

## ANEXO II CARDÁPIO PARA MARMITEX

**As preparações devem considerar as informações do cardápio.**

- O marmitex deve conter os seguintes itens:

1. Carne
2. Guarnição
3. Salada (legumes/verduras)
4. Arroz
5. Feijão

### ESPECIFICAÇÕES:

→ **Dieta livre** - Deve conter 600 gramas de acordo com o descrito.

**1. Carne** – Deve-se constituir de:

- a) Um bife grelhado (bovino, frango, lombo ou pernil) de 100 gramas ou;
- b) Carne bovina assada ou cozida, 100 gramas ou;
- c) Um pedaço de frango assado ou refogado, como coxa ou sobre coxa (mínimo 120 gramas);

Obs. 1: Preparações como estrogonofe e feijoada constituem-se de carne e guarnição ao mesmo tempo, devendo conter na porção a quantidade acima especificada de carne mais a quantidade da guarnição.

Obs. 2: As carnes deverão ser oferecidas SEMPRE em duas opções a serem solicitadas pelos funcionários, que deverão entrar em contato com a contratada em horário a ser combinado permitindo a preparação da quantidade solicitada. Estas opções devem constar de carnes comumente consumidas para se evitar situações em que nenhuma das opções se encaixe no gosto dos comensais, como exemplo Fígado (opção 1) e Carne Suína (opção 2).

Obs. 3: Não constituem a opção CARNE a lingüiça, a salsicha e os empanados de frango, já que são considerados embutidos. Podem ser utilizados em meio às preparações, porém NUNCA como opção de carne.

Obs. 4: A carne poderá ser substituída por ovos mediante solicitação. Considera-se como substituição a porção de 2 (duas) unidades cozidas, fritas ou omelete simples. O comensal poderá solicitar a opção desejada.

**2. Guarnição** – Deve-se constituir de preparações que acompanharão o prato principal (carne). A preparação deverá ser servida na porção de 130 gramas.

**3. Salada** – Deve-se constituir de um legume cru, um legume cozido e um folhoso, ou uma mistura de legumes variados mais um folhoso, totalizando 70 gramas. Deve ser entregue em recipiente separado.

Obs. 1: Preparações à base de maionese devem ser evitadas.

Obs. 2: Batata, batata doce, mandioca e Baroa não são considerados LEGUMES, portanto não deverão constituir a salada, podendo estar presentes apenas na guarnição.

**4. Arroz** – A porção deve ser de 160 gramas.

**5. Feijão** – A porção deve ser de 140 gramas.

Obs.: Preparações como feijão tropeiro e tutu de feijão contam como feijão e guarnição, portanto deverão conter o peso referente às duas opções, assim como estrogonofe (carne + guarnição).

### → Dieta branda

Conterá 600 gramas e os alimentos do marmitex da dieta livre na mesma quantidade, porém preparados com tempo maior de cozimento. É importante que todos estejam bem cozidos para facilitar a deglutição de pacientes impossibilitados de receber dietas normais ou que estejam em processo de realimentação.

Obs. 1: As carnes DEVERÃO ser bem cozidas uma vez que são os alimentos mais dificultadores neste tipo de dieta. As opções deverão constar de carne bovina cozida, frango desfiado, peixe cozido ou ensopado.

Obs. 2: As carnes poderão ser substituídas por ovos sendo a porção de 2 (duas) unidades cozidas, fritas ou omelete simples. O comensal poderá solicitar a opção desejada.

Obs. 3: Os legumes DEVERÃO ser bem cozidos e, de preferência, sem casca, quando se aplicar. As verduras serão oferecidas somente quando houver a possibilidade de serem cozidas como é o caso da couve-flor, brócolis e repolho.

Obs. 4: A salada DEVERÁ ser somente com legumes cozidos.

### → Dieta pastosa

Conterá os mesmos alimentos da dieta branda, porém em consistência de purê. O marmitex será de 500 gramas. O peso dos componentes deverá ser reduzido. O conteúdo será da seguinte forma: carne: 100 gramas, guarnição: 100 gramas, salada: 70 gramas, arroz: 120 gramas, feijão: 110 gramas.

Obs. 1: As carnes DEVERÃO ser amassadas em forma de purê (carne cozida, frango) e acrescentadas separadamente no marmitex (não bater com outros ingredientes). Poderá conter ovos cozidos (2 unidades amassadas) em substituição as carnes.

Obs. 2: O arroz deverá ser totalmente amassado ou substituído por outras fontes de carboidrato como batata, angu, baroa, batata doce, mandioca ou inhame.

Obs. 3: Não deverá conter folhosos. A salada será oferecida em forma de purê de legumes, não sendo permitidos verduras/folhosos.

### → Dieta líquida

Contém todos os grupos de alimentos liquidificados e coados em porção de 300 ml.

### → Considerações finais:

A fim de promover hábitos alimentares saudáveis devem-se evitar ao máximo as frituras bem como os temperos acrescentados durante a preparação como temperos em cubinhos, sachês ou mesmo glutamato monossódico.

Estes NUNCA devem ser utilizados. Como alternativa existem inúmeras opções de temperos naturais (orégano, manjericão, salsinha, cebolinha etc.), que devem ser explorados garantindo preparações saborosas e com quantidades mínimas aceitáveis de sódio (sal).

### A elaboração dos cardápios deve obedecer:

**Quantidade:** Todo organismo necessita de alimento em uma determinada quantidade para atender as suas necessidades energéticas. <sup>TM</sup>

**Qualidade:** Os alimentos oferecidos devem conter os nutrientes essenciais ao funcionamento do organismo só que na quantidade necessária.

**Adequação:** Os alimentos devem estar presentes e serem oferecidos segundo a necessidade do indivíduo, o momento da vida em que ele se encontra, associados às condições sociais, econômicas e culturais do povo. <sup>TM</sup>

**Harmonia:** A dieta deve ser suficiente não apenas em calorias e nutrientes como também deve manter uma relação de proporcionalidade entre eles.

Para que atenda a elaboração de forma adequada à fornecedora deve manter contratado um profissional legalmente habilitado em nutrição, como responsável técnico pela elaboração e execução do cardápio com a finalidade de proporcionar melhoria da situação nutricional dos trabalhadores, visando à promoção de saúde e prevenção das doenças profissionais. Sugere-se que utilize os parâmetros nutricionais previstos no programa de alimentação do trabalhador.

\*Deverá ser aplicado um teste de satisfação semestralmente ou quando solicitado para avaliação do serviço prestado. A pesquisa deverá ser utilizada para revisar cardápios e evitar desperdícios de alimentos.

Maria Isabel Coelho da Cruz  
Nutricionista

Carlos Henrique Ferreira Alves  
Secretário Municipal de Saúde

**São José da Lapa, 20 de Setembro de 2024.**