

Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

**Adaptação do Índice de Qualidade da Coordenação
de Segurança Alimentar (IQ COSAN) para
Avaliação de Cardápios de Restaurantes
Universitários segundo Recomendações do Guia
Alimentar para População Brasileira**

Amanda Nunes Barbosa Trivinho

**Trabalho apresentado à disciplina Trabalho de
Conclusão Curso II – 0060029, como requisito
parcial para a graduação no Curso de Nutrição
da FSP/USP.**

Orientador: Dr. Carla Adriano Martins

São Paulo
2020

**Adaptação do Índice de Qualidade da Coordenação
de Segurança Alimentar (IQ COSAN) para
Avaliação de Cardápios de Restaurantes
Universitários segundo Recomendações do Guia
Alimentar para População Brasileira**

Amanda Nunes Barbosa Trivinho

**Trabalho apresentado à disciplina Trabalho de
Conclusão Curso II – 0060029, como requisito
parcial para a graduação no Curso de Nutrição
da FSP/USP.**

Orientador Dr. Carla Adriano Martins

São Paulo

2020

AGRADECIMENTOS

Agradeço maiormente a Deus por ter preparado essa graduação e ter me abençoado até este presente momento para superar todos os desafios que surgiram nessa trajetória.

Aos meus pais Francisco Henrique Barbosa e Marineuza Nunes Satelis, à minha irmã Bruna Nunes Barbosa e ao meu esposo Ricardo Trivinho por sempre me incentivarem, aconselharem e ouvir meus desabafos ao longo dessa etapa.

E, à minha orientadora Dr. Carla Adriano Martins pelos os ensinamentos, dedicação e paciência que contribuíram no meu desenvolvimento profissional.

Obrigada a todos.

Trivinho ANB. Adaptação do Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar (IQ COSAN) para Avaliação de Cardápios de Restaurantes Universitários segundo Recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira [Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Nutrição]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2020.

RESUMO

Para alguns estudantes a entrada na universidade é marcada pela saída da casa dos pais e, com isso, pela necessidade de realizar suas refeições fora de seus lares. Os Restaurantes Universitários (RUs) visam recuperar ou manter a saúde dos seus frequentadores com planejamentos de cardápio saudável e com custo acessível. Logo, possuem papel fundamental na comunidade acadêmica devido a sua localização dentro das universidades, seus horários de funcionamento, proporcionando aos estudantes a realização de refeições econômicas, além de estimular hábitos alimentares saudáveis. Este estudo teve por objetivo adaptar o Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar (IQ COSAN) para avaliar cardápios de restaurantes universitários segundo as recomendações do atual Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB). Para isso, foi desenvolvida uma pesquisa metodológica na qual o IQ COSAN – ferramenta para avaliação qualitativa de cardápios da alimentação escolar e disponibilizada em planilhas no aplicativo Excel® - foi adaptada para contemplar a classificação de alimentos adotada pelo GAPB e para considerar especificidades dos cardápios usualmente elaborados nos RUs. Após adaptação, o índice foi testado mediante aplicação em uma amostra de cardápios de RUs de dez universidades públicas brasileiras (duas por região). Os resultados foram apresentados de forma descritiva, por meio de apresentação de frequências e teste de medidas. Como resultado deste trabalho, verificou-se que o índice adaptado manteve pontos importantes do instrumento original, como a avaliação da oferta diária de diferentes grupos de alimentos, a avaliação semanal da diversidade alimentar e da oferta de alimentos regionais e da sociobiodiversidade, além das planilhas de apoio aos usuários. Como diferencial, o IQ COSAN Adaptado possibilita avaliar os cardápios servidos nas duas principais

refeições do dia (almoço e jantar) considerando os graus de processamento dos alimentos (incluindo avaliação de alimentos processados e de ultraprocessados), a oferta diária de preparações vegetarianas, além de adequação da pontuação dos itens e da classificação visando facilitar o entendimento pelos usuários. Espera-se que a ferramenta possa ajudar os profissionais nutricionistas, técnicos em nutrição e estagiários de nutrição na elaboração e monitoramento de cardápios que estejam alinhados às recomendações do GAPB e que valorizem e incluam os alimentos *in natura* e minimamente processados, especialmente aqueles regionais e da sociodiversidade, nos seus cardápios.

Descritores: Planejamento de cardápio, Restaurante, Universidade.

LISTA DE SIGLAS, ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

AAS - Alimentação Adequada e Saudável

GAPB - Guia Alimentar para População Brasileira

IQ COSAN – Adaptado - Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar - Adaptado

IQ COSAN - Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar

NND - Necessidades Nutricionais Diárias

RUs - Restaurantes Universitários

UANs - Unidades de Alimentação e Nutrição

UNB - Universidade de Brasília

USP - Universidade de São Paulo

UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina

UNIFAP - Universidade Federal do Amapá

UFAM - Universidade Federal do Amazonas

UFES - Universidade Federal do Espírito Santo

UFMA - Universidade Federal do Maranhão

UFMT - Universidade Federal do Mato Grosso

UNIPAMPA - Universidade Federal do Pampa

UNIVASF - Universidade Federal do Vale do São Francisco

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
1.1. JUSTIFICATIVA	20
2. OBJETIVOS	21
2.1. OBJETIVO GERAL	21
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	21
3. MÉTODOS	22
3.1. PRIMEIRA ETAPA – IDENTIFICAÇÃO DOS ITENS DO IQ COSAN QUE NECESSITAVAM DE ADAPTAÇÃO	23
3.2. SEGUNDA ETAPA – ADAPTAÇÃO DO IQ COSAN	23
3.3. TERCEIRA ETAPA – TESTE DO IQ COSAN ADAPTADO	28
4. RESULTADOS	31
5. DISCUSSÃO	31
6. CONCLUSÕES	31
7. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DA ATUAÇÃO	32
REFERÊNCIAS	34
ANEXOS	38

1. INTRODUÇÃO

Para muitos estudantes, a entrada na universidade acaba coincidindo com o início da fase adulta da vida, quando sentem a necessidade de assumir responsabilidades e responder por suas ações, incluindo aquelas relacionadas à alimentação (VIEIRA e col., 2002). São distintos os motivos que podem influenciar as diferentes escolhas alimentares nessa fase da vida. Dentre eles, estão a disponibilidade e o acesso físico e financeiro aos alimentos no ambiente universitário (DELIENS e col., 2014), além das questões relacionadas à falta de tempo que os estudantes enfrentam em decorrência das atividades acadêmicas que a universidade proporciona. E uma das possíveis consequências dessas questões seria a substituição de refeições completas por lanches rápidos estes que, não raro, são caracterizados como opções alimentares menos saudáveis (FEITOSA e col., 2010). Logo, o ambiente alimentar ao qual os universitários estão expostos – incluindo a oferta e a qualidade dos alimentos e bebidas disponíveis - pode ser um facilitador ou uma barreira para o acesso a refeições saudáveis (MCKINNON e col., 2009; VEIROS e col., 2013), e os Restaurantes Universitários (RUs) acabam tendo papel importante na oferta de refeições saudáveis.

A localização dos RUs dentro das universidades e seus horários de funcionamento no intervalo das aulas, proporcionam que os estudantes realizem suas refeições nesses espaços economizando tempo e dinheiro. Além disso, os RUs visam diminuir a evasão do ambiente acadêmico, contemplam estudantes de baixa renda, ofertando refeições com custo acessível, estas que podem até ser gratuitas para alunos cadastrados em programas de assistência social (MOURA e col., 2014).

Como Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) institucionais, os RUs contam com clientela fixa e podem ser administrados pela própria instituição de ensino superior (autogestão), ou por empresa contratada pela instituição de ensino para prestar esse serviço de alimentação à comunidade universitária (concessão). Essas UANs têm a missão de oferecer refeições saudáveis para manter, promover ou recuperar a saúde dos seus frequentadores utilizando de processos técnico-administrativos para a produção da comida ofertada. E, independentemente do tipo

de gestão adotado, o serviço deve ser organizado com sequência de operações que possibilitem fornecer refeições que atendam as condições higiênico-sanitária e as necessidades nutricionais de seus frequentadores, sem que ultrapassem os limites financeiros estipulados pelas instituições (CFN, 2018; ABREU e col., 2019).

Como o propósito dos RUs é promover ou manter a saúde dos seus frequentadores, o planejamento e execução de cardápios que estimulem hábitos alimentares saudáveis (CANONICO e col., 2014) deve ser um dos focos de toda a equipe da alimentação, mas principalmente dos nutricionistas responsáveis por essas instituições. Erros na sua elaboração e execução podem prejudicar não apenas a qualidade das refeições ofertadas, como a oferta de preparações monótonas, pouco nutritivas e com sabor inadequado (ANSALONI, 1999), além de poderem comprometer as singularidades e identidades alimentares das distintas populações (PROENÇA e col., 2005; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015). Essa atuação mais abrangente do nutricionista permitirá a melhor adequação e potencial aceitação das preparações por esses comensais. Assim, o trabalho de nutricionistas nas UANs institucionais não será somente elaborar um cardápio com preparações nutricionais equilibradas para a comunidade acadêmica atendida, mas também, desenvolver técnicas culinárias diferentes para ter refeições atrativas e saborosas, com combinações de alimentos, texturas, cores, temperos, cortes e modo de apresentação, além de proporcionar saúde aos comensais (PROENÇA e col., 2005).

Para que os cardápios dos RUs sejam planejados e executados de modo a promover e/ou manter a saúde dos seus frequentadores, é importante que sigam as recomendações de alimentação adequada e saudável (AAS) vigentes no país. Segundo o atual Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), uma AAS deve ser caracterizada não somente como a ingestão de nutrientes que o organismo humano precisa, devendo incluir também a escolha dos alimentos, o modo como esses alimentos são preparados e combinados entre si, as formas de comer de cada população e as características culturais, sociais e ambientais relacionadas a esse consumo alimentar. Esse novo conceito de AAS sugerido pelo GAPB (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014) foi desenvolvido com base em distintos princípios e considera a classificação de alimentos NOVA (MONTEIRO et al., 2016), que aloca os alimentos em quatro grandes grupos segundo o grau de processamento pelo qual passaram, para a escolha dos alimentos.

O primeiro grupo de alimentos apresentado no GAPB é o dos alimentos *in natura* e minimamente processados, composto pelas hortaliças, legumes, frutas, animais, fungos, algas e água, que sofreram ou não algum processo na indústria de remoção de partes indesejadas, secagem, pasteurização, entre outros, com objetivo de aumentar o tempo de vida útil do produto na prateleira ou facilitar a preparação das receitas culinárias. O segundo grupo é constituído pelos ingredientes culinários processados, como açúcar, sal, óleos e gorduras, estes que são elaborados a partir de extrações de alimentos *in natura* por processos de moagem, trituração, refino, entre outros, e são usados para temperar e cozinhar alimentos, quando na elaboração de preparações culinárias. Os alimentos processados constituem o terceiro grupo dessa classificação e são compostos por alimentos que tiveram adição de sal, açúcar, óleo ou gordura pela indústria para terem validade maior e serem mais agradáveis ao paladar. Como exemplo desse grupo estão as conservas, enlatados e compotas de frutas. Já o último grupo é o que engloba os alimentos ultraprocessados, que são formulações industriais que geralmente possuem altas concentrações de açúcar, sal e gorduras, e quase sempre contemplam entre eles os aditivos alimentares cosméticos, que segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (1995) são substâncias adicionadas propositalmente nos alimentos a fim de modificar propriedades para conservar, ou intensificar o sabor sem alterar propriedades nutricionais. Além de serem nutricionalmente desbalanceados, também acabam favorecendo o consumo excessivo de calorias por serem hiper palatáveis, serem comercializados em embalagens com tamanhos grandes, e por possibilitarem o comer sem atenção. Exemplos dos alimentos do grupo 4 são salsichas, linguiças, sorvetes, gelatina, “suco” artificial, snacks doces e salgados, bebidas pré-adoçadas, entre outras formulações que podem ser consultadas no GAPB (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014; MONTEIRO e col., 2016).

Neste sentido, para o GAPB, uma AAS deve ser baseada no consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, majoritariamente de origem vegetal, e de preparações culinárias elaboradas a partir da combinação desses alimentos *in natura* e minimamente processados (grupo 1) com ingredientes culinários (grupo 2) utilizados com moderação. Os alimentos processados (grupo 3) podem ser consumidos, desde que com moderação, geralmente utilizados em pequenas quantidades como parte das preparações culinárias. Já os alimentos ultraprocessados (grupo 4), devem ser evitados. O Guia também recomenda que

essa AAS deve ser diversificada e, sempre que possível, priorize alimentos da agrobiodiversidade do local (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Espera-se, portanto, que os nutricionistas responsáveis pelos RUs já estejam considerando as recomendações de AAS do GAPB (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014) ao planejar os cardápios que serão ofertados aos comensais. Neste sentido, é importante que se tenha também ferramentas para avaliar a qualidade dos cardápios elaborados, considerando tais recomendações. Chagas (2011) fez um levantamento na literatura, em sua dissertação de mestrado, e encontrou diversas ferramentas voltadas para a avaliação das características da alimentação dos grupos populacionais ou dos indivíduos, e instrumentos direcionados para avaliação de cardápios adaptados para a realidade brasileira. Essa revisão, complementada por ferramentas posteriormente publicadas, é apresentada no Quadro 1.

Quadro 1 - Instrumentos disponíveis para avaliação de cardápios adequados à realidade brasileira. São Paulo, 2020.

Instrumento	Autoria	Ano de publicação	Tipos de cardápios	Itens de avaliação	Foi desenvolvido para avaliar as recomendações de AAS do atual GAPB? Se sim, quais itens?
Análise Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC)	Veios	2002	Geral	Verifica a monotonia do prato com repetição de cores e texturas, técnicas de preparo, além de analisar a quantidade de alimentos ricos em gorduras, açúcares, enxofre, frutas e folhosos.	Não.
Avaliação da Qualidade Nutricional e Sensorial (AQNS)	Proença e colaboradores	2005	Geral	Avalia produtos à base de carne de acordo as características organolépticas, quantidade de sal adicionado, utilização de temperos e controles de recebimento, armazenamento, preparo e distribuição. Essa ferramenta está associada ao sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle - APPCC.	Não.

