

**ANEXO VII – ADEQUAÇÕES NO CARDÁPIO PARA IMPLEMENTAÇÃO DO
PNAE**

Implementação do PNAE no Cefet-MG	
RESOLUÇÃO Nº 6, DE 8 DE MAIO DE 2020 - FNDE	
Etapa 1: Ofertar duas grandes refeições	Etapa 2: Ofertar as três principais refeições
Período parcial para 2 refeições	Recomendações para período integral com 3 refeições.
Duas Grandes refeições Almoço e Jantar	Três refeições Desjejum, Almoço e Jantar
Recomendações Nutricionais - Arts. 18 e 19.	
Valor Energético Total da Dieta diária: 2717 kcal Valor Energético Total da Dieta: 1630 kcal Atendimento de 60% do VET Admitindo-se 10% de variação	Valor Energético Total da Dieta diária: 2717 kcal Atendimento de 70% - 80% do VET (1902 - 2173 kcal) Admitindo-se 10% de variação Adaptação devido à oferta das 3 principais refeições diárias
Carboidratos 55 a 65% do VET 224 a 264g	Carboidratos 55 a 65% do VET 262 a 353g
Proteínas 10 a 15% do VET 40 a 62g Admitindo-se dieta hiperprotéica de até 20% do VET, mantendo-se CHO maior ou igual a 55% do VET.	Proteínas 10 a 15% do VET 48 a 81g Admitindo-se dieta hiperprotéica de até 20% do VET, mantendo-se CHO maior ou igual a 55% do VET.
<u>Lipídeos*</u> 15 a 30% do VET (> 20 anos) 25 a 35% do VET (≤ 20 anos) 46 a 64g	<u>Lipídeos*</u> 15 a 30% do VET (> 20 anos) 25 a 35% do VET (≤ 20 anos) 53 a 74g
800 mg (oitocentos miligramas) de sódio ou 2,0 gramas de sal per capita, em período parcial, quando ofertadas duas refeições.	1.400 mg (mil e quatrocentos miligramas) de sódio ou 3,5 gramas de sal per capita, em período integral, quando ofertadas três ou mais refeições.
Alimentos fonte de ferro heme no mínimo 4 (quatro) dias por semana	
Alimentos fonte de ferro não heme + alimentos fonte de vitamina C	
Alimentos fonte de vitamina A pelo menos 3 dias por semana	
Restrições - Art. 18.	
Produtos cárneos, no máximo, duas vezes por mês, apenas em composição de preparações culinárias, priorizando-se em preparações regionais típicas.	
Legumes e verduras em conserva a, no máximo, uma vez por mês	
Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana.	Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, sete vezes por semana.
Doce, no máximo, uma vez por mês	
Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês	Preparações regionais doces a, no máximo, uma vez por semana.
Margarina ou creme vegetal a, no máximo, duas vezes por mês.	Margarina ou creme vegetal a, no máximo, uma vez por semana.
É proibida a oferta de gorduras trans industrializadas em todos os cardápios	

*Fonte: Total fat intake for the prevention of unhealthy weight gain in adults and children: WHO guideline summary, 2023