

APÊNDICE F - COMPOSIÇÃO DAS REFEIÇÕES DO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO DA FCT/UFG

1. DA COMPOSIÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DO CAFÉ DA MANHÃ:

- O café da manhã será oferecido através da distribuição de kits completos constituídos por: uma porção de leite ou laticínios, porcionado em embalagens individuais de 200 mL; uma porção de 50 g de pão francês; uma quitanda de 50g/pão frescos de 50g (outra variedade de pão que não seja o pão francês) e uma porção de frutas (100 g de parte comestível). Além desse kit, o usuário terá direito à uma porção de café ou de chá (100 ml/cada), acondicionados em galões térmicos, que poderão ser servidos em copos descartáveis resistentes à elevadas temperaturas;
- A oferta de kits com substituição do leite ou laticínios por bebidas isentas em lactose ou bebidas vegetais, será realizada caso a unidade da FCT possua usuários veganos ou alérgicos/intolerantes ao leite (com laudo médico ou de nutricionista). Neste caso, a contratada deverá disponibilizar diariamente bebida vegetal ("leite") à base de soja saborizada, castanhas, amêndoas e/ou amendoim. Para estimativa de consumo, sugere-se considerar porção de 200 mL por usuário.
- As bebidas ofertadas em embalagens próprias devem apresentar rotulagem nutricional conforme previsto na legislação vigente;
- A CONTRATADA deverá fornecer diariamente manteiga ou margarina vegetal (com no mínimo 60% de lipídios), em porções individuais (blister) de 10 g por usuário.
- A distribuição dos pães, quitandas e bebidas do cardápio mensal do café da manhã devem obedecer a frequência proposta no **Quadro 1**. Estes alimentos e bebidas devem ser devidamente identificados com nome da preparação, data de fabricação e data de validade.

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

Pães e quitandas	Quantidade	Frequência
Pão francês	1 unidade equivalente à 50g	Diário
Pão de batata, milho, abóbora, mandioca, pão doce, pão mandi, bisnaguinha ou careca, francês integral	1 unidade ou mais, com peso total	1x na semana

	equivalente à 50g ou mais	
Bolos de chocolate, coco, cenoura, formigueiro, milho, mármore, fubá de milho ou de arroz, banana, laranja, limão, cup cake etc	1 unidade ou mais, com peso total equivalente à 50g	1x na semana
Roscas húngara, trançada, de nata, canela, chocolate, coco; nhoque, croissant	1 unidade ou mais, com peso total equivalente à 50g	1x na semana
Pão de queijo, biscoito de queijo	1 unidade ou mais, com peso total equivalente à 50g	1x na semana
Broas, Cookies, sequilhos, torrada, biscoito de polvilho	1 unidade ou mais, com peso total equivalente à 50g	1x na semana
Bebidas lácteas	Quantidade	Frequência
Bebida láctea UHT saborizada ou Leite fermentado	Embalagem individual, com volume equivalente à 150 a 200ml	1 x na semana
Bebida láctea achocolatada embalagem individual	Embalagem individual, com volume equivalente à 150 a 200ml	2 x na semana
Leite UHT integral embalagem individual 200ml	Embalagem individual, com volume equivalente à 150 a 200ml	2x na semana
Frutas	Quantidade	Frequência
Banana, maçã, mexerica, goiaba	1 unidade	5x/semana

2. DA COMPOSIÇÃO DO ALMOÇO

2.1 KITS COMPLETOS

O almoço será oferecido através da distribuição de “kits” completos, constituídos por: uma marmita contendo a refeição principal (arroz, feijão, guarnição e o prato proteico), um pote de salada composta, uma fruta, uma bebida, sachês de sal e azeite, talheres (garfo e faca) e guardanapo.

2.2 AS EMBALAGENS E MONTAGEM DO KIT DE ALMOÇO

- A refeição principal deverá ser servida em recipiente retangular, descartável, confeccionada em poliestireno expandido (isopor) para favorecer a retenção térmica, com capacidade para volume de 1.100 ml, com 04 divisões e tampa;
- 01 pote descartável, transparente e com tampa, com capacidade para 250 ml, no qual será porcionada a salada composta;
- Talheres (01 garfo e 01 faca), produzidos em material plástico reforçado, devidamente acondicionados em embalagem plástica vedada;
- 01 guardanapo, que pode ser acondicionado na mesma embalagem plástica dos talheres;
- 01 embalagem plástica transparente para armazenamento da porção individual de fruta;
- 01 bebida em garrafas plásticas individuais e com tampa, ou em caixinhas tetra pak individuais, ambas no volume de 200 ml;
- As marmitas, os potes descartáveis com salada e a embalagem de fruta devem ser devidamente identificados com etiquetas contendo o nome do alimento ou da preparação, a data de fabricação e a frase “consumo imediato”.
- Na área de distribuição, devem ser disponibilizadas colheres de plástico resistente e descartáveis para comensais que apresentarem restrições quanto ao uso de garfos e facas;

