

**ANEXO I – 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<br>Almoço e Jantar                                                                                                                    | Três refeições<br>Desjejum, Almoço e Jantar                                                                                                                                                             |
| Recomendações Nutricionais - Arts. 18 e 19.                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
| Valor Energético Total da Dieta diária: 2717 kcal<br>Valor Energético Total da Dieta: 1630 kcal<br>Atendimento de 60% do VET<br>Admitindo-se 10% de variação | Valor Energético Total da Dieta diária: 2717 kcal<br>Atendimento de 70% - 80% do VET (1902 - 2173 kcal)<br>Admitindo-se 10% de variação<br>Adaptação devido à oferta das 3 principais refeições diárias |
| Carboidratos<br>55 a 65% do VET<br>224 a 264g                                                                                                                | Carboidratos<br>55 a 65% do VET<br>262 a 353g                                                                                                                                                           |
| Proteínas<br>10 a 15% do VET<br>40 a 62g<br>Admitindo-se dieta hiperprotéica de até 20% do VET, mantendo-se CHO maior ou igual a 55% do VET.                 | Proteínas<br>10 a 15% do VET<br>48 a 81g<br>Admitindo-se dieta hiperprotéica de até 20% do VET, mantendo-se CHO maior ou igual a 55% do VET.                                                            |
| <u>Lipídeos*</u><br>15 a 30% do VET (> 20 anos)<br>25 a 35% do VET (≤ 20 anos)<br>46 a 64g                                                                   | <u>Lipídeos*</u><br>15 a 30% do VET (> 20 anos)<br>25 a 35% do VET (≤ 20 anos)<br>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

| 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<br>Almoço e Jantar                                                                                                                    | Três refeições<br>Desjejum, Almoço e Jantar                                                                                                                                                             |
| Recomendações Nutricionais - Arts. 18 e 19.                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
| Valor Energético Total da Dieta diária: 2717 kcal<br>Valor Energético Total da Dieta: 1630 kcal<br>Atendimento de 60% do VET<br>Admitindo-se 10% de variação | Valor Energético Total da Dieta diária: 2717 kcal<br>Atendimento de 70% - 80% do VET (1902 - 2173 kcal)<br>Admitindo-se 10% de variação<br>Adaptação devido à oferta das 3 principais refeições diárias |
| Carboidratos<br>55 a 65% do VET<br>224 a 264g                                                                                                                | Carboidratos<br>55 a 65% do VET<br>262 a 353g                                                                                                                                                           |
| Proteínas<br>10 a 15% do VET<br>40 a 62g<br>Admitindo-se dieta hiperprotéica de até 20% do VET, mantendo-se CHO maior ou igual a 55% do VET.                 | Proteínas<br>10 a 15% do VET<br>48 a 81g<br>Admitindo-se dieta hiperprotéica de até 20% do VET, mantendo-se CHO maior ou igual a 55% do VET.                                                            |
| <u>Lipídeos*</u><br>15 a 30% do VET (> 20 anos)<br>25 a 35% do VET (≤ 20 anos)<br>46 a 64g                                                                   | <u>Lipídeos*</u><br>15 a 30% do VET (> 20 anos)<br>25 a 35% do VET (≤ 20 anos)<br>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