oferecer um mimo às participantes e às vencedoras, como forma de reconhecimento e valorização pelo empenho demonstrado no Concurso.

### 6.3.9. Relatório Regional

Ao final da etapa, cada CRE deverá enviar relatório contendo:

- lista de inscritas validadas;
- lista de participantes presentes no dia, com nome da merendeira e nome da receita;
- classificação: 1ª, 2ª e 3ª colocadas;
- nomes completos dos jurados;
- fichas de avaliação utilizadas;
- breve relato do evento (ata e/ou súmula);
- registro fotográfico.

## 6.4. TERCEIRA ETAPA – ETAPA FINAL

A Etapa Final/Estadual do Concurso será realizada em 11 de novembro de 2026, das 8h30 às 18h, nas dependências do UNISENAC, localizado na Rua Cel. Genuíno, 130 – Centro Histórico, Porto Alegre/RS.


A atividade contará com espaço adequado para o preparo das receitas, para a apresentação oral das finalistas e para avaliação da banca de jurados.

Participarão desta fase as 30 merendeiras finalistas (campeãs) da etapa regional, sendo uma representante de cada Coordenadoria Regional de Educação (CRE).

### 6.4.1. Organização do Evento

A SEDUC-RS será responsável por:

- a) organizar o espaço físico do evento, incluindo bancadas, cozinhas, áreas de circulação e área de exposição das preparações;
- b) disponibilizar três cozinhas, com bancadas compartilhadas, fogões e fornos de uso coletivo, organizando as finalistas em dois grupos (manhã e tarde) para o preparo das receitas;
- c) fornecer utensílios e equipamentos básicos (panelas, facas, tábuas, liquidificadores, entre outros), além de utensílios específicos solicitados previamente pelas finalistas;

- 
- d) adquirir todos os alimentos necessários, conforme ingredientes informados no formulário de inscrição;
  - e) disponibilizar os ingredientes em quantidade suficiente para o preparo de até 10 porções, de modo a evitar desperdícios;
  - f) organizar o cronograma e realizar abertura oficial do evento;
  - g) transmitir o evento para o público presente no auditório e por meio de transmissão ao vivo;
  - h) alimentos que, eventualmente, precisem ser trazidos pela própria escola ou pela merendeira (em função de sua especificidade ou regionalidade) deverão estar previamente autorizados pela SEDUC, sendo obrigatória a declaração da candidata (conforme modelo a ser enviado pela CRE/SEDUC-RS);
  - i) é proibido trazer carnes cruas ou cozidas, proteínas de qualquer tipo, ou alimentos já preparados ou cozidos, conforme normas da Divisão de Alimentação Escolar (DAE/SDUC);
  - j) finalista poderá trazer utensílios pessoais de uso próprio, desde que informados no formulário e autorizados pela equipe técnica.

#### **6.4.2. Procedimentos no Dia do Evento**

As finalistas deverão:

- a) apresentar-se uniformizadas, com jaleco de manga comprida branco, calça comprida branca, sapato fechado e touca/proteção total dos cabelos, conforme EPI, MBP e POPs da alimentação escolar;
- b) preparar a mesma receita inscrita e executada na etapa regional, sem qualquer modificação em ingredientes, quantidades ou técnica;
- c) cumprir o tempo máximo de 3 horas para preparo da receita;
- d) realizar o empratamento de 6 porções, sendo:
  - 5 porções destinadas aos jurados;
  - 1 porção destinada à bancada de exposição coletiva.
- e) participar da apresentação oral do prato, com duração máxima de 2 minutos, antecedendo a degustação, abordando:
  - justificativa e inspiração da receita;
  - características do preparo;
  - aplicabilidade da receita na alimentação escolar.

Não haverá montagem de prato decorativo adicional, sendo preparadas apenas as porções destinadas à avaliação e à exposição.

#### **6.4.3. Porcionamento, empratamento (decoração do prato) e apresentação da preparação**

A porção destinada à degustação pelos jurados deverá possuir, no mínimo, 50 gramas, garantindo quantidade suficiente para avaliação sensorial adequada.



Os finalistas deverão proporcionar boa apresentação da preparação, utilizando utensílios e recipientes adequados para servir a porção destinada aos jurados.

