



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais
IFSULDEMINAS - Campus Pouso Alegre

PROPOSTA Nº2/2023/POA-CLC/POA-DAP/POA/IFSULDEMINAS

ANEXO IV – CARDÁPIOS SUGERIDOS

1. LANCHE DA MANHÃ

1.1. Variar a oferta de itens ao longo do mês

DIA	ALIMENTO	BEBIDA	COMPLEMENTO DE BEBIDA	FRUTA
SEGUNDA-FEIRA	Bolo (sabores diversos)	Leite	Café e Chá (diversos sabores)	Maçã
TERÇA-FEIRA	Pão francês com manteiga	Suco de Frutas Natural (diversos sabores)	Café e Chá (diversos sabores)	Maçã
QUARTA-FEIRA	Pão francês com queijo ou ovos	Vitamina de Frutas com iogurte natural	Café e Chá (diversos sabores)	Mexerica ou Laranja
QUINTA-FEIRA	Rosca simples/lisa com manteiga	Leite	Café e Chá (diversos sabores)	Banana
SEXTA-FEIRA	Bolo (diversos sabores)	Vitamina de Frutas com leite	Café e Chá (diversos sabores)	Banana

1.2. Gramatura das refeições (Lanche da Manhã)

1.2.1.A composição de cada item deverá atender a seguinte gramatura:

- Café e chá;
- Suco de frutas natural (250 ml);
- Vitamina de Frutas com leite ou iogurte natural (250ml);
- Leite (250ml);
- Pão francês (50g);
- Rosca simples/lisa (80g);
- Bolos diversos (50 gr);
- Manteiga (25g);
- Ovos (50g);
- Queijo (50g);
- Frutas frescas (uma unidade)

1.1.A oferta do item complemento é obrigatória. Neste caso quando não for ofertada a manteiga com o pão, obrigatoriamente, deverá ser ofertado o ovo ou o queijo.

1.2.Deverão ser oferecidas bebidas sem adoçar ou misturar, ficando a critério do usuário utilizar adoçante, à base de Stévia.

1.3.O leite de vaca integral deverá ser pasteurizado ou ultrapasteurizado (UHT), não sendo permitida a utilização de bebidas lácteas ou leite em pó.

1.4.Deverão ser disponibilizadas as opções de leite quente e leite frio.

1.5.Deverão ser disponibilizados mexedores descartáveis para adoçar as bebidas.

2. LANCHE DA TARDE

2.6.Itens do PNAE - preparação e distribuição

DIA	ALIMENTO	BEBIDA
SEGUNDA-FEIRA	Batata doce assada	Suco de Frutas Natural (diversos sabores)
TERÇA-FEIRA	Bolo (diversos sabores)	Vitaminas de frutas com leite ou iogurte
QUINTA-FEIRA	Salada de frutas	Leite ou iorgute
SEXTA-FEIRA	Pão doce, Rosca Lisa, Bisnaguinha	Suco de Frutas Natural (diversos sabores)

2.7.Gramatura das refeições (Lanche da Tarde):

2.7.1.A composição de cada item deverá atender a seguinte gramatura:

- Sucos de frutas natural (250ml);
- Vitaminas de frutas com leite ou iogurte (250ml);
- Pão francês (50 gr);
- Pão doce (50 gr);
- Bolos diversos (80 gr);
- Manteiga (25g).

2.1.Deverão ser oferecidas bebidas sem adoçar ou misturar, ficando a critério do usuário utilizar adoçante, à base de Stévia.

2.2.Deverão ser disponibilizados mexedores descartáveis para adoçar as bebidas.

3. ALMOÇO

3.3.Variar a oferta de itens ao longo do mês

Dia	Prato principal	Vegetariano	Guarnição	Arroz	Feijão	Salada
1	Peixe à Dorê	Omelete com queijo	Batata soute	Branco	Carioca	Tomate, Alface, Repolho
2	Frango assado	Lasanha de berinjela com queijo	Macarrão ao Molho Sugo	Branco	Carioca	Beterraba, Alface, Acelga
3	Bisteca suína	Hamburger de soja	Mandioca Refogada	Branco	Carioca	Cenoura, Alface, Rúcula
4	Filé de frango grelhado	Torta integral de legumes	Seleita de legumes	Branco	Carioca	Tomate, Alface, Berinjela em conserva
5	Picadinho Bovino com legumes	Picadinho soja com legumes	Abobrinha Refogada	Branco	Carioca	Tomate, Chicória, Cenoura ralada
6	Bife à rolê	Ovo pochê	Mandioquinha salsa refogada	Branco	Carioca	Tomate, Couve, Vagem
7	Pernil assado	Omelete	Purê	Branco	Carioca	Tomate, Acelga, Beterraba em cubos
8	Carne moída com legumes	Carne moída de soja com legumes	Espaguete	Branco	Carioca	Repolho, Alface, Abóbora
9	Carne de panela	Bife de soja	Quibebe	Branco	Carioca	Cenoura, Alface, Pepino em cubos
10	Costelinha	Pastel assado de soja	Purê	Branco	Tropeiro	Tomate, Alface, Berinjela em conserva

