



Publicado em 27/01/2026 - 11:48

## **Ano novo, hábitos possíveis: conheça os serviços acessíveis para comer melhor nas periferias de São Paulo**

---

Guilherme Silva

*Programas públicos, iniciativas comunitárias e atividades gratuitas podem ajudar a organizar a alimentação sem aumentar os gastos*

A virada do ano costuma vir acompanhada de promessas de mudança. A alimentação quase sempre entra na lista com desejos de comer melhor, gastar menos, organizar a rotina e, de quebra, levar uma vida mais saudável. Para quem vive nas periferias, essas metas esbarram em limites concretos de tempo, renda e acesso.

Pensando nisso, a Periferia em Movimento reuniu programas e equipamentos que ajudam a transformar a relação com a comida a partir do território periférico, combinando acesso, aprendizado e rotina. Confira:

### **Para acolher**

A Rede Cozinha Escola, da Secretaria Executiva de Segurança Alimentar e Nutricional e de Abastecimento (SESANA), atua em parceria com 65 organizações da sociedade civil e combina a produção diária de refeições com capacitação profissional em culinária.

Além da oferta regular de comida, o programa funciona como espaço de aprendizado prático, fortalecendo conhecimentos sobre preparo de alimentos e organização de cozinhas comunitárias. Em 2025, foram servidas mais de 7,39 milhões de refeições, com a geração de 628 empregos diretos e indiretos. Neste link você confere os endereços das organizações de rede.

Também da (SESANA), a Rede Cozinha Cidadã mantém a distribuição de marmitas em 45 pontos da cidade, com produção feita por restaurantes contratados pela Prefeitura. Apesar do foco emergencial, o programa integra uma rede estruturada de preparo e circulação de alimentos em territórios periféricos. Aqui você confere a lista de locais

### **Para fortalecer a autonomia alimentar**

O Armazém Solidário é um equipamento voltado a famílias inscritas no CadÚnico e tem papel direto no fortalecimento da autonomia alimentar. Com sete unidades nas periferias, o serviço oferece alimentos com descontos de até 30% e, em alguns itens, de 50%. Confira a lista com os locais.

### **Para comer bem e barato**

O Bom Prato Paulistano também entra como um dos principais equipamentos públicos que ajudam a reorganizar a alimentação no cotidiano. Atualmente, o programa conta com cinco unidades em funcionamento, distribuídas entre a Zona Sul, a Região Central e a Zona Leste. O funcionamento regular pode contribuir para a criação de uma rotina alimentar.

O café da manhã é servido de segunda a sexta-feira, das 7h às 9h, ao custo de cinquenta centavos. O almoço começa às 11h e segue até o término da cota diária, que varia entre 1.500 e 1.600 refeições, com valor de um real para adultos e gratuito para crianças. O jantar é servido das 17h às 19h, também por um real. As refeições incluem prato principal, acompanhamento, bebida e sobremesa, com cardápios elaborados por nutricionistas.

Confira as unidades no mapa:

Além disso, a Periferia em Movimento já listou 3 iniciativas de agriculturas urbanas que produzem comidas orgânicas sem a utilização de agrotóxicos em hortas, que atuam nas quebradas de São Paulo e trabalham pelo direito à alimentação. São elas:

- A Sabor da Vitória
- Mulheres do GAU
- Quebrada Orgânica

## **Para aprender e se educar**

Os Centros de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional, com unidades na Vila Maria e no Butantã, oferecem gratuitamente cursos e oficinas na área da culinária.

O foco é ampliar o repertório alimentar, apoiar o empreendedorismo local e oferecer formação para quem quer melhorar a alimentação em casa ou buscar novas possibilidades de renda.

Edição: Hysa Conrado.

<https://periferiaemmovimento.com.br/ano-novo-habitos-possiveis-conheca-os-servicos-acessiveis-para-comer-melhor-nas-periferias-de-sao-paulo/>

**Veículo:** Online -> Blog -> Blog Periferia em Movimento