Além das porções entregues individualmente à banca avaliadora, deverá ser disponibilizada uma amostra adicional para exposição na bancada coletiva, onde todas as preparações finalistas ficarão visíveis ao público presente.

Será permitido no empratamento, desde que componham a apresentação do prato:

- vegetais *in natura* (crus ou cozidos), utilizados como decoração;
- flores comestíveis;
- enfeites feitos com vegetais (ex.: cortes decorativos, lascas, fitas, rosetas);
- molhos que façam parte da preparação ou sejam compatíveis com ela.

Não será permitido, sob pena de desclassificação, incluir no empratamento (decoração do prato) complementos, acompanhamentos ou guarnições que não façam parte da receita da preparação inscrita, que descaracterizem a regra de preparação única.

O empratamento deve visar à boa apresentação da preparação, sem alterar o conteúdo, o volume, os ingredientes ou a essência da receita inscrita.

Nesta etapa não serão ofertadas amostras para apreciação do público visitante, considerando as condições sanitárias, de segurança e a logística do evento.

#### **6.4.4. Regras de Manipulação e Condutas Proibidas**

É obrigatório o uso de uniforme completo e o cumprimento das normas de manipulação de alimentos.

Será proibido, sob pena de desclassificação:

- uso de adornos (brincos, anéis, aliança, colares, pulseiras, piercings etc.);
- uso de maquiagem e/ou cílios postiços;
- uso de unhas compridas e/ou esmaltadas.

Quando da presença de barba e/ou bigode e/ou cavanhaque e/ou costeleta devem ser aparados e curtos, totalmente cobertos.

Durante o preparo dos alimentos, as merendeiras deverão seguir as orientações do MBP e POPs.

#### **6.4.5. Avaliação**

Durante a avaliação:

- a) cada jurado receberá uma porção da preparação e uma cópia impressa da receita, conforme modelo do Anexo IV;
- b) a apresentação oral integrará o critério “Descrição do prato / apresentação oral”;
- c) as preparações serão avaliadas conforme critérios deste edital;
- d) a decisão da Comissão Julgadora será soberana, não cabendo recurso.

Antes de iniciar a avaliação, será realizada uma breve contextualização da alimentação escolar no estado, possibilitando que os jurados tenham subsídios para considerar a viabilidade de inclusão da preparação na alimentação escolar.



### 6.4.6. Deslocamento das Finalistas

A SEDUC-RS será responsável por fornecimento de diárias para:

- a merendeira finalista (servidoras ou contratadas);
- diretor(a) da escola;
- assessor(a) da alimentação escolar;
- coordenador(a) da CRE;

O transporte será realizado por meio de veículo da CRE ou ressarcimento de passagens pela SEDUC-RS, conforme regulamentação vigente.

### 6.4.7. Premiação

A cerimônia de premiação será realizada logo após a apuração dos resultados, no mesmo dia e local do evento final, com a presença das finalistas, autoridades e público acompanhando o evento.

Serão premiadas as merendeiras classificadas em 1º, 2º e 3º lugares, conforme critérios estabelecidos neste edital.

A premiação compreenderá:

- a) Certificado de participação para todas as finalistas da etapa estadual;
- b) Certificado de classificação para as três primeiras colocadas;
- c) A 1ª, 2ª e 3ª colocadas receberão troféu.
- d) Premiação específica a ser definida e divulgada pela SEDUC-RS;
- e) Divulgação dos resultados no site institucional da SEDUC-RS e nos canais oficiais de comunicação.

A participação na cerimônia é parte integrante da etapa final do concurso. A ausência injustificada poderá implicar perda do direito à premiação.

## 7. DO CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO

Os critérios descritos neste item serão utilizados tanto na Etapa Regional quanto na Etapa Final/Estadual, mantendo uniformidade no processo de avaliação das receitas apresentadas.

### 7.1. Critérios de Avaliação

As receitas serão avaliadas pela banca julgadora com base nos seguintes critérios:

- **Sabor:** Avalia equilíbrio de temperos, textura, aroma e harmonia geral da preparação.
- **Criatividade:** Considera inovação, originalidade e uso diferenciado de ingredientes, técnicas ou combinações.
- **Apresentação do prato (aparência):** Considera a forma de apresentação, organização visual, atratividade e adequação ao contexto da alimentação escolar.

