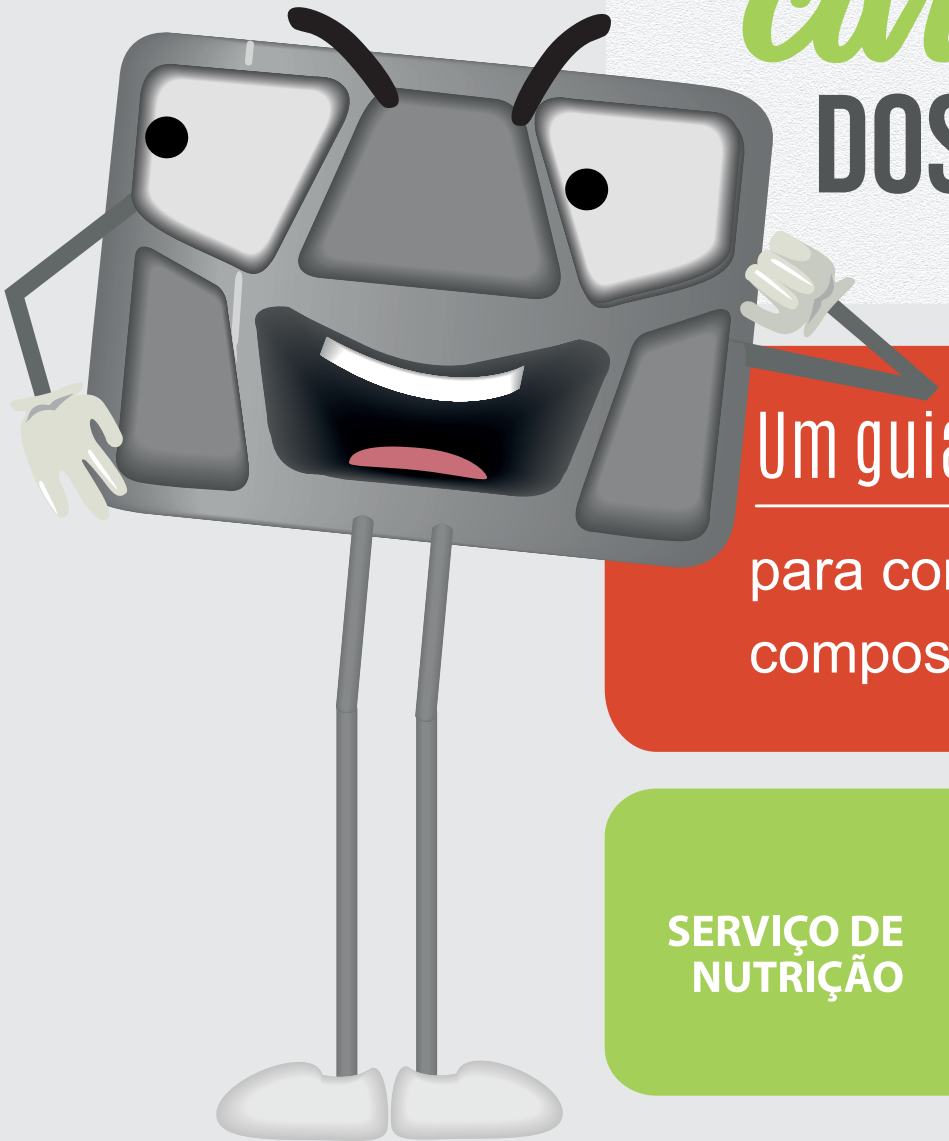
ENTENDENDO OS *cardápios* DOS RUs UFG



Um guia

para compreender a composição das refeições

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

PRAE
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

UFG
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

QUEM ELABORA OS *cardápios* DO RUs?

A Nutrir refeições,

empresa que administra os RUs, é responsável pela elaboração dos cardápios

Na elaboração,

as nutricionistas da empresa devem seguir as determinações do edital quanto à composição dos cardápios

Edital n.º 255/2016 → Contratação de empresa para fornecimento de refeições nos RUs

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?

Prato proteico

CARNE

Porção: 120 g
parte comestível

São definidas as frequências dos tipos de carnes no cardápio e os cortes devem ser adequados aos métodos de preparo

Frequência semanal	Tipos
6 preparações com carnes vermelhas	2x Bovina, de primeira
	2x Bovina, de segunda
	2x Suína
5 preparações com carnes brancas	2x filé de frango
	2x coxa e sobrecoxa
	1x peixe

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?

Por que tem peixe nos RUs?

- Proteína de alta qualidade
- Vitaminas e minerais
- Gorduras insaturadas

A oferta de peixe uma vez por semana nos RUs constitui um estratégia para incentivar seu consumo no contexto de uma alimentação saudável!

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?