(continua)

Instrumento	Autoria	Ano de publicação	Tipos de cardápios	Itens de avaliação	Foi desenvolvido para avaliar as recomendações de AAS do atual GAPB? Se sim, quais itens?
Índice de Qualidade da Refeição (IQR)	Bandoni	2006	Geral	Avalia cinco variáveis: verduras, legumes e frutas; oferta de carboidratos; oferta de gordura total; oferta de gordura saturada; e variabilidade das refeições. Essas variáveis recebem pontuação de 0 a 20 considerando a oferta de alimentos e nutrientes.	Não.
Índice de Qualidade de Cardápios Escolares (IQCE)	Chagas	2011	Institucional – escola	Avalia oferta de macronutrientes, gordura saturada, frutas e hortaliças e variedade dos alimentos apresentados no cardápio.	Não.
Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio Escolar - AQPC Escola	Veios e Martinelli	2012	Institucional – escola	A adaptação selecionou novos critérios para avaliação: presença recomendada de cereais, pães, massas e tubérculos, alimentos integrais, carnes e ovos, leguminosas e leite e derivados. Presença não recomendada de embutidos ou produtos cárneos industrializados, alimentos industrializados semiprontos ou prontos, alimentos concentrados, em pó ou desidratados, cereais matinais, bolos e biscoitos, bebidas com baixo teor nutricional e molhos gordurosos (VEIROS e MARTINELLI, 2012).	Não.
Check list disponibilizado ao final do Guia para Elaboração de Refeições Saudáveis em Eventos.	Ministério da Saúde	2016	Eventos	Avalia se o cardápio contratado para o evento oferta variedade de alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados, opções vegetarianas e veganas, cereais e pães integrais, opções sem glúten, carnes magras, produtos lácteos, preparações priorizando técnicas de cocção cozidos e assados e bebidas como água e sucos 100% naturais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).	Sim. Oferta de alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados; alimentos integrais; carnes magras; prioridade em técnicas de cocção cozidas e assadas; bebidas como água e sucos 100% naturais.
Indicador de Qualidade de Cardápios para Alimentação Escolar (IQCAE)	Camargo e Domene	2016	Institucional – escola	Avalia os grupos alimentares <i>in natura</i> e minimamente processados, oferta de doces e alimentos ultraprocessados (CAMARGO e DOMENE, 2016).	Sim. Oferta de alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados e ultraprocessados.
Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional (IQ COSAN)	Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional (COSAN) do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação	2018	Institucional – escola	Avalia a presença ou ausência de alguns componentes: Presença de seis grupos de alimentos (cereais e tubérculos; feijões; legumes e verduras; frutas <i>in natura</i> ; leites e derivados; carnes e ovos), presença de alimentos regionais e da sociobiodiversidade, diversidade dos alimentos oferecidos semanalmente, ausência de alimentos classificados como restritos, proibidos e doces (FNDE, 2018).	Sim. Presença da maioria dos grupos alimentares apresentados no GAPB, presença de alimentos regionais e da sociobiodiversidade, diversidade alimentar.

Fonte: Adaptado de Chagas, 2011.

Legenda: AAS = Alimentação adequada e saudável; GAPB = Guia Alimentar para a População Brasileira.

Dentre os instrumentos apresentados, o Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional (IQ COSAN), desenvolvido em 2018 pela Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional (COSAN) do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, foi o instrumento de avaliação de cardápios institucionais que contemplou o maior número de características de AAS destacadas pelo GAPB. Esse instrumento, voltado para a avaliação qualitativa dos cardápios elaborados para alimentação escolar no âmbito do Programa Nacional de Alimentação do Escolar (PNAE) (FNDE, 2018), é disponibilizado em planilhas do aplicativo Excel®, e pontua a presença ou ausência de alguns componentes: presença de seis grupos de alimentos, presença de alimentos regionais e da sociobiodiversidade, diversidade dos alimentos oferecidos semanalmente, além de ausência de alimentos classificados como restritos, proibidos e doces. Como a recomendação é para que todas as refeições escolares (café da manhã, almoço e jantar) sejam avaliadas juntas (FNDE, 2018), a avaliação de cada semana de cardápio se dá por meio de somatório da pontuação de todos os componentes avaliados. Ao final do preenchimento da planilha no aplicativo Excel®, o instrumento realiza o cálculo da média das semanas avaliadas e o cardápio é classificado dentro de um dos escores de adequação: 0 a 45,9 pontos (inadequado), 46 a 75,9 pontos (precisa melhorar) e 76 a 95 pontos (adequado) (CECANE, 2018; FNDE, 2018).

1.1. JUSTIFICATIVA

Para muitos estudantes, os RUs são as melhores opções para realização das refeições fora de casa. Observa-se, portanto, o papel dos RUs inseridos nos ambientes alimentares das universidades para potencial promoção da AAS (MOURA e col., 2014; CANONICO e col., 2014). Por isso, a importância de se avaliar a qualidade dos cardápios que estão sendo servidos nessas instituições.

Dentre os instrumentos disponíveis para avaliação qualitativa de cardápios na realidade brasileira (CHAGAS, 2011; VEIROS e MARTINELLI, 2012; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016; CAMARGO e DOMENE, 2016; FNDE, 2018), não se identificou um voltado especificamente para avaliar qualitativamente os cardápios de RUs, levando em consideração as recomendações de AAS do atual GAPB (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Optou-se pela adaptação do IQ COSAN (FNDE, 2018) para avaliação de cardápios de RUs segundo as recomendações de AAS do GAPB por esse instrumento ser uma ferramenta para a avaliação e, também, monitoramento da execução dos cardápios institucionais escolares que se assemelham na estrutura dos cardápios dos RUs, contudo, não possuem as especificidades dos cardápios dos RUs e do seu público-alvo. Além disso, sua estrutura contempla a avaliação e pontuação de grupos de alimentos similares aos apresentados no atual GAPB (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), e componentes destacados como relevantes para uma AAS pelo atual GAPB, como a inclusão de alimentos regionais e da sociobiodiversidade, além da avaliação da diversidade alimentar dos cardápios ofertados.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Adaptar o Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar (IQ COSAN) para avaliar cardápios de restaurantes universitários (RUs) segundo as recomendações de alimentação adequada e saudável (AAS) do atual Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB).

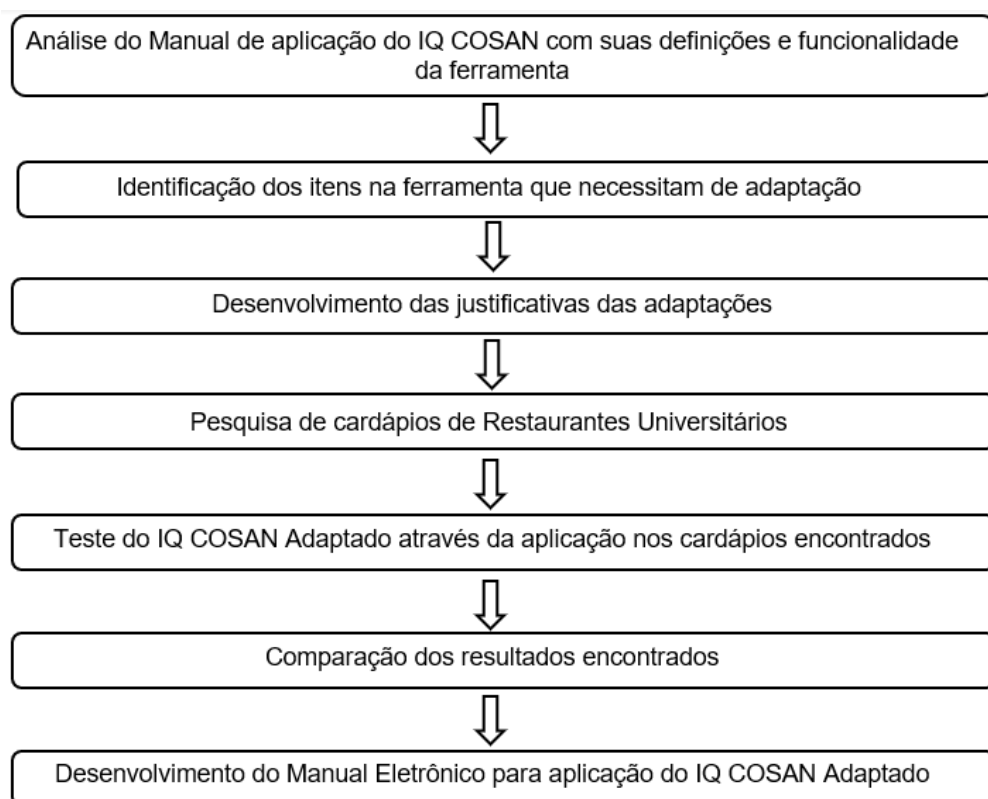
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os itens do IQ COSAN que não contemplam as recomendações de AAS do atual GAPB;
- Realizar as adaptações e testar a aplicação do instrumento adaptado nos cardápios mensais de uma amostra de restaurantes universitários brasileiros;
- Elaborar um manual de aplicação para uso do instrumento adaptado por nutricionistas e estagiários atuantes nesses restaurantes institucionais.

3. MÉTODOS

Pesquisa metodológica (POLIT; BECK; HUNGLER, 2004), na qual foram desenvolvidas quatro etapas da adaptação do IQ COSAN para avaliação qualitativa de cardápios de RUs segundo as recomendações do GAPB (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Figura 1. Fluxograma das etapas da adaptação do Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar - Adaptado (IQ COSAN - Adaptado) para Restaurantes Universitários (RUs) segundo recomendação de alimentação adequada e saudável (AAS) do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB). São Paulo, 2020.



3.1. PRIMEIRA ETAPA – IDENTIFICAÇÃO DOS ITENS DO IQ COSAN QUE NECESSITAVAM DE ADAPTAÇÃO

A proposta de adaptação do IQ COSAN teve como ponto de partida a identificação dos itens apresentados na ferramenta que não contemplam as recomendações de AAS do atual GAPB (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014) e não consideram as especificidades dos cardápios usualmente elaborados nos RUs, visto que embora ambos sejam UANs institucionais, a composição dos cardápios da alimentação escolar e dos RUs diferem em estrutura e especificidades do público-alvo (COIMBRA, e col., 2019).

Nessa etapa as adaptações necessárias foram elencadas, justificadas, e são apresentadas no Quadro 2, que descreve: a) a listagem de itens do IQ COSAN original; b) a necessidade ou não de adaptação do item original; c) a justificativa de adaptação para o item; e d) as referências que serviram de base para as adaptações propostas para o IQ COSAN.

3.2. SEGUNDA ETAPA – ADAPTAÇÃO DO IQ COSAN

A identificação dos itens do IQ COSAN que precisavam de adaptação, elencados na etapa anterior, serviram de base para elaboração da versão adaptada. Também se optou por desenvolver a adaptação do instrumento utilizando o arquivo do IQ COSAN original, disponibilizado em planilhas no aplicativo Excel® via website do FNDE (2018). O Quadro 2 apresenta as adaptações feitas a partir dos itens do instrumento original. A versão final do IQ COSAN Adaptado para avaliação de cardápios de RUs segundo recomendação de AAS do GAPB é apresentado no aplicativo Excel®.

Quadro 2 - Itens da ferramenta Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar (IQ COSAN), propostas e justificativas de adaptação dos componentes de avaliação diária e semanal dos cardápios dos Restaurantes Universitários (RUs) segundo recomendação de alimentação adequada e saudável (AAS) do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB). São Paulo, 2020.

Item Original IQ COSAN	Item adaptado? (sim ou não)	Justificativa para adaptação	Referência	Adaptação feita
1. Avaliação de presença diária de seis grupos de alimentos: grupo dos cereais e tubérculos, grupo dos feijões, grupo de legumes e verduras, grupo das frutas <i>in natura</i> , grupo dos leites e derivados, grupo das carnes e ovos.	Sim.	<p>- A maioria dos brasileiros, de diferentes regiões do país, compõem sua alimentação do almoço e jantar baseados no grupo dos cereais, grupos das raízes e tubérculos, grupo dos feijões, grupo de legumes e verduras, grupo das carnes e ovos e grupo das frutas <i>in natura</i>. O grupo de leite e derivados não aparece com frequência na maioria dos pratos dos brasileiros, sendo comum esse grupo compor o café da manhã e pequenas refeições.</p> <p>- Muitas razões levam algumas pessoas não consumirem alimentos de origem animal se tornando vegetarianas. Com isso, o consumo de alimentos de origem animal não é necessário para uma alimentação saudável, mas vale ressaltar que a restrição de qualquer alimento impõe maior atenção na escolha da combinação dos demais grupos de alimentos.</p> <p>- Segundo o GAPB, os alimentos são separados nos seguintes grupos: grupo dos feijões, grupo dos cereais, grupo das raízes e tubérculos, grupo dos legumes e verduras, grupo das frutas, grupo das castanhas e nozes, grupo do leite e queijos e grupo das carnes e ovos. Portanto, se fez necessário para contemplar os grupos GAPB a separação do grupo cereais e tubérculos apresentado no IQ COSAN.</p>	MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014	<p>- Grupo de leite e derivados substituído para: presença de opção do prato principal para vegetarianos.</p> <p>- Incorporação da definição de preparações vegetarianas nas planilhas complementares de apoio.</p> <p>- Grupo dos cereais e tubérculos modificados para dois grupos separados: grupo dos cereais e grupo das raízes e tubérculos.</p>
2. Alimentos permitidos	Sim.	<p>Os alimentos permitidos do IQ COSAN não diferenciam os alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados dos alimentos processados e ultraprocessados.</p> <p>O GABP (2014) recomenda que uma alimentação saudável seja baseada em alimentos do grupo de alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados já que esses alimentos são saborosos, nutricionalmente equilibrados, culturalmente apropriado e promotores do ambiente sustentável.</p>	FNDE, 2018 MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014	- Alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados
3. Avaliação diária de alimentos classificados como restritos pela resolução vigente do programa.	Sim.	Os alimentos restritos no IQ COSAN <i>"são aqueles em que a aquisição com recursos financeiros federais fica restrita a 30% do montante total repassado à Entidade Executora,"</i> (FNDE, 2018, p.14), essa definição não se aplica no contexto de RUs. Dessa forma, foi substituído os alimentos restritos pelos alimentos processados que devem ser limitados por possuírem em excesso ingredientes culinários como sal e açúcar, desfavorecendo esses alimentos nutricionalmente.	FNDE, 2018 MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014	- Avaliação diária de alimentos processados e sua definição nas planilhas complementares a matriz da ferramenta.

(continua)

Item Original IQ COSAN	Item adaptado? (sim ou não)	Justificativa para adaptação	Referência	Adaptação feita
4.Avaliação diária de alimentos e preparações doces.	Sim.	Segundo o Manual do IQ COSAN os doces considerados para avaliação dos cardápios são: <i>"Alimentos e preparações doces: de acordo com a descrição na Nota Técnica no 01/2014/ COSAN/CGPAE/DIRAE/FNDE, esses alimentos são as balas e similares, bebidas lácteas, produtos de confeitaria e biscoitos com recheios ou coberturas, sobremesas, gelados comestíveis, doces em pasta, geleias de fruta, doce de leite, mel, melaço e similares, frutas em calda e cristalizadas, cereais matinais com açúcar e barra de cereais."</i> (FNDE, 2018, p.14) Observe que essa definição não diferencia doces caseiros de doces ultraprocessados, assim, a definição de doces da ferramenta foi alterada para: o GAPB prioriza frutas <i>in natura</i> nas sobremesas, pois doces processados, em sua maioria, são desbalanceados devido altas quantidades de açúcar e doces ultraprocessados, além de serem desbalanceados em açúcar, são formulações com aditivos alimentares que altera cor, sabor e textura dos alimentos.	FNDE, 2018 MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014	- Foi alterada a definição de doces nas planilhas complementares a matriz da ferramenta.
5. Componente semanal que avaliam a oferta de: alimentos regionais, alimentos da sociobiodiversidade, diversidade/variedade do cardápio ou número de alimentos ofertados por semana.	Não.	Esse componente não foi alterado devido a importância que os alimentos regionais possuem no incentivo à cultura de cada região e a aquisição dos alimentos da sociobiodiversidade contribui na manutenção das práticas das comunidades tradicionais e agricultores familiares desse grupo, valorizando seus conhecimentos e promovendo renda e melhoria da qualidade de vida dessa população.	FNDE, 2018 MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018 MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015	-
6. Necessidades Nutricionais Diárias (NND)	Sim.	Na ferramenta é possível avaliar a diversidade do cardápio através de uma, duas ou até três refeições ofertadas do dia, o que de acordo com o Programa Nacional de Alimentação Escolar, corresponde a 20%, 30% e 70% das necessidades nutricionais diárias, respectivamente. Como o foco da ferramenta é avaliar refeições servidas nos RUs, que em sua maioria são compostos de almoço e jantar, foi retirada a avaliação que contemple três refeições, permanecendo somente duas refeições para avaliação. Para a alteração dos valores das porcentagens das necessidades nutricionais diárias correspondentes ao consumo de adultos no almoço e jantar adotou-se as recomendações mínimas do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT: 30% da estimativa de necessidade de energia média de 2.000 calorias por dia em uma refeição, ou 60% em duas refeições por dia.	FNDE, 2018 BRASIL, 2006	- Avaliação da diversidade do cardápio através de uma ou duas refeições ofertadas do dia, correspondentes a 30 e 60 %, respectivamente, das necessidades nutricionais diárias de 2.000 calorias.

