

Marmitas

O primeiro passo é saber se há onde armazenar e esquentar a marmita, ou seja, se há geladeira e micro-ondas disponível para serem utilizados. Existem três formas de conservar esses alimentos: refrigerando (entre 4°C), congelando (menos de -18°C) ou mantendo o alimento quente (acima de 60°C).

- **Refrigeração**

Se você não tem muito tempo e prepara os alimentos no final de semana, sua marmita pode ser conservada em uma geladeira com temperatura bem ajustada de 4°C em até 5 dias. Caso você não tenha certeza da temperatura da geladeira, ela deve ficar menos dias em conservação. Quando for levar para a escola, coloque em uma bolsa térmica e, chegando lá, guarde imediatamente na geladeira. Caso não haja geladeira disponível, faça gelo (existem os em gel, disponíveis nas farmácias ou você pode fazer gelo e colocar em uma embalagem com boa vedação, para não vazar) e coloque na bolsa térmica para melhor conservação.

- **Congelamento**

Se você congela a sua marmita, tente congelar rapidamente após a montagem pois assim ela ficará menos tempo em temperatura que favoreça o crescimento de micro-organismos. A marmita congelada não pode ser descongelada à temperatura ambiente, devendo ser descongelada no micro-ondas ou em baixas temperaturas, como na parte de baixo da geladeira ou dentro da bolsa térmica com gelo. O alimento após descongelado não pode ser congelado novamente. Isso pode interferir em sua qualidade, aumentando o risco de contaminação.

- **Conservação do alimento quente**

Colocar o alimento quente em marmitas térmicas de manhã cedo para que ela conserve o calor nem sempre é aconselhável, tendo em vista que muitas delas não conseguem manter temperaturas superiores a 60°C, deixando os alimentos muito tempo em temperaturas de risco. Se você tem certeza que sua marmita térmica consegue manter temperaturas superiores a 60°C, então não há problema.

- **Dicas para montar o cardápio da marmita**

Na hora de escolher os alimentos, é interessante evitar os fermentativos, como ovos, repolho e cebola crua, pois tem mais chances de criar odores. Caso você queira colocar feijão e outras leguminosas, deixe o feijão cru de molho de um dia para o outro e descarte aquela água, isso evita bastante esses odores. Faça uma marmita colorida, com variedades de verduras e folhosos bem higienizados. Evite alimentos gordurosos, frituras e embutidos (salsicha, presunto, mortadela, etc.). Dê preferência aos alimentos *in natura* ou minimamente processados, evitando industrializados, variando os cardápios o máximo possível.

As saladas cruas devem ficar em recipiente separado, para não murchar quando for esquentar a comida.

No caso do congelamento da marmita, verduras e legumes devem ser cozidos por menos tempo do que o habitual, pois alguns alimentos podem amaciar quando passam por esse processo. Use menos tempero antes do descongelamento para que, durante o processo, o tempero fique fresco. A salada deve ser temperada somente na hora do consumo. Ao montar sua marmita, tenha o cuidado de utilizar embalagens limpas, verifique se estão bem vedados e dê preferência a potes transparentes e de vidro.

- **Sugestões de marmitas:**

01) Salada crua (Alface, Tomate, Pepino, Azeite, Orégano, Limão)

Peito de Frango Grelhado

Batata Inglesa e Cenoura Cozidas e Amanteigadas

Banana (Sobremesa)

02) Salada crua (Couve-folha, Cenoura Ralada, Beterraba Ralada, Azeite e Limão)

Carne Moída Cozida

Macarrão ao Alho e Óleo

Melão (Sobremesa)

03) Salada Crua (Alface, Manga, Cenoura Ralada, Azeite, Limão)

Arroz com Carne

04) Salada Cozida (Batata-inglesa, Cenoura, Brócolis, Milho Verde, Azeite)

Frango Cozido

Farofa

Fatias de Laranja (Sobremesa)

05) Salada Cozida (Cenoura, Chuchu, Vagem, Azeite)

Almôndegas

Arroz integral

Melancia (Sobremesa)

06) Salada Crua (Alface, Maçã, Beterraba Ralada, Azeite de Oliva, Limão)

Bife Grelhado

Creme de Abóbora

07) Salada Crua (Couve Folha, Cenoura Ralada, Abacaxi, Salsinha, Azeite)

Escondidinho de frango

08) Salada Cozida (Abóbora, Cenoura, Couve Flor, Orégano, Azeite de Oliva)

Isca de Carne Acebolada

Manga (Sobremesa)

09) Salada Crua (Alface, Tomate, Pepino, Cenoura Ralada, Azeite de Oliva)

Torta de Carne

10) Salada Cozida (Abobrinha, Chuchu, Batata Inglesa, Vagem, Azeite de Oliva)

Lombo Suíno com Molho

Melão (Sobremesa)