- **Viabilidade de produção e custo para inclusão nos cardápios da Rede Estadual do RS:** Considera facilidade de execução, disponibilidade dos ingredientes na rede, adequação nutricional e compatibilidade com os recursos e a rotina da alimentação escolar.
- **Uso consciente dos alimentos:** Inclui aspectos como:
  - escolhas que minimizem desperdícios de alimentos;
  - escolhas que favoreçam a aceitabilidade dos alimentos;
  - uso integral dos alimentos (cascas, talos, sementes);
  - uso de plantas ou partes alimentícias não convencionais (PANCs);
  - uso de ingredientes integrais;
  - alimentos da estação;
  - uso de alimentos da agricultura familiar e/ou produtos da horta escolar;
  - ingredientes regionais e da sociobiodiversidade.
- **Descrição do prato / Apresentação oral:** Avalia clareza, objetividade e capacidade de comunicar: inspiração da receita, justificativa, ingredientes utilizados e a relação da preparação com o contexto cultural e escolar.

## 7.2. Pontuação dos Critérios de Avaliação

Cada critério será avaliado de acordo com a pontuação especificada no quadro a seguir, totalizando no máximo 100 pontos.

<b>Critério</b>	<b>Pontuação</b>
Sabor	0 a 25 pontos
Criatividade	0 a 20 pontos
Apresentação do prato (aparência)	0 a 15 pontos
Viabilidade de produção e custo	0 a 15 pontos
Uso consciente dos alimentos	0 a 15 pontos
Descrição do prato (apresentação oral)	0 a 10 pontos
<b>A pontuação máxima é de 100 pontos.</b>	

## 7.3. Critérios de Desempate

Em caso de empate na pontuação final, serão considerados, sucessivamente, os seguintes critérios:

1. Maior nota em Sabor;
2. Maior nota em Criatividade;
3. Maior nota em Apresentação do prato (aparência);
4. Maior nota em Viabilidade de produção e custo;
5. Maior nota em Uso consciente dos alimentos;
6. Maior nota em Descrição do prato / apresentação oral.

Persistindo o empate, a Comissão Julgadora poderá realizar avaliação complementar, conforme necessidade do evento.



## 8. DA COMISSÃO JULGADORA

A Comissão Julgadora será composta por 05 (cinco) membros, responsáveis por atribuir as notas referentes aos critérios de avaliação das receitas apresentadas em cada etapa.

Cada jurado deverá preencher o formulário oficial de avaliação disponibilizado pela organização do evento.

### 8.1. Etapa Regional

Cada Coordenadoria Regional de Educação deverá constituir uma Comissão Julgadora específica para a Etapa Regional.

A comissão deverá ser formada por membros da comunidade escolar e local, que tenham afinidade ou experiência na área de alimentação, gastronomia, nutrição ou áreas correlatas.

A banca deverá ser equilibrada, garantindo diversidade de perfis entre os avaliadores, podendo compor a comissão:

- Chefs de cozinha;
- Nutricionistas;
- Aluno ou ex-alunos da Rede Estadual;
- Merendeiras aposentadas (preferencialmente / quando possível);
- Profissionais ou representantes de instituições parceiras;
- Representante da Entidade Executora (CRE e/ou SEDUC-RS).

Representante obrigatório na composição:

- 1 (um) aluno de escola estadual que não esteja participando da Etapa Regional ou 1 (um) ex-aluno.

Para garantir imparcialidade, nenhum membro da Comissão Julgadora poderá possuir relação de parentesco, vínculo direto ou relação que comprometa a isenção com quaisquer candidatas inscritas na Etapa Regional.

### 8.2. Etapa Final

A Comissão Julgadora da Etapa Final/Estadual será organizada pela SEDUC-RS, que deverá convidar profissionais e representantes diretamente envolvidos com a alimentação escolar no estado.

Poderão ser convidados:

- Aluno de escola que não esteja participando da Etapa Final;
- Chefs de cozinha com experiência comprovada;
- Nutricionistas da Rede Estadual ou de instituições parceiras;
- Representantes do Conselho Estadual de Alimentação Escolar (CEAE);
- Especialistas ou atores relevantes para a promoção da alimentação escolar no RS;
- Representante da Entidade Executora (SEDUC-RS).