(continua)

Item Original IQ COSAN	Item adaptado? (sim ou não)	Justificativa para adaptação	Referência	Adaptação feita
7. Avaliação semanal da presença de alimentos definidos como proibidos pela legislação atual e que, portanto, não devem ser adquiridos com verba federal.	Sim.	Alimentos proibidos segundo o IQ COSAN são: <i>"Chá, diversos sabores, pronto para consumo; groselha, xarope, guaraná xarope, leite, in natura/cru, refrigerante, diversos sabores, refrigerante, tipo água tônica, suco artificial diversos sabores, em pó, xaropes para bebidas, diversos sabores"</i> (FNDE, 2018, p.34). Portanto, alimentos proibidos foi alterado para alimentos ultraprocessados que são desbalanceados nutricionalmente por conter altos valores de açúcar, sal e gorduras, além de possuírem aditivos alimentares em sua composição, no qual seus efeitos a longo prazo não são bem conhecidos na saúde da população. Além disso, possuem impactos negativos na cultura alimentar, na vida social e no ambiente.	FNDE, 2018 MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014	- Avaliação semanal da presença de alimentos ultraprocessados e sua definição nas planilhas complementares a matriz da ferramenta,
8. Pontuação positiva (2 pontos) com a presença dos grupos de alimentos.	Não.	Essas pontuações foram mantidas uma vez que não há justificativas na literatura que evidenciam a necessidade de alterações.	FNDE, 2018	-
9. Pontuação positiva com a presença alimentos regionais (2,5 pontos) e da sociobiodiversidade (2,5 pontos).				
10. Pontuação positiva (10 pontos) para a diversidade do cardápio.				
11. Pontuação negativa (-10) na presença de alimentos ultraprocessados.				
12. Pontuação positiva na ausência de alimentos processados (2 pontos) e doces (2 pontos).	Sim.	Segundo o GAPB, os alimentos processados podem ser consumidos em pequenas quantidades, como parte de refeições baseadas em alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados, dessa forma, a pontuação de 2 pontos pode ser minimizada já que esses alimentos não precisam ser evitados, somente limitados.	MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014	- Pontuação positiva na ausência de alimentos processados alterado de 2 pontos para pontuação 1. Pontuação de doces não teve alteração.
13. Escore final do IQ COSAN entre 0 a 95 pontos.	Sim.	No relatório técnico da adaptação do IQ COSAN uma das contribuições do Centro Colaborador em Alimentação Escolar (CECANE) da Universidade Federal do Paraná (UFPR) para o aprimoramento do IQ COSAN, foi feita a sugestão da mudança do escore final de 0 a 95 para 0 a 100, uma vez que é uma forma mais clara de compreensão. Essa sugestão foi aceita, mas não incorporada no IQ COSAN devido à falta de tempo do projeto, porém os autores recomendaram a incorporação em versões futuras.	CECANE, 2018	- Escore final do IQ COSAN Adaptado entre 0 a 100 pontos.

(continua)

Item Original IQ COSAN	Item adaptado? (sim ou não)	Justificativa para adaptação	Referência	Adaptação feita
14. Classificação: inadequado (0 a 45,9 pontos), precisa melhorar (46 a 75,9 pontos) e adequado (76 a 95 pontos).	Sim.	O escore da pontuação foi alterado considerando a ferramenta Healthy Eating Index (HEI), que teve seu escore classificado segundo Bowman e colaboradores (1998). Essa classificação considera como “adequada” refeições que pontuarem maior que 80 pontos; refeições que tiverem pontuação entre 51 a 80 precisam melhorar; pontuação menor que 50 estão inadequadas.	BOWMAN e col., 1998	- Classificação: inadequado (0 a 50,9 pontos), precisa melhorar (51 a 79,9 pontos) e adequado (80 a 100 pontos).
15. Cor das células seguem a seguinte classificação: inadequado (0 a 45,9 pontos) cor vermelha, precisa melhorar (46 a 75,9 pontos) cor amarela e adequado (76 a 95 pontos) cor verde.	Sim.	Devido a mudança do escore final, houve a necessidade de alterar, na planilha Excel®, as pontuações dessas cores para que elas ocorram conforme a nova classificação da ferramenta IQ COSAN Adaptado.	FNDE, 2018.	- Cor da célula segue agora a seguinte classificação: inadequado (0 a 50,9 pontos) cor vermelha, precisa melhorar (51 a 79,9 pontos) cor amarela e adequado (80 a 100 pontos) cor verde.
16. Advertências nas células da planilha Excel® que ocorrem quando: há oferta semanal de legumes, verduras e frutas abaixo de três dias; alimentos restritos e preparações doces está presente acima de dois dias; e alimentos proibidos oferecidos qualquer dia na semana.	Sim.	Segundo o GAPB, a base de uma alimentação saudável deve ser baseada em alimentos <i>in natura</i> e minimamente processado que incluem frutas, legumes e verduras. Embora legumes, verduras e frutas não possuam uma grande frequência na alimentação da maioria dos brasileiros, o GAPB buscou apresentar esses grupos de alimentos em todas as refeições a fim de mostrar que é possível o aumento da oferta desse grupo de alimentos na alimentação dos brasileiros. A advertência desses grupos na matriz da ferramenta IQ COSAN, que sinaliza a advertência quando há oferta abaixo de três dias na semana, foi alterada para quando houver dois dias da semana sem a presença de frutas, legumes e verduras, a fim de fomentar a introdução desse grupo em quase todos os dias da semana.	FNDE, 2018 MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014	- Oferta semanal de legumes, verduras e frutas abaixo de três dias para dois dias. Sinalização dos alimentos restritos, preparações doces e alimentos proibidos não tiveram alteração, mantendo-se os mesmos valores de frequência para alimentos processados, ultraprocessados e doces.
17. Planilhas de alimentos regionais.	Não.	Essas planilhas foram mantidas já que auxiliam os usuários ao preenchimento da ferramenta, caso possam surgir dúvidas.	FNDE, 2018	-
18. Planilhas de alimentos da sociobiodiversidade.				

(continua)

(conclusão)

Item Original IQ COSAN	Item adaptado? (sim ou não)	Justificativa para adaptação	Referência	Adaptação feita
19. Planilhas complementares para apoio.	Sim.	As planilhas complementares de apoio foram mantidas para auxiliar os usuários no preenchimento da ferramenta, no entanto, foi substituído o conteúdo de alimentos permitidos, alimentos restritos, alimentos proibidos e doces.	MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014	Inserção da definição de alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados, alimentos processados, alimentos ultraprocessados, doces e preparações vegetarianas.

Fonte: Da Autora, 2020.

3.3. TERCEIRA ETAPA – TESTE DO IQ COSAN ADAPTADO

Após adaptação, o índice foi testado mediante aplicação em uma amostra de conveniência (n=10) de cardápios (anexos I a X) de RUs de universidades públicas brasileiras (Quadro 3). Os cardápios foram pesquisados nos sites e redes sociais oficiais de distintas universidades públicas brasileiras, federais e estaduais. Dentre os encontrados, foram incluídos na amostra: a) os cardápios de universidades públicas brasileiras que descreviam, pelo menos, duas semanas de cardápio, com oferta diária de almoço e jantar; b) cardápios de dois RUs de cada região do Brasil (Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul), com o objetivo de avaliar a regionalidade e sociobiodiversidade dos alimentos. Deu-se preferência à inclusão dos cardápios que apresentavam as preparações de forma mais detalhada.

Quadro 3- Lista de Restaurantes Universitários (RUs) das universidades públicas das cinco regiões do Brasil com as datas dos cardápios coletados. São Paulo, 2020.

Região do Brasil	Restaurantes Universitários	1º semana	2º semana
Norte	Universidade Federal do Amazonas - UFAM	02 a 06 out 2017	16 a 20 out de 2017
	Universidade Federal do Amapá - UNIFAP	02 a 06 mar 2020	09 a 13 mar 2020
Nordeste	Universidade Federal do Maranhão - UFMA (Campus São Luís)	07 a 11 out 2019	14 a 18 out 2019
	Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF	02 a 06 mar 2020	16 a 20 mar 2020
Centro-Oeste	Universidade Federal do Mato Grosso - UFMT	05 a 09 jun 2017	26 a 30 jun 2017
	Universidade de Brasília - UNB (Campus Darcy Ribeiro)	27 abr 2020 a 01 mai 2020	04 a 08 mai 2020
Sudeste	Universidade de São Paulo - USP (Faculdade de Saúde Pública)	04 a 08 nov 2019	25 a 29 nov 2019
	Universidade Federal do Espírito Santo - UFES (Campus Goiabeiras e Maruípe)	07 a 11 out 2019	14 a 18 out 2019
Sul	Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC (Campus Araranguá)	10 a 14 fev 2020	17 a 21 fev 2020
	Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA (Campus Dom Pedrito)	16 a 10 mar 2020	23 a 28 mar 2020

Fonte: Da Autora, 2020.

O teste do IQ COSAN Adaptado foi realizado por meio da aplicação do instrumento nas duas semanas do cardápio de cada RU: a) uma aplicação considerando o almoço e jantar juntos, conforme recomenda a ferramenta original; e b) uma aplicação considerando almoço e jantar separados (somente almoço e somente jantar); totalizando 60 aplicações do instrumento adaptado. Ao final, os resultados das aplicações foram descritos por meio de frequências e médias. Para testar a diferença de médias na pontuação final dos cardápios, segundo a forma de aplicação do instrumento (almoço e jantar juntos *versus* almoço e jantar separados), foi utilizado o teste t pareado, considerando nível de significância de $p < 0,05$ como significativo. A normalidade das variáveis foi testada pelo teste de Shapiro-Wilk. Os testes foram feitos no programa estatístico Stata® (Stata Corporation, College Station, Texas, United States) versão 14.1 SE (Standard Edition).

3.4. QUARTA ETAPA – ELABORAÇÃO DO MANUAL PARA USO DO IQ COSAN ADAPTADO

A quarta etapa deste projeto consistiu no desenvolvimento do manual para auxiliar na aplicação do IQ COSAN Adaptado. Esse manual foi elaborado em arquivo eletrônico, contendo: a) uma breve introdução sobre o desenvolvimento do IQ COSAN Adaptado; b) as etapas sequenciais de aplicação do índice; c) um exemplo aplicado; d) as explicações acerca da pontuação final; e as referências que embasaram a adaptação desse instrumento (Apêndice I).

4. RESULTADOS

5. DISCUSSÃO

6. CONCLUSÕES

[Os resultados, discussão e conclusão deste Trabalho de Conclusão de Curso serão publicados em revista da área].

7. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DA ATUAÇÃO

No campo da Nutrição em Alimentação Coletiva acontece o atendimento alimentar e nutricional para o público sadio ou enfermo por meio de produção de refeições, e o Nutricionista é o profissional responsável pela gestão das UANs que fazem esse tipo de atendimento. Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2018), dentre as atribuições desses profissionais que trabalham em RUs estão a elaboração periódica de cardápios para as unidades. O Nutricionista deve diariamente realizar o planejamento, supervisão e análise de todo o sistema de produção, desde a compra dos insumos até sua distribuição. Entre outras atribuições também estão o desenvolvimento de ações de capacitação e de educação alimentar e nutricional nesses ambientes.

Os cardápios são o passo inicial para o Nutricionista executar e cumprir todas essas atribuições, uma vez que é através desse documento que será feito o planejamento das compras e a distribuição das refeições ao público atendido. Por isso, ele deve ser muito bem planejado, executado e avaliado, para garantir que esteja alinhado com uma alimentação equilibrada e saudável, que fomente aos comensais práticas alimentares saudáveis (PROENÇA e col., 2005).

Portanto, é necessário ter ferramentas de avaliação de cardápios para que possa atingir as atribuições do Nutricionista nesta área de atuação, voltadas para hospitais, escolas, hotéis, buffets e restaurantes privados e institucionais. A adaptação do IQ COSAN (FNDE, 2018) para os RUs segundo as recomendações GAPB (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014) é importante como ferramenta gratuita de auxílio para esses profissionais para diagnóstico e monitoramento de cardápios das unidades, bem como o planejamento e elaboração de cardápios saudáveis, com variedades de alimentos, com cardápios tendo como base os alimentos *in natura* e minimamente processados e limite de oferta de alimentos ultraprocessados. Também pode servir como ferramenta para Nutricionistas, técnicos em nutrição e estagiários analisarem cardápios de diversos RUs, como também pesquisadores

que objetivam contribuir com a literatura científica a fim de buscar melhorias nessa área da nutrição.

REFERÊNCIAS

Abreu ES, Spinelli MGN, Pinto AMS. Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer. 7. ed. São Paulo. Metha; 2019

Ansaloni JA. Situação de trabalho dos nutricionistas em empresas de refeições coletivas de Minas Gerais: Trabalho técnico, supervisão ou gerência [dissertação]. Santa Catarina: Universidade Federal de Santa Catarina; 1999.

Brasil. Portaria nº 66 de 25 de agosto de 2006. Ministros de Estado do Trabalho e Emprego, da Fazenda, da Saúde, da Previdência Social e do Desenvolvimento Social e Combate à fome alteram os parâmetros nutricionais dos Programa de Alimentação do Trabalhador - PAT. Diário Oficial da União. 28 ago 2006.

Cardozo M, Santos CRB, Nascimento HS do, Santos IPG dos. Ambientes alimentares universitários: percepções de estudantes de nutrição de uma instituição de ensino superior. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde. 15 de maio de 2017;12(2):431–45.

CECANE - Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar. Relatório produto 2: Apoio técnico ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE em ações relacionadas à Segurança Alimentar e Nutricional no âmbito escolar. Santos: Universidade Federal de São Paulo; 2018

Benvindo JL da S, Pinto AM de S, Bandoni DH. Qualidade Nutricional de Cardápios planejados para restaurantes universitários de universidades federais do Brasil. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde. 22 de maio de 2017;12(2):447–64.