11	Bisteca bovina	Torta integral de legumes	Seleta de legumes	Branco	Carioca	Repolho roxo, Alface, Brócolis
12	Hambúrguer de carne moída	Hamburger de soja	Purê	Branco	Carioca	Tomate, Alface, Repolho
13	Iscas de Carne Aceboladas	Ovo frito	Sufê de chuchu	Branco	Carioca	Beterraba, Alface, Repolho
14	Almôndega com molho	Lasanha de Berinjela com queijo	Farofa	Branco	Carioca	Tomate, Acelga, Alface
15	Panqueca de frango	Panqueca de carne de soja	Talharim	Branco	Carioca	Tomate, Couve-flor, Berinjela em conserva
16	Frango assado	Pastel assado de soja	Farofa	Branco	Carioca	Tomate, Alface, Cenoura cozida
17	Pernil em cubo	Ovo mexido	Jiló refogado	Branco	Carioca	Couve, Alface, Beterraba ralada
18	Strogonoff de frango	Bife de soja	Farofa	Branco	Carioca	Tomate, Alface, cenoura ralada
19	Hambúrguer de carne moída	Hamburger de soja	Espaguete	Branco	Carioca	Tomate, Brócolis, Alface
20	Costela suína	Omelete com queijo	Mandioca Refogado	Branco	Carioca	Tomate, Chicória, Pepino fatiado
21	Carne moída colorida	Carne moída de soja	Macarrão ao molho rose	Branco	Carioca	Tomate, Alface, Abóbora
22	Espetinho de frango	Torta integral de legumes	Seleta de legumes	Branco	Carioca	Rabanete, Alface, Beterraba em rodela
23	Pernil fatiado	Panquecas de legumes	Polenta	Branco	Tutu à mineira	Tomate, Couve, Vinagrete

3.4. Gramatura das refeições (Almoço):

3.4.1. A composição de cada item deverá atender a seguinte gramatura:

3.4.1.1. Salada: manter no mínimo três variedades de verduras e legumes diariamente. Exemplo, duas verduras e um legume ou dois legumes e uma verdura).

3.4.1.2. Prato principal:

- Prato Proteico preparado sem osso (assado ou cozido) – per capita de 140 gramas;
- Prato Proteico preparado sem osso (grelhado) – per capita de 120 gramas;
- Carne moída e peixe frito – per capita de 100g;
- Prato Proteico com osso assado, grelhado ou cozido – per capita de 180 a 200 gramas.

Observação: Per capita significa uma porção crua e limpa, retirados gorduras e nervos da carne.

3.4.1.3. Guarnições:

- Massas (macarrão, ou lasanha, ou torta) - 100 a 120 gramas;
- Diversos (seleta de legumes, ou purês, ou ensopados, ou sautés, ou refogados, ou à milanesa, ou no vapor, ou creme, ou suflê, ou “macarroneses”) - 80 a 100 gramas;
- Farináceos (pirão, ou farofa, ou virado, ou angu/polenta, ou bolinho) - 70 a 90 gramas.

3.4.1. Opção Vegetariana/Vegana: uma porção de 140g de uma fonte de proteína vegetal ou ovolactovegetariana.

3.4.2. Não incluir no cardápio embutidos como, linguiça, presunto ou apresuntado, salsicha e outros ultraprocessados, como batata palha, hambúrguer industrializado, empanado de frango/“steak”, molhos prontos, etc.

3.4.3.O usuário pode optar livremente pelo prato principal ou pelo prato vegetariano, ambos devem estar disponíveis em quantidade suficiente para atendimento da demanda de comensais.

4. **LANCHE DA NOITE/JANTAR**

4.5.Variar a oferta de itens ao longo do mês

DIA	ALIMENTO	OPÇÃO VEGETARIANA	BEBIDA	COMPLEMENTO DE BEBIDA
SEGUNDA-FEIRA	Torta de Legumes com Queijo ou ovos	-	Suco de Frutas Natural (diversos sabores)	Café e Chá (diversos sabores)
TERÇA-FEIRA	Panqueca de queijo ou carne	Panqueca de queijo	Suco de Frutas Natural (diversos sabores)	Café e Chá (diversos sabores)
QUARTA-FEIRA	Pão francês com carne, ovo ou queijo	Pão francês com ovo ou queijo	Suco de Frutas Natural (diversos sabores)	Café e Chá (diversos sabores)
QUINTA-FEIRA	Caldos	-	Suco de Frutas Natural (diversos sabores)	Café e Chá (diversos sabores)
SEXTA-FEIRA	Pão francês com carne, ovo ou queijo	Pão francês com ovo ou queijo	Suco de Frutas Natural (diversos sabores)	Café e Chá (diversos sabores)

4.6.Gramatura das refeições (Lanche da Noite):

4.6.1.A composição de cada item deverá atender a seguinte gramatura:

- Café e chá;
- Suco de frutas natural (250 ml);
- Pão francês (50g);
- Ovos (50g);
- Queijo (50g);
- Carne (50g)
- Torta de Legumes com queijo ou ovos (100g);
- Panqueca com queijo ou carne (100g);
- Caldo (300ml)

4.6.2.A oferta diária da opção vegetariana é obrigatória.