A composição final deverá garantir:

- Diversidade técnica;
- Conhecimento adequado para aplicação dos critérios de avaliação;
- Impessoalidade e isenção no julgamento.



Nenhum membro da Comissão Julgadora da Etapa Final poderá possuir relação de parentesco, vínculo direto, relação profissional imediata ou qualquer vínculo que comprometa a imparcialidade com qualquer uma das 30 finalistas.

### **8.3. Material de apoio**

Para ambas as etapas, a organização do concurso fornecerá à Comissão Julgadora:

- Formulário oficial de avaliação das receitas, contendo todos os critérios, escalas de pontuação e orientações de preenchimento;
- Ficha de registro e controle de notas, para consolidação dos resultados.

## **9. DO RECONHECIMENTO**

As(os) PARTICIPANTES que concluírem as etapas do CONCURSO nos prazos estipulados neste Edital receberão o seguinte reconhecimento:

9.1 Receberão certificado oficial do Governo do Estado do Rio Grande do Sul, assinado pela Secretaria de Educação, reconhecendo a participação e a contribuição da(o) merendeira(o) para a promoção da alimentação escolar dos estudantes, a serem deixados expostos no refeitório da respectiva escola;

9.2 Os certificados serão elaborados digitalmente pela SEDUC-RS e uma cópia impressa será entregue para cada participante, tanto na etapa regional como na etapa final/estadual;

9.3. Todas as receitas participantes das Etapas Regionais e da Etapa Final serão organizadas em um e-book, que reunirá:

- receitas participantes e vencedoras em cada etapa;
- fotografias das preparações e das(os) merendeiras(os);
- identificação das(os) merendeiras(os) responsáveis por cada receita.

9.4. As receitas concorrentes da etapa final (estadual) serão inseridas no Sistema da Alimentação Escolar e poderão compor os cardápios da rede estadual de ensino.

9.5. Havendo necessidade, as receitas selecionadas para o e-book poderão ter suas descrições corrigidas, com revisão ortográfica e técnica culinária, antes da publicação, preservando as características essenciais da preparação original.

9.6. As(os) participantes que tiverem suas receitas selecionadas para compor o e-book poderão ser convidadas(os) para participar de eventos promovidos pela SEDUC-RS e parceiros institucionais, a critério da organização.

## **10. DAS OBRIGAÇÕES DA SEDUC-RS:**

10.1. Informará aos participantes sobre o prêmio, quaisquer eventos, desclassificação, bem como outras comunicações que julgar necessárias para o bom andamento das etapas do concurso.

10.2. Responsabilizar-se-á por todo o procedimento do concurso NUTRINDO A EDUCAÇÃO, segundo as condições deste edital, tais como: inscrição, divulgação dos resultados, premiação, dentre outros aspectos necessários à execução do concurso.



## 11. DA LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS

11.1. Os participantes deste Concurso, ao realizarem sua inscrição, concordam e autorizam o tratamento de seus dados pessoais pela Secretaria Estadual da Educação (SEDUC-RS), em conformidade com a Lei nº 13.709/2018 – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) – e demais normas aplicáveis. O tratamento será realizado exclusivamente para as finalidades descritas neste Edital.

11.2. Os dados pessoais poderão ser utilizados pela SEDUC-RS para as seguintes finalidades:

- a) realização de comunicações oficiais relacionadas ao Concurso, inclusive por meio do site da SEDUC-RS e demais canais institucionais para fins de divulgação;
- b) verificação, conferência e comprovação das informações cadastradas durante a inscrição e demais etapas do Concurso.

## 12. DO CRONOGRAMA DO CONCURSO SEDUC-RS

ETAPAS	DATAS
Lançamento do edital do concurso	01/04/2026
Período de inscrições	01/04/2026 a 30/04/2026
Divulgação da lista de inscritos	04/05/2026 a 06/05/2026
Divulgação da lista de inscrições validadas	25/05/2026 a 29/05/2026
Lançamento do cronograma da CRE	01/06/2026
Etapa Regional	08/06/2026 a 25/09/2026
Divulgação dos classificados por CREs	30/09/2026
Etapa estadual - final	11/11/2026
Cerimônia de premiação	11/11/2026

## 13. DAS CONDIÇÕES GERAIS

13.1. Em caso de desistência, morte ou doença do participante após divulgação dos resultados na Etapa Regional, será selecionado o próximo participante conforme a ordem de pontuação da receita.