Camargo, RGM, Domene, SMA. Validação do Indicador de Qualidade para Cardápios da Alimentação Escolar. [dissertação]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo; 2016.

Canonico FS, Pagamunici LM, Ruiz SP. Avaliação de sobras e resto-ingesta de um restaurante popular do município de Maringá-PR. Rev. Uringá Review. 2014; 19(2):05-08.

Cavaler S, Heilman M, Santos AP, Ferreira H, Fatel E. Informações para planejamento e elaboração de cardápios, contidas em editais de licitação de restaurantes universitários em universidades federais do sul do Brasil. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde. 30 de setembro de 2018;13(3):713–29.

Chagas CM dos S. Instrumento de avaliação de cardápios escolares: em construção. Evaluation tool for school menus: one proposal under construction [dissertação]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo; 2011.

Coimbra ALQ, Silva AS, Silva TR, Santos LS, Fonseca MCP, Furtunato DMN. Painel de avaliação de planejamento de cardápios de um restaurante universitário: em linha temporal de três anos. Hig. Alimentar. 2019; 33 (288/289): 413-417

Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução N°600/2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. CFN: Brasília; 2018.

Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforcche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 2014. 14(53):2-12

Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*. julho de 2020;12(7):1955.

Feitosa EPS, Dantas CAO, Andrade-Wartha ERS, Marcellini PS, Mendes-Neto RS. Hábitos Alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alim. Nutr*. 2010; 21(2):225-230.

FNDE - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual IQ COSAN. Brasília: Programa Nacional de Alimentação Escolar; 2018.

Martinelli SS, Soares P, Fabri RK, Campanella GRA, Rover OJ, Cavalli SB. Potencialidades da compra institucional na promoção de sistemas agroalimentares locais e sustentáveis: o caso de um restaurante universitário. *Segurança Alimentar e Nutricional*. 2015;22(1):558–573.

Mckinnon RA, Reedy JH, Morrisette MA, Lytle LA, Yaroch AL. Measures of the Food Environment a compilation of the literature 1990–2007, *Am Journal Prev Med*. 2009. 36(4):124-133

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros: Promovendo a Alimentação Saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. 210 p.

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 156 p.

Ministério do Meio Ambiente (BR). Portaria Interministerial nº 284, de 30 de maio de 2018. Institui a lista de espécies da sociobiodiversidade, para fins de comercialização in natura ou de seus produtos derivados, no âmbito das operações realizadas pelo Programa de Aquisição de Alimentos-PAA. *Diário Oficial União*. 10 jul 2018; Secção 1:92

Ministérios da Saúde (BR). Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Guia para elaboração de refeições saudáveis em eventos. Brasília: Ministério da Saúde; 2016. 29 p.

Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, et al. NOVA. Ther star shines bright. World Nutrition. 2016. 7:28-38.

Moura, MAP e colaboradores. Grau de satisfação dos alunos da Universidade Federal do Piauí em relação aos serviços prestados pelo Restaurante Universitário do Campus Ministro Reis Velloso em Parnaíba. In: Congresso Internacional de Administração; Ponta Grossa. Ponta Grossa (PR): Gestão Estratégia: Ética e Transparência nas Organizações; 2014.

Neelon SEB, Copeland KA, Ball SC, Bradley L, Ward DS. Comparison of Menus to Actual Foods and Beverages Served in North Carolina Child-Care Centers. Journal of The American Dietetic Association. 2010; 110(12):1890-1895.

Oliveira CS, Oakis GL, Sobreira IN, Roberto ECSG. Análise qualitativa dos cardápios da alimentação escolar através da ferramenta IQ COSAN. Minas Gerais: do Rio Doce, 2019. Trabalho de Conclusão de Curso.

OMS – Organización Mundial de la Salud. Norma general para los aditivos alimentarios. CODEX STAN 192; 1995

Pereira IGS. Impacto qualitativo e quantitativo do Programa Mesa Brasil na oferta de alimentos às instituições em vulnerabilidade social. Brasília: Universidade de Brasília, 2018. Trabalho de Conclusão de Curso.

Polit DF, Beck CT, Hungler BP. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização. 5a ed. Porto Alegre (RS): Artmed; 2004.

Proença RPC, Sousa AA, Veiros MB, Hering B. Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições. Rev Nutr em Pauta. 2005. (75): 4-16

Sousa AA de, Silva APF da, Azevedo E de, Ramos MO, Sousa AA de, Silva APF da, et al. Menus and sustainability: Essay on the guidelines of the National School Food Program. Revista de Nutrição. abril de 2015;28(2):217–29.

Veiros MB, Basqueroto EP, Melo JNM, Pulz IS, Bernardo GL, Martins PA, Martinelli SS. Nutritional quality of sweets and candies commercialized in snack bars of a public University in the Southern of Brazil. In: 8th International Conference on Culinary Arts and Sciences Global, National and Local Perspectives. Portugal; 2013.

Veiros MB, Martinelli SS. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio Escolar - AQPC Escola. Rev. Nutr. em Pauta. 2012.

Veiros MB, Proença RPC. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição - Método AQPC. Rev. Nutr. em Pauta. 2003.

Veiros MB. Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma Unidade de Alimentação e Nutrição [dissertação]. Santa Catarina: Universidade Federal de Santa Catarina; 2002.

Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. Rev. Nutri. 2002. 15(3)

ANEXOS

Anexo I - Cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal do Amazonas - UFAM

<div> <div>MJ RESTAURANTES LTDA.</div> <div>UNIVERSIDADE DO AMAZONAS - CARDÁPIO ACADÊMICO OUTUBRO- 2017 1ª SEMANA</div> </div>						
REFEIÇÃO	2ª FEIRA – 02/10	3ª FEIRA – 03/10	4ª FEIRA – 04/10	5ª FEIRA – 05/10	6ª FEIRA – 06/10	SÁBADO – 07/10
Desjejum	Café / Leite Int. Açocolatado. Pães M.G Margarina Mingau de Tapioca Fruta	Café / Leite Int. Açocolatado. Pães M.F Margarina Batata Doce Cozida Salsicha ao Molho	Café / Leite Int. Açocolatado. Pães M.G Margarina Ovos Mexidos Fruta	Café / Leite Int. Açocolatado. Pães M.F Margarina Mingau de Arroz c/ Abóbora Presunto	Café / Leite Int. Açocolatado. Pão M.F Margarina Queijo Farofa de Carne	Café / Leite Int. Açocolatado. Pão M.F Margarina Banana Frita
Almoço	Frango Assado c/ Batata Gratinada Cozidão do Norte Macarrão Espaguete Arroz/Feijão/Farofa Salada Crua Fruta Suco	Carne Assada ao Molho Madeira 60% Esteak Frango c/ Verduras 40% Macarrão Espaguete Arroz/Feijão/Farofa Salada Cozida Dindito Suco	Isca de Fígado Acebolado 40% Frango Assado de Forno 60% Macarrão Alho e óleo Arroz/Feijão/Farofa Salada Crua Fruta Suco	Peixe Frito 40% Picadinho à Brasileira 60% Macarrão ao Alho e óleo Vatapá Arroz/Feijão/Farofa Salada Crua Docinho Suco	Feijoada completa Costela Assada com Batata Macarrão ao Alho e óleo Couve mista Arroz/Feijão/Farofa Salada Cozida Fruta Suco	Escondidinho de Carne Espag. Alho e óleo Arroz/Feijão/Farofa Salada Crua Docinho Suco
PTN VEG.	Torta de Grão de Bico	Escondidinho de Soja	Lasanha de Berinjela	Bolinho de Lentilha	Feijoada Vegetariana	+
Jantar	Carne Assada ao Molho Madeira 60% Bisteca Suína Grelhada Acebolada 40% Macarrão Espaguete Arroz / Farofa Salada Crua Canja Fruta Suco	Isca de Fígado Acebolado 40% Frango Assado c/ Molho de Tomate 60% Macarrão Espaguete Arroz/Feijão/Farofa Sopa de Carne Salada Cozida Docinho Suco	Cozidão do Norte Frango Grelhado c/s/c Macarrão Esp. Arroz / Farofa Salada Crua Canja Fruta Suco	Peixe Frito 40% Picadinho à Brasileira 60% Macarrão ao Alho e óleo Arroz / Farofa Salada Crua Sopa de Carne Docinho Suco	Torta de Ovos c/ Legumes 40% Costela Assada com Batata 60% Macarrão alho e óleo Arroz / Farofa/Feijão Salada Cozida Sopa de carne Fruta Suco	

Cardápio Sujeito à Alteração do Nutricionista

UNIVERSIDADE DO AMAZONAS - CARDÁPIO ACADÊMICO OUTUBRO- 2017
3ª SEMANA

REFEIÇÃO	2ª FEIRA – 16/10	3ª FEIRA – 17/10	4ª FEIRA – 18/10	5ª FEIRA – 19/10	6ª FEIRA – 20/10	SÁBADO – 21/10
Desjejum	Café / Leite Int. Açocolatado. Pães M.G Margarina Sopa de Carne Fruta	Café / Leite Int. Açocolatado. Pães M.F Margarina Batata Doce Cozida Salsicha ao Molho	Café / Leite Int. Açocolatado. Pães M.G Margarina Mingau de Milharina Apresentado	Café / Leite Int. Açocolatado. Pães M.F Margarina Banana Cozida Ovos Mexidos	Café / Leite Int. Açocolatado. Pão M.F Margarina Mingau de Arroz com Abóbora Farofa de Carne	Café / Leite Int. Açocolatado. Pão M.F Margarina Banana Frita
Almoço	Coxa s/ Coxa Grelhada Cozidão do Norte Macarrão Espaguete Arroz/Feijão/Farofa Salada Crua Fruta Suco	Carne Assada ao Molho Molho Isca de Calabresa Acebolada Macarrão Espaguete Arroz/Feijão/Farofa Salada Cozida Docinho Suco	Isca de Fígado c/ Molho de Cebola Frango Assado de Forno Macarrão Alho e óleo Arroz/Feijão/Farofa Salada Crua Fruta Suco	Peixe Escabeche Steak de Frango Assado com Verduras Macarrão ao Alho e óleo Vatapá Arroz/Feijão/Farofa Salada Crua Docinho Suco	Feijoada completa Costela Assada com Batata Macarrão ao Alho e óleo Couve mista Arroz/Feijão/Farofa Salada Cozida Fruta Suco	Isca de Carne Acebolada Peito Frango Grelhado Espag. Alho e óleo Arroz/Feijão/Farofa Salada Crua Docinho Suco
PTN VEG.	Escondidinho de Soja Refogada	Hambúrguer de Legumes	Lasanha de Berinjela	Bolinho de Lentilha	Feijoada Vegetariana	*
Jantar	Carne Assada ao Molho Molho Isca Calabresa Acebolada Macarrão Espaguete Arroz / Farofa Salada Crua Canja Fruta Suco	Picadinho à Brasileira Peito Frango Grelhado Acebolado Macarrão Espaguete Arroz/Feijão/Farofa Sopa de Carne Salada Cozida Docinho Suco	Cozidão do Norte Isca de Linguiça de Frango Acebolada Macarrão Esp. Arroz / Farofa Salada Crua Canja Fruta Suco	Peixe Escabeche Steak de Frango Assado com Verduras Macarrão ao Alho e óleo Arroz / Farofa Salada Crua Sopa de Carne Docinho Suco	Isca de Peito de Frango Acebolada Vaca Atolada Macarrão alho e óleo Arroz / Farofa/Feijão Salada Cozida Sopa de carne Fruta Suco	

Cardápio Sujeito à Alteração do Nutricionista

Anexo II- Cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal do Amapá

- UNIFAP



CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO



MARÇO/2020	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03

MARÇO/2020	DESJEJUM	DESJEJUM	DESJEJUM	DESJEJUM	DESJEJUM
	Café puro ou Café com leite	Café puro ou Café com leite	Café puro ou achocolatado	Café puro ou Café com leite	Café puro ou café com leite
	Pão Francês	Pão de leite	Pão de chá	Pão de batata	Pão Francês
	Queijo e presunto ou manteiga	Manteiga	Ovos mexidos ou manteiga	Manteiga	Requeijão ou manteiga
	Mingau de aveia	Bolo de maracujá	Mingau de arroz com canela	Pão de Pizza	Mingau multigrãos
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

SERVIÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Prato principal	Isca de carne com legumes na chapa	Frango ao molho teriyaki	Estrogonofe de carne	Lombo suíno	Carne moída à jardineira
Vegetariano	Empadão vegetariano	Bife de soja acebolado	Almôndega de grão de bico	Panqueca de creme de palmito	Soja e lentilha à jardineira
Guarnição	Purê de batatas	Abóbora com orégano	Farofa com batata palha	Purê misto (Batata e beterraba)	Farofa com cenoura
Acompanhamento	Arroz Macarrão Feijão	Arroz Macarrão Feijão	Arroz Macarrão Feijão	Arroz Macarrão Feijão	Arroz Macarrão Feijão
Salada	Crua	Crua	Crua	Crua	Crua
Sobremesa	Fruta	Programada	Fruta	Programada	Fruta

SERVIÇO	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Prato principal	Escondidinho de frango	Churrasco misto (Toscana, carne e calabresa)	Peixe frito acebolado	Carne assada ao molho ferrugem	Frango xadrez
Vegetariano	Escondidinho de soja e grão de bico	Croquete de lentilha	Panqueca de soja	Bacalhoad vegetariana	Hambúrguer de aveia
Guarnição	Farofa com batata palha	Purê misto	Legumes chapeados	Farofa de soja	Batata e abóbora assadas
Acompanhamento	Arroz Macarrão Sopa de carne	Arroz Macarrão Sopa de legumes	Arroz Macarrão Caldo verde	Arroz Macarrão Canja	Arroz Macarrão Sopa de feijão preto
Salada	Crua	Crua	Crua	Crua	Crua
Sobremesa	Programada	Fruta	Programada	Fruta	Fruta

MARÇO/2020	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03

MARÇO/2020	DESJEJUM	DESJEJUM	DESJEJUM	DESJEJUM	DESJEJUM
	Café puro ou Café com leite	Café puro ou achocolatado	Café puro ou Café com leite	Café puro ou Café com leite	Café puro ou Café com leite
	Pão de batata	Pão de leite	Pão de chá	Pão francês	Pão leite
	Ovos mexidos ou manteiga	Manteiga	Queijo e presunto ou manteiga	Manteiga	Queijo ou manteiga
	Mingau de Tapioca	Bolo de milho com goiabada	Mingau de aveia	Batata doce	Mingau de milho branco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

SERVIÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Prato principal	Frango assado com creme de cebola	Carne assada de panela com batatas	Toscana de frango assada	Chapa mista (Carne e frango)	Peixe crocante
Vegetariano	Panqueca com legumes	Empadão vegetariano	Bolinho de milho	Quiche com ricota espinafre	Leguminosas à jardineira
Guarnição	Legumes no vapor	Farofa	Legumes gratinados	Farofa com soja	Cenourese
Acompanhamento	Arroz Macarrão Feijão	Arroz Macarrão Feijão	Baião de dois Macarrão	Arroz Macarrão Feijão	Arroz Macarrão Feijão
Salada	Crua	Crua	Crua	Crua	Crua
Sobremesa	Fruta	Programada	Fruta	Programada	Fruta