Prato proteico

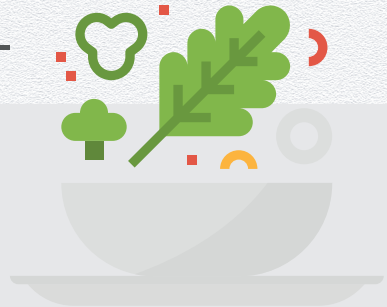
Ovolactovegetariano

Porção: 120 g

São definidas as frequências dos tipos de ingredientes no cardápio: ovos, queijos, grãos (soja, grão de bico, lentilha, ervilha), castanhas e outras fontes vegetais de proteínas

Preparações vegetarianas	Utilização semanal	
	Almoço	Jantar
Soja	2 vezes	1 vez
Grãos (exceto soja) - lentilha, grão de bico, quinoa e chia	2 vezes	2 vezes
Ovos, queijos, tortas diversas e massas	2 vezes	2 vezes

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?



Vegano

Ingredientes de origem estritamente vegetal como grãos (soja, grão de bico, lentilha, ervilha) e castanhas

Em preparações conjugadas
o peso dos ingredientes
fonte de proteínas deve somar 120g

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?

Pode se servir à vontade!

Acompanhamentos

Arroz branco e arroz integral

- Podem ser combinados com hortaliças ou carnes

Feijão

- Feijão carioca, feijão preto, tutu de feijão, feijão tropeiro
- Feijoada 1x vez ao mês como prato proteico– composição definida: 120 g de carnes distribuídos entre carne de sol (50%), carne suína (20%), linguiça (20%) e bacon (10%) - (porção: 120g carnes + feijão à vontade)

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?

Saladas

- O cardápio deve incluir uma salada composta (mistura de vegetais) + um tipo de folhoso + um tipo de hortaliça
- As saladas devem ser, preferencialmente, compostas por vegetais do tipo A e B, que possuem menor teor de carboidratos e baixo valor calórico

Você sabe quais são as hortaliças A, B e C?

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?

Tipo de hortaliça	Exemplos
A	Abobrinha, acelga, agrião, aspargos, alface, almeirão, aspargos, berinjela, brócolis, broto de feijão, cebolinha, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jiló, mostarda, nabo, pepino, palmito, pimentão, rabanete, repolho, rúcula e tomate
B	Abóbora, beterraba, cebola, cenoura, chuchu, ervilha fresca, palmito, pimentão, nabo, quiabo e vagem
C	Batata inglesa, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca e milho verde.

Além de comporem as saladas, as hortaliças também são ingredientes para diversas guarnições saudáveis!

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?

Guarnições

- Preparações à base de hortaliças e massas

Os alimentos de origem vegetal são priorizados como guarnições por serem boas fontes de fibras, vitaminas e minerais.

Hortaliças do tipo C e massas, em geral, possuem alto teor de carboidratos e menor variedade de nutrientes

Tipos de guarnição	Utilização semanal
Hortaliças A e B	6 vezes
Hortaliças C	3 vezes
Massas ou tortas ou suflês ou preparações à base de milho e farofas	2 vezes

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?

Sobremesa

Porção: 100g

- Composta por frutas in natura
- Preparações doces podem ser incluídas, eventualmente, desde que mantida a opção da fruta

Frutas são boas fontes compostos antioxidantes, vitaminas e fibras, que favorecem a imunidade, regulam o funcionamento intestinal e previnem doenças.

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DE ALMOÇO E JANTAR?

Refresco de frutas

- Os refrescos devem preparados a partir de frutas in natura, polpas congeladas sem açúcar, ou concentrado de fruta de boa qualidade, sem adição de ingredientes artificiais

- Refresco com açúcar e sem açúcar e disponibilizar adoçante de boa qualidade

Pode se servir à vontade, mas atenção: excesso de líquidos durante a refeição pode prejudicar a digestão!

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DO CAFÉ DA MANHÃ?

O cardápio deve conter as seguintes opções

Escolha uma das opções

Itens do cardápio	Opções permitidas
Derivado lácteo	Leite integral (200 mL), queijo (30 g), iogurte ou coalhada (100 mL)
	Leite e derivados desnatados (porções idênticas)
Bebida ou derivado proteico vegetal	Bebidas de soja, castanhas, amêndoas, arroz e amendoim (200 mL), iogurte de soja (100 mL), tofu (30 g)

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DO CAFÉ DA MANHÃ?

O cardápio deve conter as seguintes opções

Escolha uma das opções

Itens do cardápio	Opções permitidas
Chá	Gelado e quente (200 mL)
Café	Com e sem açucar (50 mL)

COMO É COMPOSTO O *cardápio* DO CAFÉ DA MANHÃ?

O cardápio deve conter as seguintes opções

Itens do cardápio	Opções permitidas
Pães ou quitandas	Pão branco ou integral, quitandas, biscoitos, torradas (50g)
	Opções de pães, quitandas, biscoitos e torradas veganas (50g)
Frutas	Porção 100g

Devem ser disponibilizados: açúcar, adoçante de boa qualidade, margarina vegetal

O QUE NÃO PODE NO *cardápio* DO RUs?

Matérias primas que contenham gordura vegetal hidrogenada

Frituras mais de 2x por semana

Uso de temperos industrializados que contenham glutamato monossódico

Asa, pescoço, cabeça e pés de frango; pés, pele, rabo, orelha de porco; carnes processadas como steak de frango, embutidos e hambúrguer industrializado

Refresco em pó

Uso de salitre