13.2. Em caso de não comparecimento da merendeira (com inscrição validada) na Etapa Regional, a participante será desclassificada, e a etapa será realizada com as demais participantes presentes.



13.3. Em caso de não comparecimento da participante classificada para a Etapa Final/Estadual, esta será desclassificada, e a etapa seguirá com as finalistas das CREs presentes.

13.4. Todo e qualquer material entregue pelos participantes à SEDUC-RS deverá ser totalmente isento de qualquer restrição relativa aos direitos autorais, de imagem e conexos, tanto de terceiros quanto de profissionais eventualmente envolvidos em seu desenvolvimento.

13.5. No ato da inscrição neste Concurso, o participante autoriza gratuitamente, em caráter exclusivo, irrevogável, irretroatável, definitivo e universal, a divulgação de seu nome, imagem, voz e do material enviado (receita/prato) no site do Concurso e demais mídias institucionais. Autoriza, ainda, a SEDUC-RS e seus parceiros a utilizarem a receita inscrita, bem como sua imagem e voz, em quaisquer obras ou mídias por eles produzidas.

13.6. Nenhuma dessas utilizações previstas anteriormente tem limitação de tempo ou de número de vezes, podendo ocorrer no Brasil e/ou no exterior, sem ser devido ao participante qualquer remuneração ou compensação.

13.7. A autorização concedida pelo participante à SEDUC-RS e a seus parceiros entra em vigor no ato da inscrição e permanecerá válida pelo prazo de proteção legal previsto na Lei nº 9.610/98 (Lei de Direitos Autorais).

13.8. A SEDUC-RS detém o direito de encerrar e/ou modificar pontos específicos do presente Concurso, em caso de fraude, dificuldades operacionais ou qualquer outro fator que possa comprometer a segurança dos envolvidos, a integridade e licitude deste Concurso.

13.9. O participante que descumprir qualquer item deste edital ou cuja participação infrinja de forma direta ou indireta a legislação vigente, de acordo com decisão da SEDUC-RS, poderá ter sua inscrição imediatamente cancelada, excluindo sua participação neste Concurso, sem prejuízo de outras sanções eventualmente cabíveis.

13.10. A SEDUC-RS não se responsabiliza por informações incorretas, imprecisas ou incompletas que possam levar à desclassificação do participante ou dificultar o contato com ele.

13.11. Os participantes são inteiramente responsáveis pela veracidade das informações fornecidas à organização do Concurso, isentando a SEDUC-RS e seus parceiros de qualquer responsabilidade, seja judicial ou extrajudicial decorrente de informações falsas.

13.12. O(a) participante poderá entrar em contato com a SEDUC-RS para esclarecimentos adicionais ou suporte técnico por meio do endereço eletrônico da Divisão de Alimentação Escolar: [alimentacao-escolar@seduc.rs.gov.br](mailto:alimentacao-escolar@seduc.rs.gov.br).