SERVIÇO	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Prato principal	Bife ao molho de pimentões	Frango guisado com ervas	Bisteca suína	Carne louca	Filé de frango na chapa
Vegetariano	Lasanha de berinjela	Estrogonofe de soja e palmito	Almôndegas de grão de bico	Abobrinha recheada	Hambúrguer de aveia
Guarnição	Salada fria de macarrão	Farofa com batata palha	Falsa maionese	Creme de milho	Farofa
Acompanhamento	Arroz Sopa de legumes	Arroz Macarrão Sopa de carne	Arroz Macarrão Sopa de feijão	Arroz Macarrão Canja	Arroz Macarrão Caldo verde
Salada	Crua	Crua	Crua	Crua	Crua
Sobremesa	Programada	Fruta	Programada	Fruta	Fruta

Anexo III- Cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal do Maranhão – UFMA (Campus São Luís)

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data:

Buscar

« Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira »

	Almoço	Jantar
Salada	Mix de repolho roxo e verde com abacaxi	Mix de repolho roxo e verde com abacaxi
Prato Principal	Frango Assado	Frango Assado
Vegetariano	Charuto de Repolho Vegetariano	Charuto de Repolho Vegetariano
Acompanhamento	Purê de batata	Purê de batata
Cereal	Arroz branco	Arroz branco
Leguminosa	Feijão	Feijão
Sobremesa	Mariola de goiaba	Mariola de goiaba
Informação Nutricional	1066 Kcal	1066 kcal
	Detalhar almoço	Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data:

Buscar

« Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira »

	Almoço	Jantar
Salada	Alface, couve e beterraba	Alface, couve e beterraba
Prato Principal	BIFE NA CHAPA COM CEBOLA	BIFE NA CHAPA COM CEBOLA
Vegetariano	Hambúrguer de Soja	Hambúrguer de Soja
Cereal	Arroz branco	Arroz branco
Leguminosa	Feijão	Feijão
Sobremesa	Melancia	Melancia
Informação Nutricional	822,14	822 kcal
	Detalhar almoço	Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data: 09/10/2019

Buscar

« Segunda-feira Terça-feira **Quarta-feira** Quinta-feira Sexta-feira »

	Almoço	Jantar
Salada	Acelga com pepino e tomate	Acelga com pepino e tomate
Prato Principal	Peito de frango na chapa	Peito de frango na chapa
Vegetariano	Bife a role de soja	Bife rolê de soja
Acompanhamento	Batata doce cozida	Batata doce cozida
Cereal	Arroz branco	Arroz branco
Leguminosa	Feijão	Feijão
Sobremesa	Doce de goiaba cristalizado	Doce de goiaba cristalizado
Informação Nutricional	871 Kcal	871 kcal
	Detalhar almoço	Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data: 10/10/2019

Buscar

« Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira **Quinta-feira** Sexta-feira »

	Almoço	Jantar
Salada	Abobrinha refogada com cenoura e cheiro verde	Abobrinha refogada com cenoura e cheiro verde
Prato Principal	Posta de peixe frito (pescada branca)	Posta de peixe frito (pescada branca)
Vegetariano	Moqueca de soja	Moqueca de soja
Cereal	Arroz branco	Arroz branco
Leguminosa	Feijão	Feijão
Sobremesa	Banana	Banana
Informação Nutricional	1199 kcal	1199 kcal
	Detalhar almoço	Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data: 11/10/2019

Buscar

« Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira **Sexta-feira** »

	Almoço	Jantar
Salada	Alface e repolho roxo	
Prato Principal	Picadinho de carne	
Vegetariano	Refogado de Soja	
Cereal	Arroz branco	
Leguminosa	Feijão	
Sobremesa	Abacaxi	
Informação Nutricional	813 kcal	
Detalhar almoço		Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data: 14/10/2019

Buscar

« **Segunda-feira** Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira »

	Almoço	Jantar
Salada	Acelga e tomate	Acelga e tomate
Prato Principal	Strogonoff de frango	Strogonoff de frango
Vegetariano	Strogonoff de soja	Strogonoff de soja
Cereal	Arroz branco	Arroz branco
Leguminosa	Feijão	Feijão
Sobremesa	Doce tipo Caramelo coco	Doce tipo Caramelo coco
Informação Nutricional	992 Kcal	992 kcal
Detalhar almoço		Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data:

Buscar

« Segunda-feira **Terça-feira** Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira »

Almoço		Jantar
Salada	Beterraba e repolho verde	
Prato Principal	Torta de carne	
Vegetariano	Torta de Soja	
Acompanhamento	Macarrão ao alho e óleo	
Cereal	Arroz branco	
Leguminosa	Feijão	
Sobremesa	Abacaxi	
Informação Nutricional	968,03 Kcal	
Detalhar almoço		Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data:

Buscar

« Segunda-feira Terça-feira **Quarta-feira** Quinta-feira Sexta-feira »

Almoço		Jantar
Salada	Cenoura e chuchu com orégano	
Prato Principal	Misto de frango com calabresa	
Vegetariano	Almôndegas de Soja ao molho de tomate	
Cereal	Arroz branco	
Leguminosa	Feijão	
Sobremesa	Mariola de banana	
Informação Nutricional	913,10 Kcal	
Detalhar almoço		Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data: 17/10/2019

Buscar

« Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira **Quinta-feira** Sexta-feira »

	Almoço	Jantar
Salada	Alface, pepino e tomate	Alface, pepino e tomate
Prato Principal	Filé de peixe (Merluza)	Filé de peixe (Merluza)
Vegetariano	Abobrinha recheada	Abobrinha recheada
Acompanhamento	Pirão	Pirão
Cereal	Arroz branco	Arroz branco
Leguminosa	Feijão branco	Feijão branco
Sobremesa	Melancia	Melancia
Informação Nutricional	989,68 Kcal	989,68 kcal
	Detalhar almoço	Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Restaurante Universitário

São Luís

Para buscar as refeições de uma data específica, insira a data desejada no campo "Data", no formato dd/mm/aaaa.

Data: 18/10/2019

Buscar

« Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira **Sexta-feira** »

	Almoço	Jantar
Salada	Alface roxa e acelga	
Prato Principal	Filé de frango grelhado	
Vegetariano	Tabule de soja com berinjela	
Cereal	Arroz branco	
Leguminosa	Feijão	
Sobremesa	Laranja	
Informação Nutricional	903,04 Kcal	
	Detalhar almoço	Detalhar jantar

Este cardápio está sujeito a alterações.

Anexo IV- Cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UNIVASF

CARDÁPIO SEMANAL 1 - 02.03. a 06.03 DE 2020

Alimentação e Serviços

DESJEJUM	Segunda (02/03)	Terça (03/03)	Quarta (04/03)	Quinta (05/03)	Sexta (06/03)
Bebidas	Café Leite Suco de Acerola	Café Leite Suco de Manga	Café Leite Suco de Cajá	Café Leite Suco de Caju	Café Leite Suco de Goiaba
Pães/ Biscoitos	Pão Francês Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão Francês Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão Francês Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão de Forma Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão Francês Bolo Formigueiro
Frutas	Banana	Melancia	Melão Japonês	Maçã	Mamão
Tubérculo ou Cuscuz	Batata Doce	Cuscuz	Cuscuz Temperado	Cuscuz	Cuscuz com Cheiro Verde
Proteína	Salsicha ao Molho Ovos Acebolados	Carne Moida Queijo/ Presunto	Sobrecoxa ao Molho Ovos Cozidos	Isclas Bovinas ao Molho Queijo/ Presunto	Isclas de Frango ao Molho Ovos Mexidos Coloridos

ALMOÇO	Segunda (02/03)	Terça (03/03)	Quarta (04/03)	Quinta (05/03)	Sexta (06/03)
Salada Crua	Repolho, Acelga e Manga	Alface, Tomate e Cebola	Acelga, Pepino e Melão	Alface, Tomate e Cenoura	Repolho, Pepino e Manga
Molho	Mostarda	Agridoce	Vinagrete	Tártaro	Limão
Salada Cozida	Cenoura e Abobrinha e Salsinha	Batata Doce e Abóbora	Repolho refogada com Cenoura	Batata Inglesa e Beterraba	Chuchu, Cenoura e Salsinha
Principal	Isclas de Fígado Aceboladas	Cozido de Carne ao Molho com Legumes	Lasanha de Carne	Rocambole de Carne	Empadão de Peixe
	Fricasse de Frango	Suíno à Carioca	Frango Xadrez	Coxa e Sobrecoxa ao Forno	Isclas de Carne c/ Calabresa
Vegetariano	Torta de Soja com Legumes	Lasanha de Berinjela com Queijo	Hambúrguer de Soja ao Sugo	Sufilé de Batata Doce	Soja à Espanhola
Guarnição	Macarrão	Pirão	Farofa	Cuscuz Temperado	Purê Misto
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral com Cenoura Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
	Suco de Caju	Suco de Acerola	Suco de Manga	Suco de Goiaba	Suco de Cajá
Sobremesa	Melancia	Mousse de Goiaba	Mamão	Gelatina	Maçã

JANTAR	Segunda (02/03)	Terça (03/03)	Quarta (04/03)	Quinta (05/03)	Sexta (06/03)
Salada Crua/Cozida	Batata, Cenoura	Acelga, Cenoura e Tomate	Acelga, Tomate e Manga	Cenoura e Chuchu	Repolho com Tomate e Melão
Molho	Tártaro	Manga	Limão	Italiano	Agridoce
Acompanhamento/ Guarnição	Arroz	Macarrão ao molho Branco	Arroz	Macarrão ao Molho de Tomate	Arroz
Principal	Coxa e Sobrecoxa ao Molho	Omelete de Carne	Isclas Bovinas	Filé de Frango Empanado	Molho Hot Dog
Vegetariano	Stroganoff de Grão-de-bico	Escondidinho de Soja	Prinha Recheada com legumes e Q	Bolinho de Arroz com Soja	Yakisoba Vegetariano com Lentilha
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz	Cuscuz
Pães / Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada	Pão
Sopa	Sopa de Carne	Sopa de Frango	Sopa de Feijão	Sopa de Legumes	Sopa de Abóbora com Carne Seca
Bebidas	Café com Leite Suco de Goiaba	Café com Leite Suco de Caju	Café com Leite Suco de Cajá	Café com Leite Suco de Manga	Café com Leite Suco de Acerola

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Contém LEITE/LACTOSE

FABRICIA ANDRADE
Nutricionista CRN 12887

DESJEJUM	Segunda (16/03)	Terça (17/03)	Quarta (18/03)	Quinta (19/03)	Sexta (20/03)
Bebidas	Café Leite Suco de Acerola	Café Leite Suco de Manga	Café Leite Suco de Goiaba	Café Leite Suco de Caju	Café Leite Suco de Goiaba
Pães/ Biscoitos	Pão Francês Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão Francês Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão Francês Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão de Forma Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão Francês Bolo Formigueiro
Frutas	Banana	Melancia	Melão Japonês	Maçã	Mamão
Tubérculo ou Cuscuz	Batata Doce	Cuscuz	Cuscuz Colorido	Cuscuz	Cuscuz c/ Cheiro Verde
Proteína	Frango e Calabresa Acebolados Ovos Mexidos	Carne moída ao molho Queijo/ Presunto	Frango Desfiado ao Molho Branco Ovos Cozidos	Salsicha ao molho de Tomate Queijo/ Presunto	Isclas de Frango Ensopadas Ovos Mexidos

ALMOÇO	Segunda (16/03)	Terça (17/03)	Quarta (18/03)	Quinta (19/03)	Sexta (20/03)
Salada Crua	Repolho, Cenoura e Manga	Alface, Repolho e Tomate	Acelga, Pepino e Melão	Alface, Cenoura, Tomate e Salsinha	Acelga, Beterraba Ralada
Molho	Mostarda	Agridoce	Limão	Tártaro	Vinagrete
Salada Cozida	Beterraba e Chuchu refogados com Salsinha	Cenoura e Abobrinha	Chuchu, Cenoura e Vagem	Abóbora e Batata Doce	Batata Inglesa, Cenoura e Salsinha
Principal	Cubos de Frango ao Molho de Maracujá	Cozido Bovino (Calabresa)	Frango à Pizzaiolo	Carne do Sol Trinchada com Calabresa	Arrumadinho de Carne
	Bife à Parmegiana	Isclas de Frango na Chapa	Isclas de Carne ao M. Madeira	Gratinado de Frango*	Torta de Peixe*
Vegetariano	Guisado com Legumes c/ Grão de Bico	Moqueca de Banana c/ Lentilha	Moussaka de Soja	Fritada de Legumes	Soja à Primavera
Guarnição	Macarrão	Pirão de Carne	Macarrão	Cuscuz Temperado	Vatapá
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral com Cenoura Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	Suco de Caju	Suco de Goiaba	Suco de Manga	Suco de Acerola	Suco de Cajá
Sobremesa	Melancia	Gelatina	Mamão	Mousseline de Leite	Banana

JANTAR	Segunda (16/03)	Terça (17/03)	Quarta (18/03)	Quinta (19/03)	Sexta (20/03)
Salada Crua/Cozida	Chuchu e Cenoura	Acelga, Cenoura e Tomate	Batata, Cenoura e Salsinha	Repolho, Cenoura, Laranja	Alface, Acelga, Tomate e Manga
Molho	Italiano	Maracujá	Ervas	Agridoce	Limão
Acompanhamento/ Guarnição	Arroz	Macarrão Refogado	Arroz	Macarrão Refogado	Arroz c/ Cenoura
Principal	Escondidinho de Carne *	Empadão de Frango*	Escondidinho de Frango*	Panqueca de Frango ao M. Branco	Assado de Panela ao M. Shoyo
Vegetariano	Quibe de Berinjela	Croquete de Soja ao M. Barbecue	Soja Tropical	Abobrinha Recheada	Almondegas de soja ao M. Branco
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz c/ Cheiro Verde	Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz Colorido
Pães / Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada	Pão
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Macaxeira c/ Carne Seca	Sopa de Frango	Sopa de Carne	Sopa de Feijão
Bebidas	Café com Leite Suco de Goiaba	Café com Leite Suco de Caju	Café com Leite Suco de Cajá	Café com Leite Suco de Manga	Café com Leite Suco de Acerola

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Contém LEITE/LACTOSE

FABRICIA ANDRADE
Nutricionista CRN 12887

Anexo V – Cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal do Mato

Grosso - UFMT



Cardápio Semanal (05 a 10/06) Almoço

Dia	Prato Proteico	Prato Vegetariano	Acompanhamento	Saladas			Sobremesa
2ªf	Costela ao Molho Acebolada c/ Pimentões	Torta de Legumes	Farofa Crocante (far. Milho flocada, cenoura, milho verde, bacon)	Alface Americana	Couve Flor c/ Tomate	Cenoura Ralada c/ Cheiro Verde	Bombom
3ªf	Sassami de Frango Acebolado	Lasanha de Abobrinha (m. branco, m ver., bolonhesa de PTS, queijo mussarela)	Creme de Milho c / Leite	Alface Crespa	Cenoura Palito c/ Tomatinho Cereja	Caponatta de Berinjela	Picolé
4ªf	Carne Moida c/ Milho Verde, Azeitonas e Cenoura Cubinhos	Quibe de Abóbora c/ Ricota e Hortelã	Batata Palha	Alface Americana	Beterraba Cozida c/ Cheiro Verde	Vinagrete	Banana Nanica
5ªf	Frango ao Molho c/ Quiabo (Opção: Arroz Colorido)	Ovos Mexidos c/ Legumes, Tomate Seco e Queijo Mussarela	Polenta Cremosa	Alface Roxa c/ Alface Americana	Cenoura Palito c/ Milho Verde	Pepino c/ Rodelas de Cebola Roxa	Ponkã
6ªf	Lagarto ao Molho Madeira	Abobrinha Paulista à Bolonhesa de PTS	Pure de Batatas Cremoso c/ Molho de Calabresa	Alface Americana c/ Alface Roxa	Salada de Abobrinha Palito c/ Tomate Seco	Macarrão Parafuso c/ Fiozinhos de Cen, Tom Cereja e Milho Verde	Epumone de Uva
Sab	Quibe Assado	Almondegas de Soja ao Sugo c/ Queijo Mussarela	Creme de Abóbora Cabotiã c/ Bacon e Cheiro Verde	Alface Roxa	Tomate c/ Palmito	Chuchu Palito c/ Milho Verde	Laranja

*Cardápio sujeito a alteração!