2.3 A SALADA

- Dois tipos de hortaliça tipo A, ou 1 tipo de hortaliça tipo A misturado com 1 tipo de hortaliça tipo B, deverá ser servido em potes plásticos descartáveis e com tampa, com capacidade de 250 ml, diariamente.
- Para cálculo do valor nutritivo sugere-se considerar 100 gramas de salada por usuário.
- As hortaliças tipo A e tipo B que podem ser utilizadas estão descritas no quadro 2.
- A salada deve ser refrigerada e entregue em temperatura inferior à 10°C

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

Hortaliças A (até 5 % carboidratos)	Acelga, aipo, agrião, alface, brócolis, broto de feijão, cebola, cebolinha, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda, nabo, pepino, palmito, pimentão, rabanete, repolho, rúcula e tomate cereja
Hortaliças B (até 10% carboidratos)	Beterraba (ralada), cenoura (ralada), ervilha fresca (em grãos)

2.4 OS PRATOS PROTEICOS COM CARNES

- A porção do prato proteico é de 120 g de preparação pronta, sem molho, ossos, gordura aparente e aparas e poderá ser verificada pelos usuários com auxílio de balança que deverá ser disponibilizada pela CONTRATADA na área de distribuição.
- A distribuição das opções de carnes e os cortes/preparações permitidos estão descritos nos Quadro 3 e 4.

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	Filé de frango	Carne bovina 2ª	Coxa e sobrecoxa de frango	Carne bovina 2ª
2ª semana					
Almoço	Filé de frango	Carne bovina 1ª	Coxa e sobrecoxa de frango	Carne bovina 2ª	Filé de frango
3ª semana					
Almoço	Carne bovina 2ª	Coxa e sobrecoxa de frango	Carne bovina 1ª	Filé de frango	Carne bovina 1ª

4ª semana					
Almoço	Filé de frango	Carne bovina 1ª	Coxa e sobrecoxa de frango	Carne bovina 2ª	Carne suína (Feijoada)

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 cortado em tiras, à milanesa, refogado, assado cortado em tiras, picadinho, estrogonofe
Contrafilé	preparações na chapa ou grelhadas cortado em tiras, assado cortado em tiras
Coxão duro	Cozido, ensopado, assado de panela, moído (refogado, quibe, rocambole, hambúrguer)
Coxão mole (sem a capa)	Bife na chapa ou grelhado cortado em tiras, bife à rolê, refogado, à milanesa, estrogonofe, picadinho
Filé mignon	Estrogonofe, bife de chapa ou grelhado cortado em tiras, picadinho
Lagarto	Assado de forno/panela cortado em tiras, ensopado, moído
Patinho	Moído, ensopados, assado de panela cortado em tiras
Carne seca	Refogada ou ensopada em preparações conjugadas
CARNES 2ª	

Acém	Moído, ensopado
Capa coxão mole	Moído, ensopado
Músculo	Moído 2x
Peixinho	Moído

III

Fraldinha	Bife na chapa ou grelhado cortado em tiras, assado cortado em tiras, picadinho
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
SUÍNA Uso exclusivo nas preparações de feijoada e feijão tropeiro	Costelinha, lombo, linguiça calabresa e bacon

2.5 OS PRATOS PROTEICOS VEGETARIANOS OU VEGANOS

- A porção do prato protéico vegetariano é de 120 g de preparação pronta, incluindo pratos variados contendo ovos, queijos, grãos (soja, grão de bico, lentilha, ervilha, trigo), sementes (de chia, abóbora, girassol, gergelim), aveia, quinoa, cogumelos, oleaginosas como castanhas e amêndoas e outras fontes vegetais de proteínas. A porção poderá ser verificada pelos usuários com auxílio de balança que deverá ser disponibilizada pela

CONTRATADA na área de distribuição.

- A frequência semanal dos tipos de preparações vegetarianas no cardápio estão descritas no Quadro 5.
- As marmitas com pratos proteicos vegetarianos ou veganos serão produzidas exclusivamente sob reserva prévia. O usuário deverá fazer a solicitação da marmita, especificando a opção vegetariana até às 12:00h do dia útil anterior;
- Quando a opção vegetariana incluir ingredientes de origem animal deverá ser disponibilizada preparação opcional de origem estritamente vegetal para atendimento dos usuários veganos, quando houver demanda na FCT.