13.13. Qualquer situação não prevista neste regulamento será decidida, de maneira irrecorrível, pela SEDUC-RS.



## **14. ANEXOS**

**ANEXO I - RELAÇÃO DE ALIMENTOS PROIBIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA REDE ESTADUAL**

**ANEXO II - RELAÇÃO DE PESOS E MEDIDAS CASEIRAS**

**ANEXO III - MATERIAL DE APOIO PARA A DESCRIÇÃO DO MODO DE PREPARO DA RECEITA**

**ANEXO IV - MODELO DE DESCRIÇÃO DA RECEITA**

**ANEXO V - AUTORIZAÇÃO DO SERVIDOR TERCEIRIZADO**



## **Alimentos proibidos na alimentação escolar - SEDUC-RS:**

1. Achocolatado e composto lácteo;
2. Balas e similares, pirulito, confeito, bombom, chocolates granulados ou em barra;
3. Merengue, sorvete seco, marshmallow, maria mole;
4. Barra de cereal;
5. Biscoitos glaceados ou bolachas recheadas;
6. Bolo caseiro/industrializado com cobertura (com exceção das caldas) e recheio;
7. Misturas prontas para bolos, pães, bolo de chuva;
8. Flocos de milho açucarados ou cereal de esfera de chocolate;
9. Farofa pronta;
10. Gelatina;
11. Leite condensado, mistura láctea;
12. Creme de leite UHT;
13. Maionese, mostarda, catchup;
14. Gelados comestíveis (sorvete, picolé, sacolé)
15. Embutidos, entre eles: linguiça, bacon, presunto, mortadela, salame, salsicha, carnes defumadas, costelinha defumada;
16. Molho de tomate industrializado;
17. Pipocas (somente em datas comemorativas);
18. Batata palha, batata chips;
19. Salgadinho industrializado de pacote;
20. Refrigerantes e sucos industrializados □ com exceção aos sucos 100% integral e sem adição de açúcar (esses podem);
21. Temperos prontos em pó (incluindo colorau);
22. Patê industrializado;
23. Requeijão industrializado;
24. Doce de avelã.



## ANEXO II - RELAÇÃO DE PESOS E MEDIDAS CASEIRAS

Com o objetivo de padronizar a descrição das receitas inscritas no Concurso de Receitas “Nutrindo a Educação”, este anexo apresenta exemplos de medidas caseiras e suas equivalências aproximadas em unidades de peso (g, kg) e volume (ml, L).

No momento de elaboração da receita, as participantes deverão informar os ingredientes em medidas caseiras acompanhadas de sua equivalência em gramas ou mililitros, visando maior precisão na reprodução das preparações.

### CONSIDERAÇÕES GERAIS

- As medidas caseiras podem variar conforme o volume do utensílio que está sendo utilizado para realizar a medida. Por isso, os valores são aproximados.
- Caso seja utilizada a medida caseira de unidade, quando possível, informar se é pequena, média ou grande.
- As medidas apresentadas são valores aproximados, podendo variar conforme marca, tipo de alimento e forma de preparo.
- Recomenda-se, sempre que possível, o uso de balança e utensílios padronizados, como por exemplo, copos e colheres medidores.
- Em preparações institucionais, priorizar a descrição em gramas (g) e mililitros (ml).
- Evitar termos subjetivos como: “a gosto”, “um pouco”, “quanto baste”, sem especificação.

### MEDIDAS CASEIRAS PADRÃO



Xícara de Chá



Xícara de Café



Copo Americano

Medida Caseira	Equivalência aproximada
1 colher de chá	5 g ou 5ml
1 colher de sobremesa	10g ou 10 ml
1 colher de sopa	10-15g ou 15 ml
1 xícara (chá)	200 ml
1 copo americano	200 ml
1 litro (L)	1000 ml
1 quilograma (kg)	1000g

## EXEMPLOS DE QUIVALÊNCIA DE ALIMENTOS



### Ingredientes secos

Alimento	Medida caseira	Peso aproximado
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	120g
	1 colher (sopa)	10g
Açúcar	1 xícara (chá)	200g
	1 colher (sopa)	14g
	1 colher (sobremesa)	9g
	1 colher (chá)	4g
Arroz cru	1 xícara (chá)	180g
	1 colher (sopa)	20g
Feijão cru	1 xícara (chá)	180g
Sal	1 colher (chá)	5g
	1 colher (sopa)	15g
Farinha de milho	1 xícara (chá)	150g
Lentilha (crua)	1 xícara (chá)	180g
Leite em pó	1 colher (sopa)	10g
Aveia em flocos	1 xícara (chá)	90g

### Ingredientes líquidos

Alimento	Medida caseira	Peso aproximado
Água	1 xícara (chá)	200ml
Leite	1 xícara (chá)	200ml
Óleo	1 xícara (chá)	200ml
	1 colher (sopa)	15ml



## Hortaliças (legumes e verduras)

Alimento	Medida caseira	Peso aproximado
Tomate	1 unidade (média)	120g
	1 xícara (picado)	150g
Cebola	1 unidade (média)	100g
	1 colher (sopa)	10g
	1 xícara (picada)	150g
Cenoura	1 unidade (média)	120g
	1 xícara (ralada)	120g
Batata inglesa	1 unidade (média)	150g
Beterraba	1 unidade (média)	150g
	1 xícara (chá)	130g
Abobrinha	1 unidade (média)	200g
Repolho	1 xícara (picado)	80g
Alface	1 folha	10g
Alho	1 dente	3g
Brócolis	1 xícara (floretes)	100g
Pimentão	1 unidade (média)	120g
Milho	1 xícara (chá)	150g
Ervilha	1 xícara (chá)	150g
Tempero verde (salsinha + cebolinha)	1 colher (sopa) picado	10g
Moranga (abóbora)	1 xícara (chá) picada	160g
Batata doce	1 unidade (média)	150g
Aipim (mandioca)	1 unidade	200g
Chuchu	1 unidade (média)	200g
Tomate cereja	1 xícara (chá)	200g
	1 unidade	12g