Cardápio Semanal (05 à 09/06) Jantar

Dia	Prato Proteico	Prato Vegetariano	Acompanhamento	Saladas			Sobremesa
2ªf	Cubos Suíno à Oriental (brócolis, cenoura, pimentão verde, cebola, m. shoyu)	Lentilhas à Primavera (cenoura, azeitona verde, abobrinha e pimentões coloridos)	Espaghetti Alho e óleo	Alface Crespa	Repolho Roxo Fininho c/ Rodelas de Laranja	Brócolis c/ Tomate Seco	Abacaxi
3ªf	Picadinho de Carne c/ Batatas	Rodelas de Berinjela Gratinadas c/ Mussarela, Orégano e Tomatinhos Cereja	Farofa de Calabresa	Alface c/ Almeirão	Vagem c/ Milho Verde	Tomate c/ Rodelas de Cebola Roxa ao Molho Rose	Maçã
4ªf	Costelinha Suína c/ Arroz	Moqueca de Vegetais (couve flor, tomate, palmito, pimentão, leite de coco e PTS)	Canjiquinha Cremosa c/ Cheiro Verde	Rúcula c/ Alface	Chuchu Palito c/ Tomate Cereja	Acelga c/ Tomate e Palmito	Doce de Beijinho em Pasta c/ Coco Ralado
5ªf	Bife Acebolado	Creme de Milho Gratinado c/ Proteína de Soja	Macarrão Parafuso à Putanesca (m. vermelho, calabresa, champignon, azeitonas pretas)	Alface Americana	Tomate c/ Cebola e Hortelã	Brócolis c/ Couve Flor	Bolo de Chocolate c/ Cobertura
6ªf	Bobó de Frango	Tapioca de Legumes ao Molho Branco	Batata Palha	Alface Crespa	Salada de Pepino c/ Cenoura Palito	Couve Fininha c/ Rodelas de Cebola Roxa e Tomatinho Cereja	Melancia

*Cardápio sujeito a alteração!

Cardápio Semanal (26jun a 01/07) Almoço

Dia	Prato Proteico	Prato Vegetariano	Acompanhamento	Saladas			Sobremesa
2ªf	Sassami de Frango Acebolado	Proteína de Soja Colorida (bat, cen, milho verde)	Creme de Milho c/ Leite	Alface Americana	Couve Flor c/ Brócolis	Pepino c/ Tomate e Hortelã	Bombom
3ªf	Carne Moída c/ Milho Verde, Azeitonas e Cenoura Cubinhos	Ovos Mexidos c/ Espinafre, Tomate Seco e Queijo Mussarela	Batata Palha	Alface Americana c/ Almeirão	Beterraba Cozida c/ Cheiro Verde	Salada de Macarrão Fusilli Colorido c/ Fiozinhos de Cenoura	Banana
4ªf	Cubos de Carne c/ Mandioca	Torta de Legumes c/ Grão de Bco na Massa	-	Alface Crespa	Brócolis c/ Cenoura Palito	Vinagrete c/ Hortelã	Picolé
5ªf	Frango ao Molho c/ Quiabo	Escondidinho de PTS	Polenta à Bolonhesa	Alface Americana c/ Alface Roxa	Repolho Roxo c/ Tomate	Cenoura Ralada c/ Milho Verde	Arroz Doce (Moreninho)
6ªf	Bife Acebolado	Lasanha de Abobrinha (m. branco, molho à bolonhesa de PTS, massa de lasanha, berinjela, queijo mussarela)	Pure de Batatas	Alface	Caponatta de Berinjela	Couve Flor c/ Cenoura Palito	Laranja
Sab	Quibe Assado c/ Queijo Mussarela e Hortelã	Filé de Soja ao Sugo c/ Manjericão	Creme de Abóbora c/ Bacon	Alface c/ Rúcula	Vagem c/ Palmito e Tomate Cereja	Beterraba Ralada	Abacaxi

*Cardápio sujeito a alteração!

Cardápio Semanal (26 à 30/06) Jantar

Dia	Prato Proteico	Prato Vegetariano	Acompanhamento	Saladas			Sobremesa
2ªf	Arroz c/ Lingüiça (lingüiça toscana+ rodelas de lingüiça calabresa)	Strogonoff Vegetariano	Espaghetti ao Sugo c/ Manjeriçã	Alface Crespa	Tomate c/ Palmito	Vagem c/ Palmito	Ponkã
3ªf	Contra Filé Assado	Creme de Milho Gratinado c/ PTS	Mandioca Cozida c/ Bacon Salpicado	Alface Roxa	Salada de Chuchu Palito c/ Milho Verde	Grão de Bico ao Vinagrete	Doce de Beijinho em Pasta c/ Coco Ralado
4ªf	Fricasse de Frango	Tomates Recheados c/ Queijo Branco e Orégano	Batata Palha	Alface Americana	Acelga c/ Beterraba Ralada	Couve Flor c/ Tomate Cereja	Melancia
5ªf	Picadinho de Carne c/ Batatas	Pimentões Recheados c/ Ovos Mexidos, Tomate Seco e Queijo Mussarela	Farofa de Calabresa	Mix de Folhas	Pepino c/ Rodelas de Cebola Roxa	Beterraba Cozida c/ Ervilhas	Maçã
6ªf	Arroz Boliviano (carne moida+ banana frita+ milho verde+ batata palha)	Torta de Espinafre c/ Tomate Seco e Queijo Mussarela	Canjiquinha Cremosa c/ Calabresa	Alface Crespa	Salada de Batata Palito c/ Orégano	Tomate c/ Hortelã	Bolo de Cenoura c/ Chocolate

*Cardápio sujeito a alteração!

Anexo VI – Cardápio do restaurante universitário da Universidade de Brasília - UNB
(Campus Darcy Ribeiro)

	CARDÁPIO DE REFEIÇÃO SEMANAL									
	Segunda-feira 27/04	Terça-feira 28/04	Quarta-feira 29/04	Quinta-feira 30/04	Sexta-feira 01/05	Sábado 02/05	Domingo 03/05			
DEJEJUM	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório			
Bebidas quentes	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			
Vegetariano	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja			
Achocolatado	café	café	café	café	café	café	café			
Pão	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês			
Vegetariano	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês			
Complemento	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina			
Vegetariano	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal			
Complemento	Presunto	Queijo mussarela	Iogurte	Queijo mussarela	Queijo minas	Presunto	Queijo minas			
Comp. Vegetariano	Pasta de amendoim	Pasta de grão de bico	Pasta de ervilhas	Amendotela	Pasta de lentilha com alho	Patê funcional	Pasta de beterraba			
Fruta	Goiaba	Banana	Tangerina	Goiaba	Laranja	Tangerina	Banana			
ALMOÇO	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório			
Salada:	Alface crespa e tomate	Mix de folhas e cenoura ralada	Alface crespa e tomate	Mix de folhas e beterraba ralada	Acelga e tomate	Mix de repolho e pepino	Alface crespa e tomate			
Molho:	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite			
Prato Principal:	Frango assado	Carne de sol	Frango assado ao m. de açafrão	Ensopado de carne	Cubo de copa lombo acebolado	Frango assado com ervas	Bife de panela			
Guarnição:	Purê de batatas	Mandioca cozida	Legumes sauté	Abóbora cozida	Farofa de couve	Cenoura com chuchu cozidos	Batata doce assada			
Prato Vegetariano:	Croquete de legumes	Soja em grão com couve-flor	Guisado de lentilha com ervilha	Stroganoff de soja	Proteína de soja ao sugo	Bobó vegetariano	Dahl de ervilha			
Acompanhamentos:	Arroz branco e feijão preto	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão preto	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca			
Sobremesa:	Tangerina	Goiaba	Laranja	Banana	Tangerina	Banana	Laranja			
Refresco:	Acerola	Caju	Goiaba	Guaraná	Limão	Uva	Manga			
JANTAR	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório			
Salada:	Mix de folhas e beterraba ralada	Alface crespa e tomate	Mix de repolho e pepino	Acelga e tomate	Mix de folhas e cenoura ralada	Acelga e tomate	Mix de folhas e beterraba ralada			
Molho:	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite			
Sopa:	Cenoura com salsa	Beterraba cozida	Farofa de cenoura	Chuchu com cheiro verde	Milho refogado	Batata assada	Abóbora ao forno			
Prato Principal:	Lagarto ao molho madeira	Galinhada	Almôndega ao sugo	Frango assado	Bife ao molho de vinho	Bife de pernil grelhado	Frango à vienesa			
Prato Vegetariano:	Tropeiro vegetariano	Bolinho de grão de bico	Silverinha de soja	Grão de bico à indiana	Refogado ao molho teriyaki	Hambúrguer de legumes	Fava com pimentões			
Acompanhamentos:	Arroz branco e feijão preto	Arroz com açafrão e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão preto	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca			
Sobremesa:	Banana	Laranja	Banana	Laranja	Banana	Goiaba	Tangerina			
Refresco:	Limão	Tangerina	Uva	Maracujá	Goiaba	Acerola	Caju			
Legenda:	PIMENTA	GLÚTEN	PORCO	OLEAGINOSAS	SOJA	COGUMELO	LEITE	OVOS	MEL	Pode conter: Trigo, Aveia, Cevada, Soja, Leite, Ovo e Látex Natural.

	CARDÁPIO DE REFEIÇÃO SEMANAL						
	Segunda-feira 04/05	Terça-feira 05/05	Quarta-feira 06/05	Quinta-feira 07/05	Sexta-feira 08/05	Sábado 09/05	Domingo 10/05
DESJEJUM	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório
Bebidas quentes	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Vegetariano	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja
Achocolatado	Café	café	café	café	café	café	café
Pão	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês
Vegetariano	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês
Complemento	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina
Vegetariano	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal
Complemento	Queijo mussarela	Queijo minas	Presunto	Queijo minas	Iogurte	Queijo mussarela	Ricota com ervas
Comp. Vegetariano	Pasta de lentilha com alho	Requeijão de ervas	Pasta de grão de bico	Patê funcional	Amendotela	Pasta de berinjela	Patê de ervilha com mostarda
Fruta	Tangerina	Banana	Goiaba	Tangerina	Laranja	Tangerina	Banana
ALMOÇO	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório
Salada:	Mix de repolho e pepino	Alface crespa e tomate	Mix de folhas e cenoura ralada	Acelga e tomate	Mix de folhas e beterraba ralada	Acelga e tomate	Mix de repolho e pepino
Molho:	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite
Prato Principal:	Frango cremoso	Lagarto ao molho madeira	Bife grelhado	Filé de frango ao molho pomodoro	Stroganoff de carne	Bife de copa lombo	Frango assado
Guarnição:	Cenoura com salsa	Farofa de cebola	Milho refogado	Batata temperada com ervas	Legumes sauté	Farofa de couve	Cuscuz marroquino
Prato Vegetariano:	Soja ao creme de leite de coco	Fava com pimentões	Silverinha de soja	Grão de bico à indiana	Refogado vegano ao molho teriyaki	Moqueca vegetariana	Croquete de legumes
Acompanhamentos:	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão preto	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão preto	Arroz branco e feijão carioca
Sobremesa:	Banana	Tangerina	Laranja	Banana	Tangerina	Banana	Goiaba
Refresco:	Manga	Maracujá	Uva	Goiaba	Caju	Limão	Tangerina
JANTAR	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório
Salada:	Acelga e tomate	Mix de folhas e beterraba ralada	Acelga e tomate	Mix de repolho e pepino	Alface crespa e tomate	Mix de folhas e cenoura ralada	Acelga e tomate
Molho:	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite	Azeite
Sopa:	Batata doce cozida	Berinjela ao forno	Beterraba cozida	Quibebe de abóbora	Cenoura cozida com salsa	Milho refogado	Mandioca cozida
Prato Principal:	Isca de carne	Bife de pernil ao m. barbecue	Frango em cubo acebolado	Carne moída com milho	Galinhada	Carne moída refogada	Carne de sol
Prato Vegetariano:	Hambúrguer de legumes	Stroganoff de soja	Guisado de lentilha com ervilha	Croquete de soja	Dahi de ervilha	Escondidinho vegetariano	Tropeiro vegetariano
Acompanhamentos:	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão carioca	Arroz branco e feijão preto	Arroz com açafrão e feijão carioca	Arroz branco e feijão preto	Arroz branco e feijão carioca
Sobremesa:	Goiaba	Laranja	Banana	Laranja	Banana	Laranja	Tangerina
Refresco:	Limão	Goiaba	Caju	Manga	Acerola	Guaraná	Uva
Legenda:	PIMENTA GLÚTEN	PORCO OLEAGINOSAS	SOJA COGUMELO	LEITE OVOS MEL	Pode conter: Trigo, Aveia, Cevada, Soja, Leite, Ovo e Látex Natural.		