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

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

2.6 AS GUARNIÇÕES:

- Poderão ser servidas preparações à base de hortaliças e massas, combinados ou não a outros alimentos conforme frequência descrita no Quadro 6.
- As opções de hortaliças A, B e C utilizadas na guarnição deverão seguir as descritas no Quadro 2 e não devem repetir as opções das saladas em um mesmo dia ou em dias consecutivos.
- A porção da guarnição deve ser de 100 g por usuário.
- Quando a guarnição incluir ingredientes de origem animal deverá ser disponibilizada preparação opcional de origem estritamente vegetal para atendimento dos usuários vegetarianos, sempre que houver demanda na FCT /UFG.
- As marmitas com guarnições vegetarianas ou veganas serão produzidas exclusivamente sob reserva prévia. O usuário deverá fazer a solicitação da marmita, especificando a opção vegetariana até às 12:00h do dia útil

anterior;

Quadro 6. Frequência semanal dos tipos de guarnição no cardápio

Tipos de guarnição	Utilização semanal
Hortalças A e B (Abobrinha, Abóbora cabotiá, Berinjela, Brócolis, Cenoura, Chuchu, Couve-flor, Jiló, Quiabo, Vagem)	2 vezes
Hortalças C (Batata doce, Batata inglesa, mandioca)	2 vezes
Farofas, massas, tortas, suflês, preparações à base de milho e virados	1 vez

2.7 OS ACOMPANHAMENTOS

- Diariamente serão oferecidos dois acompanhamentos nas marmitas: arroz branco polido e feijão carioca de caldo;
- Haverá a opção de substituição do arroz branco polido por arroz integral, desde que seja sinalizado em reserva prévia realizada até às 12:00h do dia útil anterior;
- Para cálculo do valor nutritivo sugere-se considerar 250 g de arroz pronto e 150 g de feijão pronto por marmita;
- Quando a oferta do feijão for integrado ao prato proteico, como na feijoada, a porção por marmita deverá ser equivalente à 150 g;
- Para os usuários que optarem por refeições vegetarianas ou veganas, em dias de feijoada, o acompanhamento será feijão preto de caldo.

2.8 AS SOBREMESAS

- A sobremesa do SA/FCT deverá ser fruta *in natura*, diariamente, conforme opções descritas no quadro 7.
- Preparações doces com boa qualidade sensorial (mousses, pudins, manjares, entre outras) poderão ser disponibilizadas em datas comemorativas, após degustação e aprovação, pelo Serviço de Nutrição da FCT/UFG. A solicitação de inclusão deverá ser acompanhada da ficha técnica informando a porção padrão.
- As porções de doce em datas comemorativas devem ser: bombom (1 unidade de 20 g); paçoca (1 unidade de 15 g); picolé (1 unidade de 54 a 70 g); doce bananinha (1 unidade de 23 a 36g); doce leite em pedaço (1 unidade de 30 a 40g); doces em geral (1 unidade/porção de 30 g); gelatinas e mousses (porção de 80 a 90 g). Outras opções poderão ser

avaliadas junto ao Serviço de Nutrição da FCT/UFG.

- Nos cardápios em que as sobremesas forem doces, deverá ser mantida opção da fruta *in natura* para os usuários que assim preferirem.
- A porção deve ter 100 g de parte comestível da fruta *in natura* por usuário, ou seja, sem casca, sementes e aparas.
- As frutas do café da manhã e do almoço deverão ser diferentes e não podem repetir-se em dias consecutivos.
- As frutas devem ser armazenadas na forma *in natura* com casca em embalagens plásticas descartáveis e individuais (pote ou saco), devidamente identificados com data de porcionamento e data de validade.

Quadro 7. Frequência semanal dos tipos de frutas no cardápio do almoço

Frutas	Quantidade	Frequência
Banana, maçã, mexerica e goiaba	01 unidade	5x/semana

2.9 Das bebidas:

- Será servida uma porção de bebida no volume de 200 ml, diariamente;
- A bebida poderá ser engarrafada em recipientes individuais descartáveis com tampa ou em caixinhas tetra pak individuais, no volume de de 200 ml;
- As bebidas oferecidas devem ser constituídas por suco da fruta *in natura* ou preparados à base de polpa de frutas;
- As bebidas distribuídas podem ser industrializadas, desde que apresentem, no mínimo 50% de suco da fruta;
- Usuários com restrições no consumo de açúcar terão direito ao suco 100% da fruta, sem adição de açúcares, desde que especifiquem no ato de reserva da refeição;
- As bebidas devem ser identificadas minimamente com a especificação do sabor, quanto à adição de açúcares, condições de armazenamento, data de fabricação e data de validade;
- Bebidas ofertadas em embalagens próprias devem apresentar rotulagem nutricional conforme previsto na legislação vigente;
- Não é permitida a distribuição de bebidas à base de refresco artificial em pó diluído em água;
- Não será permitida a distribuição de bebidas à base de suco concentrado;
- Não é permitida a oferta de refrigerantes, exceto em datas comemorativas, devendo ser apresentada requisição para esta oferta ao Serviço de Alimentação da FCT com antecedência mínima de 07 dias.

2.10 DOS TEMPEROS

A CONTRATADA deverá disponibilizar diariamente sachês de azeite (4 ml) e sal (1 g) no kit completo de almoço.

3. DESLOCAMENTO DAS REFEIÇÕES

CONTRATADA deve disponibilizar sacolas plásticas descartáveis e com alças para usuários que desejarem transportar seu kit de café da manhã ou almoço para outro ambiente que não seja o refeitório. A sacola não poderá ser cobrada à parte, devendo seu custo ser considerado no cálculo do valor total de ambos os kits.