4.6.3.Deverão ser oferecidas bebidas sem adoçar ou misturar, ficando a critério do usuário utilizar adoçante, à base de Stévia.

4.6.4.Deverão ser disponibilizados mexedores descartáveis para adoçar as bebidas.

4.6.5.Todos os componentes do cardápio devem ser oferecidos diariamente, inclusive os complementos.

5. **OBSERVAÇÕES GERAIS**

5.7.A Contratada pode uma vez ao mês instituir o DIA SEM CARNE, desde que realize ações de conscientização dos usuários, com aprovação da Fiscalização do Contrato.

5.8.Todos os componentes do cardápio devem ser oferecidos diariamente, inclusive os acessórios.

5.9.O usuário pode optar livremente pelo prato principal ou pelo prato vegetariano, ambos devem estar disponíveis em quantidade suficiente para atendimento da demanda de comensais.

5.10.Não necessariamente deve ser seguida a sequência de dias do cardápio, a contratada pode estabelecer os dias de fornecimento.

5.11.É vedado servir hambúrguer industrializado, podendo haver substituição por bife de carne moída ou almôndega.

5.12.Não será permitido servir como prato principal: asa, pescoço, cabeça, moela, pés de frango, empanados industrializados, bem como embutidos e correlatos.

5.13.O usuário que não consumir o prato principal, devido à presença de leite e ovos na preparação, terá direito a duas porções de guarnição.

- 5.14.A elaboração dos cardápios, bem como a sua execução devem ser pautadas pela Resolução CFN Nº 600, de 25 de fevereiro de 2018 e Resolução CFN Nº 465, de 23 de agosto de 2010.
- 5.15.Considerando o Artigo 6º vigente da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, que estabelece a alimentação como direito social;
- 5.16.Considerando os Artigos 2º e 3º da Lei Federal nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, que tratam sobre o direito humano à alimentação adequada e da segurança alimentar e nutricional;
- 5.17.Considerando o Decreto nº 8.553, de 3 de novembro de 2015, que institui o Pacto Nacional para Alimentação Saudável;
- 5.18.Considerando as disposições do Ministério da Saúde na Matriz das Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica em Saúde;
- 5.19.Considerando que o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, editado em parceria pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Ministério da Saúde e Ministério da Educação, trata da execução da prática de ações de Educação Alimentar e Nutricional e contempla a responsabilidade do nutricionista na aplicação destas ações enquanto recurso terapêutico em indivíduos ou grupos sadios ou com algum agravamento ou doença;
- 5.20.Considerando as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira vigente, enquanto instrumento de práticas alimentares saudáveis para a promoção da saúde;
- 5.21.Considerando a edição vigente da Política Nacional de Alimentação e Nutrição;
- 5.22.Considerando o Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional aprovado pelo pleno executivo da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN);
- 5.23.Considerando a responsabilidade do nutricionista em prevenir a ocorrência de infrações à legislação sanitária e ao direito do consumidor e, ainda, as irregularidades impeditivas ao exercício profissional do nutricionista ou prejudiciais aos indivíduos e coletividades;
- 5.24.Considerando as normas de conduta para o exercício da profissão de nutricionista constantes no Código de Ética Profissional;
- 5.25.Considerando o compromisso profissional e legal do nutricionista, no exercício das suas atividades.

Pedro Paulo de Oliveira
Responsável Técnico/Nutricionista

Ivanete Fonseca Martins de Abreu
Equipe de Planejamento

Emerson Zetula da Silva
Equipe de Planejamento

Documento assinado eletronicamente por:

- **Ivanete Fonseca Martins de Abreu, TRADUTOR INTERPRETE DE LINGUAGEM SINAIS**, em 21/08/2023 16:29:42.
- **Pedro Paulo Oliveira, NUTRICIONISTA-HABILITACAO**, em 21/08/2023 16:52:22.
- **Emerson Zetula da Silva, DIRETOR(A) - SUB-CHEFIA - POA - POA-DAP**, em 22/08/2023 10:23:58.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 21/08/2023. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifsuldeminas.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 381410
Código de Autenticação: 2c31b2a106