## Preparações prontas

Alimento	Medida caseira	Peso aproximado
Arroz cozido	1 colher (sopa)	25g
	1 xícara (chá)	180g
Massa cozida	1 pegador	100g
	1 xícara (chá)	200g
Feijão cozido	1 concha (média)	100g

## Ovo

Alimento	Medida caseira	Peso aproximado
Ovo inteiro	1 unidade	50g
	Clara de ovo	30g
	Gema de ovo	20g

## ORIENTAÇÃO PARA DESCRIÇÃO DAS RECEITAS

As receitas deverão apresentar os ingredientes da seguinte forma:

Exemplo:

- 1 xícara (chá) de arroz cru (180 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 unidade média de tomate picado (120 g)

Lembrete:

- Os ingredientes informados para a receita deverão estar porcionados para o preparo de 10 (dez) porções, conforme previsto para a organização e execução das etapas do concurso.

## Informações e orientações sobre o rendimento da receita

Para a organização das etapas do concurso, todas as receitas deverão estar ajustadas para o preparo de 10 (dez) porções.

Caso a receita que a merendeira costuma fazer renda mais ou menos do que essa quantidade, é necessário recalcular as quantidades dos ingredientes.

A seguir, orientamos como fazer isso:



### 1. Se a merendeira já sabe quantas porções a receita dela rende

A participante deverá:

- Identificar quantas porções a receita normalmente rende.
- Fazer uma regra de três simples para ajustar todos os ingredientes para 10 porções.

Exemplo 1: Se a receita rende 5 porções e ela precisa preparar 10: basta dobrar a quantidade de todos os ingredientes.

Exemplo 2: Se a receita rende 20 porções e ela precisa preparar 10: basta dividir pela metade.

### 2. Se a merendeira NÃO sabe quantas porções a receita dela rende

A participante deverá:

- Preparar a receita uma vez na escola, como ela costuma fazer.
- Dividir a preparação pronta em porções individuais, semelhantes às porções servidas na escola e aos jurados do concurso.
- Contar quantas porções foram obtidas.
- A partir desse número, fazer o ajuste dos ingredientes para chegar a 10 porções (usando regra de três simples).

Exemplo: A merendeira preparou a receita e descobriu que ela rende 8 porções. Para ajustar para 10 porções: multiplica cada ingrediente por 10 e depois divide por 8.

### 3. Atenção ao preenchimento da receita no formulário

A quantidade final de ingredientes informada deve ser já ajustada para o rendimento de 10 porções, pois essa será a referência usada pela SEDUC na etapa final/estadual:

- para compra dos alimentos,
- para padronizar a avaliação,
- para evitar desperdício,
- para garantir igualdade entre todas as participantes.

### 4. Caso persista dúvida

A merendeira poderá solicitar auxílio:

- ao responsável pela alimentação escolar da escola,
- ao assessor da pasta da alimentação da CRE,
- ou poderá entrar em contato com a equipe da SEDUC, via e-mail oficial.



A descrição do modo de preparo precisa ser bem clara e detalhada, possibilitando que qualquer pessoa consiga repetir a receita e alcançar um resultado o mais próximo possível do planejado, garantindo sabor, qualidade e padronização na escola.

Dicas práticas para descrever um modo de preparo de receita de forma clara, padronizada e fácil:

### 1. Use palavras de expressam ordem

Comece sempre com ações diretas: *lave, corte, misture, leve ao fogo, asse*.

### 2. Siga uma ordem lógica

Descreva o passo a passo na sequência correta, do pré-preparo até a finalização.

### 3. Descreva etapas de pré-preparo, quando necessário

Caso haja procedimentos prévios (como higienizar, cortar ou deixar de molho), descreva essas etapas primeiro do modo de preparo.

