

APÊNDICE III - ORIENTAÇÕES PARA COMPOSIÇÃO DOS CARDÁPIOS

Quadro 1. Distribuição de pães, quitandas e complementos do cardápio mensal do café da manhã

Pães e quitandas	Frequência
Pão francês	Diário
Pão de forma (branco ou integral)	1x no mês
Pão de batata, milho, abóbora, mandioca, pão doce, pão mandi, bisnaguinha ou careca	2x no mês
Torradas, pão na chapa (com margarina) - exceto pão francês	1x no mês
Tapioca	1x no mês
Cuscuz	1x no mês
Bolos de chocolate, coco, cenoura, formigueiro, milho, mármore, fubá de milho ou de arroz, banana, laranja, limão, cup cake etc	1x na semana
Roscas húngara, trançada, de nata, canela, chocolate, coco; nhoque, croissant	1x na semana
Pão de queijo, biscoito de queijo, enroladinho de queijo	1x por semana
Broas, Cookies, sequilhos	1x no mês
Pamonha assada com queijo, mané pelado	1x no mês
Complementos	
Queijos	Frequência
Queijo Mussarela	2x no mês
Queijo branco tipo Minas	1x no mês
Requeijão cremoso	2x no mês

Queijo prato	1x no mês
Bebidas lácteas	Frequência
Iogurte (sabores)	2 a 3x no mês
Vitamina de frutas (exceto frutas que escurecem e/ou desenvolvem sabor amargo, exemplos: banana, mamão, melão, maçã...)	1x no mês
Mingau de aveia, de amido de milho, de coco ou de chocolate	1x no mês
Pastas	Frequência
Pasta de grão de bico	1x no mês
Guacamole	1x no mês
Geleia ou gelejada	1x no mês
Pasta de amendoim	1x no mês
Outros	
Ovos (mexidos, fritos, omelete, cozido)	1 x na semana
Preparações com carne moída, picadinha ou desfiada	2x no mês
Preparações com frango picadinho ou desfiado	2x no mês
Salsicha, presunto, bacon, salame, mortadela	Datas comemorativas

Quadro 2. Hortaliças A, B e C a serem utilizadas no cardápio

Hortaliças A (até 5% carboidratos)	Abobrinha, acelga, aipo, agrião, aspargos, alface, berinjela, brócolis, broto de feijão, cebola, cebolinha, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, jiló, mostarda, nabo, pepino, palmito, pimentão, rabanete, repolho, rúcula e tomate
---	---

Hortalças B (até 10% carboidratos)	Abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha fresca, nabo, quiabo e vagem
Hortalças C (acima de 10% carboidratos)	Batata inglesa, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca e milho verde.

Quadro 3. Resumo da distribuição das opções de carnes por semana

1ª semana					
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Carne bovina 1ª	Carne suína	Filé de frango	Carne bovina2ª	Coxa e sobrecoxa de frango
2ª semana					
Almoço	Carne suína	Filé de Peixe	Carne bovina 2ª	Filé de Frango	Carne bovina 1ª
3ª semana					
Almoço	Filé de frango	Carne bovina 1ª	Coxa e sobrecoxa de frango	Carne bovina2ª	Carne suína (Feijoadada)
4ª semana					
Almoço	Carne bovina 2ª	Coxa e sobrecoxa de frango	Carne bovina 1ª	Carne suína	Filé de frango

Quadro 4. Cortes e preparações permitidos para composição de prato proteico do almoço e complementos do café da manhã

Cortes de carne	Preparações indicadas
Bovina	
Carnes 1ª	
Alcatra	Bife na chapa ou grelhado, à milanesa, refogado, assado, picadinho,estrogonofe
Contrafilé	preparações na chapa ou grelhadas, assado
Coxão duro	Cozido, ensopado, assado de panela, moído (refogado, quibe, rocambolé,hambúrguer)
Coxão mole (sem a capa)	Bife na chapa ou grelhado, bife à rolê, refogado, à milanesa, estrogonofe,picadinho
Filé mignon	Estrogonofe, bife de chapa ou grelhado, picadinho
Lagarto	Assado de forno/panela, ensopado, moído
Patinho	Moído, ensopados, assado de panela
Carne seca	Refogada ou ensopada em preparações conjugadas
Carne 2ª	
Acém	Moído, ensopado
Capa coxão mole	Moído, ensopado
Músculo	Moído 2x
Peixinho	Moído

Fraldinha	Bife na chapa ou grelhado, assado, picadinho
Paleta	Vaca atolada
Peito	Vaca atolada
Suína	
Filé	Na chapa ou grelhados
Lombo	Assado de forno/panela, na chapa, ensopado
Pernil traseiro	Assado, grelhado, frito
Bacon	Frito, adicionado a preparações como feijoadas, bife à fricandole, purê de hortaliças e virados
Linguiça calabresa, portuguesa e paio	Apenas compondo preparações como, por exemplo, feijoadas.
Linguiça fina fresca	Apenas compondo preparações como, por exemplo, panelinha e feijoadas.
Aves	
Filé de peito de frango	Na chapa ou grelhado, à milanesa, estrogonofe, cubos, iscas, compondo preparações como galinhada e frango xadrez
Sassami	Estrogonofe, cubos, iscas, compondo preparações como galinhada e frango xadrez
Coxa e sobrecoxa s/ osso	Assado, grelhado, frito, ensopado, compondo preparações como galinhada
Coxa e sobrecoxa c/ osso	Assado, grelhado, frito, ensopado, compondo preparações como galinhada
Salsicha	Cozida com molho sugo em datas comemorativas
Pescados	

Filé de peixes: tilápia, pintado, surubim	Grelhado, assado, frito, empanado, iscas, moqueca
---	---

Quadro 5. Frequência semanal dos tipos de preparações vegetarianas no cardápio

Preparações vegetarianas	Utilização semanal
Soja branca e amarela (texturizada, cubos/iscas)	1 vez
Grãos, sementes e castanhas: feijão branco, feijão vermelho, lentilha, grão de bico; sementes de chia, linhaça, gergelim, castanhas, quinoa, soja e outros	2 vezes
Ovos, queijos, tortas diversas e massas	2 vezes

Quadro 6. Frequência semanal dos tipos de guarnição no cardápio

Tipos de guarnição	Utilização semanal
Hortalças A e B	2 vezes
Hortalças C	2 vezes
Massas ou tortas ou suflês ou preparações à base de milho e virados	1 vez

.....