Anexo VII – Cardápio do restaurante universitário da Universidade de São Paulo -
USP (Faculdade de Saúde Pública)

Almoço

Jantar

Segunda-Feira: 04/11

Arroz/feijão/arroz
integral
Coxa e sobrecoxa de
frango assada
Opção: PVT com
brócolis
Chuchu com salsa
Salada de almeirão
Bananada
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 990 Kcal

Arroz/feijão/arroz
integral
Copa lombo com molho
de limão
Opção: PVT com
couve-flor
Farofa de batata-palha
Salada de alface
Laranja
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 1030 Kcal

Terça-Feira: 05/11

Arroz/feijão/arroz
integral
Bife de contrafilé com
molho de pimentões
Opção: PVT com
molho de pimentões
Batata sauté
Salada de repolho
Maçã
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 940 Kcal

Arroz/feijão preto /arroz
integral
Cupim com molho
madeira
Opção: Ovo mexido
Abóbora no forno
Salada de escarola
Abacaxi em calda
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 860 Kcal

Quarta-Feira: 06/11

Arroz/feijão/arroz
integral
Filé de peixe frito
Opção: Assado de
PVT
Pirão de legumes
Salada agrião
Gelatina bicolor
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 870 Kcal

Arroz/feijão/arroz
integral
Frango xadrez
Opção: PVT xadrez
Acelga refogada
Salada de beterraba
Melão
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 840 Kcal

Quinta-Feira: 07/11

Arroz/feijão/arroz
integral
Filé de peito de
frango à caçadora
Opção: PVT à
caçadora
Quiabo ensopado
Salada de alface
Melancia
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 810 Kcal

Arroz/feijão/arroz
integral
Hambúrguer com molho
napolitano
Opção: Hambúrguer de
PVT com molho
napolitano
Mandioca sauté
Salada de catalonha
Doce de leite
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 1010 Kcal

Sexta-Feira: 08/11

Arroz/feijão preto/arroz
integral
Lagarto com molho de
ameixa
Opção: PVT com
ameixa
Escarola à provençal
Tabule
Pudim
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 910 Kcal

Arroz/feijão/arroz
integral
Filé de coxa de frango
grelhado
Opção: PVT com soja
Berinjela à caponata
Salada de rúcula
Banana
Minipão/refresco

Valor Calórico da
Refeição: 790 Kcal

Segunda-Feira: 25/11

Arroz/feijão/arroz
integral
Cupim com molho
de azeitonas
Opção: Assado
de PVT
Macarrão alho e
óleo
Salada de acelga
Maçã
Minipão/refresco

Valor Calórico
da Refeição: 910
Kcal

Arroz/feijão
preto/arroz
integral
Bife com molho
argentino
Opção: Quibe de
PVT
Cenoura com
ervilha
Salada de
catalonha
Goiabada
Minipão/refresco

Valor Calórico
da Refeição: 800
Kcal

Terça-Feira: 26/11		Quarta-Feira: 27/11		Quinta-Feira: 28/11	
Arroz/feijão/arroz integral Filé de peito de frango à milanesa Opção: PVT com lentilha Repolho no vapor Salada de beterraba Gelatina Minipão/refresco	Arroz/feijão/arroz integral Lagarto assado Opção: PVT com pimentões Chuchu e vagem Salada de alface Laranja Minipão/refresco	Arroz/feijão preto/arroz integral Pernil com molho agri-doce Opção: Ovo frito Abóbora com salsa Salada de agrião Arroz doce Minipão/refresco	Arroz/feijão/arroz integral Coxa e sobrecoxa de frango com molho de maracujá Opção: PVT com espinafre Farofa rica Salada de escarola Melancia Minipão/refresco	Arroz/feijão/arroz integral Filé de coxa de frango grelhado Opção: PVT com couve-flor Creme de milho Salada de almeirão Banana Minipão/refresco	Arroz/feijão/arroz integral Cubos de carne com cogumelos Opção: PVT com mandioquinha Abobrinha refogada Salada mista de repolho Pudim Minipão/refresco
Valor Calórico da Refeição: 860 Kcal	Valor Calórico da Refeição: 820 Kcal	Valor Calórico da Refeição: 870 Kcal	Valor Calórico da Refeição: 830 Kcal	Valor Calórico da Refeição: 880 Kcal	Valor Calórico da Refeição: 820 Kcal

Sexta-Feira: 29/11	
Arroz/feijão/arroz integral Bife de contrafilé com salsão Opção: PVT com salsão Berinjela com vinagrete Salada de alface Maria mole Minipão/refresco	Arroz/feijão/arroz integral Filé de peito de frango com molho cítrico Opção: PVT à chinesa Quiabo ensopado Salada de mostarda Mamão Minipão/refresco
Valor Calórico da Refeição: 840 Kcal	Valor Calórico da Refeição: 790 Kcal

Anexo VIII – Cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal do Espírito Santo - UFES (Campus Goiabeiras e Maruipe)

Almoço - segunda-feira, 07 de Outubro de 2019 Salada Cenoura e Pepino Prato Principal Hambúrguer à Pizzaiolo Opção Polenta com Proteína de Soja Acompanhamento Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Guarnição Macarrão ao Alho e Óleo Sobremesa Melão	Almoço - terça-feira, 08 de Outubro de 2019 Salada Alface e Tomate Prato Principal Frango Grelhado Opção Quibe Vegetariano Acompanhamento Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Guarnição Legumes Sauté Sobremesa Banana	Almoço - quarta-feira, 09 de Outubro de 2019 Salada Abóbora, Couve e Jiló Prato Principal Ragu (carne em cubos, pernil e linguiça calabresa) Opção Berinjela Recheada com Proteína de Soja Acompanhamento Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Guarnição Farofa de Cenoura Sobremesa Melancia	Almoço - quinta-feira, 10 de Outubro de 2019 Salada Agrião e Cenoura Prato Principal Carne Assada Opção Escondidinho de Cará com Proteína de Soja Acompanhamento Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Guarnição Batata Doce Frita Sobremesa Mamão
Jantar - segunda-feira, 07 de Outubro de 2019 Salada Acelga e Tomate Prato Principal Bife de Panela Opção Berinjela Recheada com Proteína de Soja Acompanhamento Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Guarnição Purê de Cará Sobremesa Melancia	Jantar - terça-feira, 08 de Outubro de 2019 Salada Couve e Repolho Bicolor Prato Principal Carne Assada Opção Proteína de Soja Refogada Acompanhamento Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Guarnição Farofa de Maçã Sobremesa Laranja	Jantar - quarta-feira, 09 de Outubro de 2019 Salada Tomate e Pepino Prato Principal Frango ao Molho Opção Quibe de Abóbora Acompanhamento Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Guarnição Macarrão ao Alho e Óleo Sobremesa Melão	Jantar - quinta-feira, 10 de Outubro de 2019 Salada Acelga e Alface Prato Principal Peixe Desfiado Opção Abobrinha recheada com Proteína de Soja Acompanhamento Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Guarnição Virado de Couve Sobremesa Banana

Almoço - sexta-feira, 11 de Outubro de 2019

Salada
Alface, Agrião com Tomate e Banana-da-Terra

Prato Principal
Moqueca de Peixe

Opção
Moqueca de Ovo

Acompanhamento
Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição
Pirão

Sobremesa
Maçã

Almoço - segunda-feira, 14 de Outubro de 2019

Salada
Repolho Bicolor e Tomate

Prato Principal
Frango Frito

Opção
Quibe Vegetariano

Acompanhamento
Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição
Macarrão ao Alho e Óleo

Sobremesa
Laranja

Almoço - terça-feira, 15 de Outubro de 2019

Salada
Couve e Beterraba

Prato Principal
Carne Ensopada com Batata e Cenoura

Opção
Torta de Soja

Acompanhamento
Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição
Farofa de Banana

Sobremesa
Maçã

Almoço - quarta-feira, 16 de Outubro de 2019

Salada
Vagem com Cenoura e Alface

Prato Principal
Bife Suíno

Opção
Abobrinha com Proteína de Soja

Acompanhamento
Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição
Creme de Ervilha

Sobremesa
Melancia

Jantar - sexta-feira, 11 de Outubro de 2019

Salada
Quiabo e Tomate

Prato Principal
Frango Empanado

Opção
Falafel

Acompanhamento
Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição
Creme de Milho

Sobremesa
Banana

Jantar - segunda-feira, 14 de Outubro de 2019

Salada
Alface e Pepino ao Vinagrete

Prato Principal
Carne Moída com Cenoura

Opção
Berinjela Recheada com Proteína de Soja

Acompanhamento
Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição
Polenta com Couve

Sobremesa
Abacaxi

Almoço - terça-feira, 15 de Outubro de 2019

Salada
Couve e Cenoura

Prato Principal
Hambúrguer a Pizzaiolo

Opção
Escondidinho de Cará com Proteína de Soja

Acompanhamento
Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição
Farofa de Maçã

Sobremesa
Mamão

Jantar - quarta-feira, 16 de Outubro de 2019

Salada
Repolho Bicolor e Abóbora

Prato Principal
Peixe Grelhado

Opção
Torta de Soja

Acompanhamento
Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição
Macarrão

Sobremesa
Banana

Almoço - quinta-feira, 17 de Outubro de 2019**Salada**

Tabule e Acelga

Prato Principal

Linguiça de Frango

Opção

Polenta com Lentilha

Acompanhamento

Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição

Quibebe

Sobremesa

Banana

Almoço - sexta-feira, 18 de Outubro de 2019**Salada**

Alface e Tomate

Prato Principal

Bife de Panela

Opção

Falafel

Acompanhamento

Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição

Chuchu ao Molho Verde

Sobremesa

Mamão

Jantar - quinta-feira, 17 de Outubro de 2019**Salada**

Couve e Feijão Branco ao Vinagrete

Prato Principal

Bife Suíno

Opção

Proteína de Soja Refogada

Acompanhamento

Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição

Tutu

Sobremesa

Maçã

Jantar - sexta-feira, 18 de Outubro de 2019**Salada**

Beterraba e Repolho com Cenoura

Prato Principal

Lasanha de Frango

Opção

Lasanha de Proteína de Soja

Acompanhamento

Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão

Guarnição

Legumes Sauté

Sobremesa

Laranja

Anexo IX- Cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC (Campus Curitibanos)



**CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO
UFSC-CURITIBANOS**

ALMOÇO						
SEGUNDA 03/02	TERÇA 04/02	QUARTA 05/02	QUINTA 06/02	SEXTA 07/02	SÁBADO 08/02	DOMINGO 09/02
ESTROGONOFÉ BOVINO *CL	SASSAMI À PIZZAILO	BISTECA SUÍNA AO MOLHO BARBECUE	COXA SOBRECORA CROCANTE *CG	BIFE BOVINO ACEBOLADO C/ SHOYU	FRANGO À PIZZAILO	LOMBO SUÍNO AO MOLHO DE ABACAXI
FRANGO XADREZ *CG	CARNE DE PANELA	FRICASSÉ DE FRANGO *CL	CARNE MOÍDA AO SUGO	CUBO SUÍNO AO MOLHO BARBECUE	PEIXE RECHEADO	ISCA BOVINA SHOP SUEY *CG
ALMÔNDEGA DE SOJA	SUFLÊ DE LEGUMES	PANQUECA DE SOJA	PTN DE SOJA REFOGADA C/ BATATA	PIMENTÃO RECHEADO	TOMATE RECHEADO	QUIBE DE PTN DE SOJA
ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO CARIOCA + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO VERMELHO + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO CARIOCA + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO PRETO + LENTILHA
BATATA PALHA	FAROFA DE BANANA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO *CG	POLENTA CREMOSA	CANIQUINHA	REPOLHO REFOGADO C/ MILHO VERDE	LEGUMES GRATINADOS
ALFACE	ALFACE	ALFACE	RÚCULA	MIX DE FOLHAS	AGRIÃO	RÚCULA C/ MANGA
CENOURA RALADA	PEPINO C/ TOMATE	BETERRABA COZIDA	VINAGRETE	BETERRABA RALADA	TABULE + CENOURA	MIX DE LEGUMES
FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA
FRUTA	FRUTA	SOBREMESA ELABORADA	FRUTA	SOBREMESA ELABORADA	FRUTA	FRUTA
SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA
*CG – CONTÉM GLÚTEN *CL – CONTÉM LACTOSE OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES NUTRICIONISTA: LARISSA TURRA TARONE – CRN10 – 7127 ■ OPÇÃO VEGETARIANA						



**CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO
UFSC-CURITIBANOS**



JANTAR						
SEGUNDA 03/02	TERÇA 04/02	QUARTA 05/02	QUINTA 06/02	SEXTA 07/02	SÁBADO 08/02	DOMINGO 09/02
BIFE AO MOLHO ROSÉ *CL	BISTECA SUÍNA NAPOLITANA	LINGUIÇA TOSCANA ASSADA ACEBOLADA	CUBO SUÍNO S/OSSE AO BARBECUE	FILÉ DE FRANGO CHAPEADO C/ BRÓCOLIS	BIFE BOVINO À PARMEGIANA *CG *CL	CUBO SUÍNO AO BARBECUE
ESTROGONOFÉ DE FRANGO *CL	ISCA BOVINA SHOP SUEY *CG	FILÉ DE FRANGO C/ CREME DE MILHO *CL	FILÉ DE PEIXE À MILANESA (FORNO) C/ CEBOLA E TOMATE	ALMÔNDEGA AO SUGO *CG	TIRINHAS DE FRANGO ACEBOLADAS	COSTELA BOVINA ASSADA S/ OSSO
ALMÔNDEGA DE SOJA	SUFLÊ DE LEGUMES	PANQUECA DE SOJA	PTN DE SOJA REFOGADA C/ BATATA	PIMENTÃO RECHEADO	TOMATE RECHEADO	QUIBE DE PTN DE SOJA
ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO VERMELHO + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO CARIOCA + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO CARIOCA + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO PRETO + LENTILHA
BATATA PALHA	BATATA DOCE CARAMELIZADA	JARDINEIRA DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA *CL	MACARRÃO C/ ERVAS FINAS *CG	CENOURA AO MOLHO BRANCO *CL	POLENTA
ALFACE	ALFACE	ALFACE	RÚCULA	MIX DE FOLHAS	AGRIÃO	RÚCULA
CENOURA RALADA	PEPINO	CENOURA COZIDA	REPOLHO C/ ABACAXI	PEPINO C/ TOMATE	BETERRABA RALADA	REPOLHO C/ TOMATE
FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA
FRUTA	FRUTA	SOBREMESA ELABORADA	FRUTA	SOBREMESA ELABORADA	FRUTA	FRUTA
SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA
*CG – CONTÉM GLÚTEN *CL – CONTÉM LACTOSE OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES NUTRICIONISTA: LARISSA TURRA TARONE – CRN10 – 7127 ■ OPÇÃO VEGETARIANA						

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UFSC-CURITIBANOS

ALMOÇO						
SEGUNDA 10/02	TERÇA 11/02	QUARTA 12/02	QUINTA 13/02	SEXTA 14/02	SÁBADO 15/02	DOMINGO 16/02
BIFE BOVINO À PORTUGUESA	COXA SOBRE COXA POMODORO	LOMBO SUÍNO AO BARBECUE	VACA ATOLADA	FRANGO ASSADO C/ CREME DE ALHO *CL	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	LASANHA BOLONHESA *CL *CG
FRICASSÉ DE FRANGO *CL	PERNIL SUÍNO (CUBOS S/OSSO) ACEBOLADO	ISCA BOVINA SHOP SUEY *CG	FRANGO CHAPEADO	CARNE DE PANELA	PALETA SUÍNA ASSADA C/ CEBOLA CARAMELIZADA	ISCA DE FRANGO C/ PIMENTÃO E TOMATE
OMELETE	CHARUTINHO DE PTN DE SOJA	REFOGADO DE SOJA C/ MILHO	TOMATE RECHEADO	HAMBURGUEIR DE SOJA	ALMÔNDEGA DE SOJA AO SUGO	ESCONDIDINHO DE SOJA
ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO CARIOCA + LENTILHA	FEIJÃO VERMELHO + ERVILHA	FEIJÃO CARIOCA + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO PRETO + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA
JARDINEIRA DE LEGUMES	POLENTA CREMOSA	BATATA DOCE CARAMELIZADA	CANIQUINHA	BATATA SAUTÉ	MACARRÃO AO SUGO *CG	CREME DE MILHO *CL
ALFACE	AGRIÃO	RÚCULA	ALFACE	CHICÓRIA	ALFACE	ALFACE
BETERRABA RALADA	REPOLHO C/ CENOURA	VINAGRETE	PEPINO	MIX DE LEGUMES	CENOURA COZIDA	BETERRABA RALADA
FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA
FRUTA	FRUTA	SOBREMESA ELABORADA	FRUTA	SOBREMESA ELABORADA	FRUTA	FRUTA
SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA

*CG – CONTÉM GLÚTEN
*CL – CONTÉM LACTOSE
OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES
NUTRICIONISTA: LARISSA TURRA TARONE – CRN10 – 7127
OPÇÃO VEGETARIANA

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UFSC-CURITIBANOS

JANTAR						
SEGUNDA 10/02	TERÇA 11/02	QUARTA 12/02	QUINTA 13/02	SEXTA 14/02	SÁBADO 15/02	DOMINGO 16/02
FILÉ DE FRANGO CHAPEADO AO MOLHO DE MOSTARDA	BISTECA SUÍNA NAPOLITANA	CARNE MOÍDA AO SUGO	COSTELA SUÍNA ASSADA	ISCA DE FRANGO AO MOLHO ROSÉ *CL	COSTELA SUÍNA NA CERVEJA PRETA	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE QUEIJO *CL
ESTROGONOFÉ BOVINO *CL	CARNE DE PANELA COM LEGUMES	COXA SOBRECOXA ASSADA	ISCA BOVINA AO SHOYU C/ BRÓCOLIS *CG	LINGUIÇA TOSCANA ASSADA ACEBOLADA	FRANGO À PIZZAIOLA	QUIBE BOVINO ASSADO
OMELETE	CHARUTINHO DE PTN DE SOJA	REFOGADO DE SOJA C/ MILHO	TOMATE RECHEADO	HAMBURGUEIR DE SOJA	ALMÔNDEGA DE SOJA AO SUGO	ESCONDIDINHO DE SOJA
ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL	ARROZ PARBOLIZADO + ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO CARIOCA + LENTILHA	FEIJÃO VERMELHO + ERVILHA	FEIJÃO CARIOCA + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA	FEIJÃO PRETO + LENTILHA	FEIJÃO PRETO + ERVILHA
BATATA PALHA	BATATA DOCE ASSADA C/ ERVAS FINAS	POLENTA CREMOSA C/ QUEIJO *CL	CANIQUINHA	PURÉ DE BATATA *CL	MACARRÃO COM LEGUMES *CG	CHUCHU À NAPOLITANA
ALFACE	AGRIÃO	RÚCULA	ALFACE	CHICÓRIA	ALFACE	ALFACE
CENOURA RALADA	VINAGRETE	REPOLHO C/ TOMATE	PEPINO	BETERRABA RALADA	CENOURA + CHUCHU COZIDO	PEPINO C/ TOMATE
FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA	FAROFA
FRUTA	FRUTA	SOBREMESA ELABORADA	FRUTA	SOBREMESA ELABORADA	FRUTA	FRUTA
SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA	SUCO + ÁGUA

*CG – CONTÉM GLÚTEN
*CL – CONTÉM LACTOSE
OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES
NUTRICIONISTA: LARISSA TURRA TARONE – CRN10 – 7127
OPÇÃO VEGETARIANA

Anexo X- Cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal do Pampa

- UNIPAMPA (Campus Dom Pedrito)



CARDÁPIO

RU CAMPUS <u>DOM PEDRITO</u> Período <u>16/03 a 20/03</u>						
ALMOÇO						
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Filé de frango à milanesa	Iscas de carne bovina	Filé de peixe assado c/ legumes	Bife de carne bovina c/ molho	Sobrecoxa desossada assada	-
Opção Vegetariana	Refogado de PTS c/ milho Ovo cozido	Abobrinha de PTS recheada Ovo cozido	Almôndega de PTS Ovo cozido	Guisadinho de PTS Ovo cozido	Escondidinho de PTS Ovo cozido	-
Acompanhamento	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	-
Guarnição	Massa ao molho sugo	Batata doce refogada	Polenta c/ molho	Batata cozida	Legumes c/ molho branco	-
Salada	Alface Cenoura ralada Molho Vinagrete	Couve folha Beterraba cozida Molho Vinagrete	Alface Pepino/Tomate Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Chuchu cozido Molho Vinagrete	Alface Repolho Molho Vinagrete	-
Sobremesa	Gelatina	Fruta: laranja	Sagu	Fruta: melancia	Creme de chocolate	-
Suco	Laranja	Morango	Abacaxi	Pêssego	Limão	-
JANTA						
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Almôndega de carne bovina assada	Sobrecoxa c/ osso assada	Filé suíno ao molho shoyo	Filé de peixe grelhado	Cubos de carne bovina ao molho madeira	-
Opção Vegetariana	Escondidinho de PTS Ovo cozido	Almôndega de PTS Ovo cozido	Trouxinha de PTS c/ repolho Ovo cozido	Refogado de PTS c/ ervilha Ovo cozido	Estrogonofe de PTS Ovo cozido	-
Acompanhamento	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	-
Guarnição	Legumes c/ ervas	Abóbora caramelada	Farofa temperada	Massa c/ orégano	Berinjela ao alho	-
Salada	Alface Repolho cozido/ Tempero verde Molho Vinagrete	Couve folha Abobrinha cozida /tomate Molho Vinagrete	Alface Cenoura Cozida c/ milho Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Beterraba ralada Molho Vinagrete	Alface Pepino/Tomate Molho Vinagrete	-
Sobremesa	Gelatina	Fruta: laranja	Sagu	Fruta: melancia	Creme de chocolate	-
Suco	Limão	Abacaxi	Maracujá	Laranja	Uva	-

Nutricionista Responsável Técnico: Ivana Castilhos Aquino, CRN-2 13829D

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES

Abobora caramelada: Abobora vermelha, açúcar e água.

Abobrinha recheada c/ proteína de soja: proteína de soja, sal, abobrinha Itália, orégano.

Almôndega de carne bovina assada: Carne bovina moída, ovos, farinha, margarina, óleo de soja, sal, cebola, pimentão, orégano.

Almondega de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Arroz Branco: arroz branco, óleo de soja, sal.

Arroz integral: arroz integral, óleo de soja, sal.

Arroz Parboilizado: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

Batata cozida: batata inglesa, sal, água.

Batata doce refogada: Batata doce, tomate, cebola, óleo de soja e sal.

Batata palha: batata palha industrializada.

Berinjela ao alho: Berinjela, alho, tempero verde, óleo de soja e sal.

Bife de carne bovina c/ molho: Bife de carne bovina, tomate, extrato de tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Creme de chocolate: leite, mistura pudim sabor chocolate.

Cubos de carne bovina ao molho madeira: carne bovina, alho, sal, óleo de soja, cebola, vinho, ketchup, pimenta.

Escondidinho de proteína de soja: proteína de soja, óleo de soja, sal, pimenta, manteiga, batata inglesa.

Estrogonofe de proteína de soja: Proteína de soja, tomate, cebola, creme de leite, óleo de soja, sal, orégano.

Feijão carioca: feijão carioca, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Feijão preto: feijão preto, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Filé de frango à milanesa: filé de peito de frango, farinha de rosca, óleo de soja, alho e sal.

Filé de peixe assado com legumes: filé de peixe, dois tipos de legumes, alho, pimenta, orégano e sal.

Filé de peixe grelhado: filé de peixe, alho, limão, manteiga, pimenta do reino e sal.

Filé suíno ao molho shoyo: Filé suíno, molho shoyo, tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Gelatina: água e mistura de gelatina em pó, com sabor específico.

Guisadinho de proteína de soja c/ ovo: proteína de soja, ovo cozido, tomate, cebola, pimentão, sal e óleo de soja.

Iscas de carne bovina: carne bovina sem osso, alho, óleo de soja e sal.

Legumes ao molho branco: três tipos de legumes, leite, amido de milho, cebola, alho, óleo de soja, sal.

Legumes com ervas: três tipos de legumes, óleo de soja, sal, orégano.

Massa ao molho sugo: massa, tomate, cebola, tempero verde, extrato de tomate, óleo de soja e sal.

Massa com orégano: Massa, alho, óleo de soja, sal e orégano.

Mix de folhas verdes: Alface, rúcula, repolho e couve.

Molho vinagrete: Vinagre de álcool, pimentão verde, cebola, tomate, azeite, açúcar e sal.

Polenta com molho: farinha de milho, sal, água, extrato de tomate e cebola.

Refogado de proteína de soja c/ ervilha: Proteína de soja, ervilha, tomate, cebola, pimentão verde, óleo de soja e sal.

Refogado de proteína de soja c/ milho: Proteína de soja, milho, tomate, cebola, pimentão verde, óleo de soja e sal.

Sagu: Sagu, suco de uva, água, açúcar, canela em pau.

Sobrecoxa c/ osso assada: sobrecoxa c/ osso, óleo de soja, alho e sal.

Sobrecoxa desossada assada: sobrecoxa desossada, óleo de soja, alho e sal.

Suco: água, mistura de suco em pó, com sabor específico.

Trouxinha de soja c/ repolho: Proteína de soja, Repolho, milho, tomate, cebola, óleo de soja e sal.

CARDÁPIO

RU CAMPUS <u>DOM PEDRITO</u> Período <u>23/03 a 28/03</u>						
ALMOÇO						
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Bife de carne bovina	Guisadinho de carne moída	Sobrecoxa c/ osso ao molho sugo	Cubos de carne bovina acebolado	Filé de frango grelhado	-
Opção Vegetariana	Almôndega de PTS Ovo cozido	Bolinho de PTS Ovo cozido	Guisadinho de PTS c/ ervilha Ovo cozido	Hambúrguer de PTS Ovo cozido	Refogado de PTS c/ legumes Ovo cozido	-
Acompanhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Lentilha	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	-
Guarnição	Batata doce caramelada	Repolho refogado	Purê de batata	Seleta de legumes	Massa ao molho branco	-
Salada	Couve folha Abobrinha cozida /tempero verde Molho Vinagrete	Alface Tomate/Cebola Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Beterraba cozida Molho Vinagrete	Alface Pepino/rabanete Molho Vinagrete	Alface Repolho Molho Vinagrete	-
Sobremesa	Fruta: laranja	Gelatina	Fruta: banana	Arroz doce	Fruta: melão	-
Suco	Abacaxi	Morango	Limão	Salada frutas	Uva	-
JANTA						
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Salsichão assado	Filé de peixe empanado frito	Carré suíno ao molho madeira	Estrogonofe de carne bovina	Sobrecoxa desossada assada	-
Opção Vegetariana	Guisadinho de PTS c/ ovo Ovo cozido	Refogado de PTS c/ milho Ovo cozido	Estrogonofe de PTS Ovo cozido	Trouxinha de PTS c/ repolho Ovo cozido	Escondidinho de PTS Ovo cozido	-
Acompanhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Lentilha	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	-
Guarnição	Farofa temperada	Polenta assada	Massa c/ tempero verde	Batata palha	Abóbora refogada	-
Salada	Couve Folha Pepino/Cebola Molho Vinagrete	Alface Beterraba Ralada Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Repolho cozido/ Tempero verde Molho Vinagrete	Alface Cenoura Cozida Molho Vinagrete	Alface Couve-flor/Pimentão verde Molho Vinagrete	-
Sobremesa	Fruta: laranja	Gelatina	Fruta: banana	Arroz doce	Fruta: melão	-
Suco	Laranja	Abacaxi	Uva	Limão	Pêssego	-

Nutricionista Responsável Técnico: Ivana Castilhos Aquino, CRN-2 13829D

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES

Abobora refogada: Abobora vermelha, tomate, cebola, pimentão, alho, óleo de soja e sal.

Almondega de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Arroz Branco: arroz branco, óleo de soja, sal.

Arroz doce: Arroz branco, leite, açúcar, canela em pau.

Arroz integral: arroz integral, óleo de soja, sal.

Arroz Parboilizado: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

Batata doce caramelada: Batata doce, açúcar e água.

Batata palha: batata palha industrializada.

Bife de carne bovina: carne bovina, óleo de soja, sal.

Bolinho de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Carré suíno ao molho madeira: Carré suíno, shoyo, sal, farinha de mandioca, óleo de soja, tomate, cebola, pimentão verde.

Cubos de carne bovina acebolado: Carne bovina sem osso, cebola, óleo de soja, pimentão e sal.

Escondidinho de proteína de soja: proteína de soja, óleo de soja, sal, pimenta, manteiga, batata inglesa.

Estrogonofe de carne bovina: carne bovina, creme de leite, molho branco, tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Estrogonofe de proteína de soja: Proteína de soja, tomate, cebola, creme de leite, óleo de soja, sal, orégano.

Farofa temperada: Farinha de mandioca, margarina, cenoura, pimentão verde, couve e sal.

Feijão preto: feijão preto, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Filé de frango grelhado: filé de frango, óleo de soja, sal, alho.

Filé de peixe empanado frito: filé de peixe, farinha de trigo, farinha de rosca, óleo de soja, alho e sal.

Gelatina: água e mistura de gelatina em pó, com sabor específico.

Guisadinho de carne bovina: carne bovina, óleo de soja, sal, pimenta, cebola, alho, tempero verde.

Guisadinho de proteína de soja c/ ervilha: proteína de soja, ervilha, tomate, cebola, pimentão, sal e óleo de soja.

Guisadinho de proteína de soja c/ ovo: proteína de soja, ovo cozido, tomate, cebola, pimentão, sal e óleo de soja.

Hambúrguer de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Lentilha: Lentilha, cebola, batata inglesa, cenoura, alho, óleo de soja e sal.

Massa ao molho branco: Massa, leite, cebola, amido de milho, óleo de soja e sal.

Massa com tempero verde: Massa, tomate, cebola, tempero verde, óleo de soja e sal.

Mix de folhas verdes: Alface, rúcula, repolho e couve.

Molho vinagrete: Vinagre de álcool, pimentão verde, cebola, tomate, azeite, açúcar e sal.

Polenta assada: farinha de milho, sal e água.

Purê de batata: Batata inglesa, leite, margarina e sal.

Refogado de proteína de soja c/ legumes: proteína de soja, sal, óleo de soja, dois tipos de legumes, tempero verde.

Refogado de proteína de soja c/ milho: Proteína de soja, milho, tomate, cebola, pimentão verde, óleo de soja e sal.

Repolho refogado: Repolho em cubos, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.

Salsichão assado: salsichão.

Seleto de legumes: dois tipos de legumes, sal, tempero verde, ervilha.

Sobrecoxa com osso ao molho sugo: sobrecoxa, sal, óleo de soja, cebola, tomate, orégano, extrato de tomate.

Sobrecoxa desossada assada: sobrecoxa desossada, óleo de soja, alho e sal.

Suco: água, mistura de suco em pó, com sabor específico.