O mesmo pode ser feito caso tenha que realizar uma parte da receita e deixar reservada (ex: cozinhar o frango, desfiar e deixar esfriar), enquanto realiza outra etapa (ex: molho de legumes).

### 4. Seja objetivo e claro

Evite textos longos. Prefira frases curtas e diretas.

### 5. Padronize as medidas dos ingredientes

Use medidas caseiras e/ou em gramas/ml para garantir precisão.

### 6. Inclua cuidados de higiene e segurança

Exemplo: *“higienize os alimentos antes do preparo”*.

### 7. Indique o tipo de preparo

Especifique como fazer: *refogar, cozinhar, assar, grelhar, liquidificar*.

### 8. Detalhe pontos importantes

Exemplo: *“mexa até dourar”, “cozinhe até ficar macio”, “misture até formar uma massa homogênea”*.

### 9. Inclua os utensílios e equipamentos utilizados

Informe os utensílios necessários para o preparo da receita e, quando relevante, o tipo ou tamanho (ex: panela média, forma 30x20 cm, liquidificador).

### 10. Informe tempo e temperatura

Sempre que possível, inclua: *“asse por 30 minutos a 180°C”*.

### 11. Colocar o rendimento ou porções

Informe: *“Essa preparação rende 10 porções de 150 gramas cada”*.



### **Sugestão de estrutura de frase que podem ser utilizadas:**

1. Higienize o(s) 'nome do ingrediente'.
2. Descasque e corte o(s) 'nome do ingrediente' em rodela / cubos pequenos.
3. Em uma panela, adicione o(s) 'nome do ingrediente' e leve ao fogo médio.
4. Acrescente os ingredientes e refogue por \_\_\_ minutos.
5. Adicione água (se necessário) e cozinhe até atingir o ponto desejado.
6. Tempere com 'nome do ingrediente'.
7. Finalize e sirva.

### **Exemplo prático:**

- Higienize a cenoura e descasque.
- Rale a cenoura em um ralador fino.
- Em uma panela, refogue a cenoura com óleo por 3 minutos.
- Adicione água e cozinhe até ficar macia.
- Tempere com o sal e o tempero verde e sirva.



## ANEXO IV - MODELO PARA DESCRIÇÃO DA RECEITA

Escola: \_\_\_\_\_ CRE: \_\_\_\_\_

Nome da merendeira(o): \_\_\_\_\_

Nome da receita: \_\_\_\_\_

Tempo médio de preparo: \_\_\_\_\_

Rendimento: 10 porções de \_\_\_\_\_ gramas [importante: adapte sua receita para 10 porções]

### Ingredientes:

	medidas caseiras	unidade de peso e medida
<b>Alimento/Ingrediente</b>	copo de requeijão; copo americano; xícara de chá; xícara de café; colher de café; colher de chá; colher de sobremesa; colher de sopa.	Miligramas (mg); Gramas (g); Quilograma (kg); Mililitro (ml); e Litro (L)

### Modo de preparo:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

### Decoração do prato (empratamento):

	medidas caseiras	unidade de peso e medida
<b>Alimento/Ingrediente</b>	copo de requeijão; copo americano; xícara de chá; xícara de café; colher de café; colher de chá; colher de sobremesa; colher de sopa.	Miligramas (mg); Gramas (g); Quilograma (kg); Mililitro (ml); e Litro (L)



**Equipamentos e utensílios necessários para execução da receita:**

- [listar todos os equipamentos e utensílios utilizados no preparo da receita]
- .....
- .....
- .....

**Fotos do prato:**



## AUTORIZAÇÃO

Eu \_\_\_\_\_, portador do CPF \_\_\_\_\_, representante da empresa \_\_\_\_\_, autorizo o servidor \_\_\_\_\_, portador do CPF \_\_\_\_\_, a participar do **CONCURSO DE RECEITAS NUTRINDO A EDUCAÇÃO - EDIÇÃO 2026** realizado pela Secretaria da Educação do Rio Grande do Sul.

Declaro estar ciente de que o Estado não assumirá quaisquer custos relacionados às despesas como deslocamento, hospedagem e alimentação do servidor para a participação na etapa regional e na etapa final do concurso (Porto Alegre), sendo tais despesas de responsabilidade exclusivas da empresa ou do servidor.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2026.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura e carimbo (ou assinatura digital) da empresa

