

ANEXO IV – Detalhamento das condições referentes ao cardápio mensal do Refeitório do Campus Litoral Norte

As refeições deverão observar os seguintes valores mínimos de calorias:

Almoço e jantar deverão conter de 600 (seiscentos) a 800 (oitocentos) quilocalorias (Kcal), admitindo-se um acréscimo de 20% (vinte por cento), aproximadamente 400Kcal (quatrocentas quilocalorias) do total diário recomendado, o que corresponde à variação de 30% (trinta por cento) a 40% (quarenta por cento) do valor diário.

Nutrientes e Valores diários de referência:

Valor energético total – 2000 Kcal

Carboidrato: 55 a 75%

Proteína: 10 a 15%

Gordura Total: 15 a 30%

Gordura Saturada: < 10%

Fibra: > 25g

Sódio: < 2.000 mg (5g de sal)

A contratada deverá disponibilizar informação nutricional da porção padronizada dos alimentos no refeitório, e informar caso as preparações contenham glúten, lactose e/ou produto de origem animal.

A informação nutricional deverá conter, no mínimo, o valor energético, de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) e sódio das preparações servidas e disponibilizadas aos usuários.

ARROZ E LEGUMINOSA: deverão ser servidos conforme tabela de incidência:

Tipo	Especificação	Porção pronta para consumo	Frequência mensal
Arroz branco ou parboilizado	Arroz polido, longo fino, tipo 1	150g	diária
Arroz integral		100g	diária
Feijão preto	50% grão e caldo	160g	15 vezes
Feijão colorido (marrom, carioca, vermelho)	50% grão e caldo	160g	4 vezes
Lentilha	50% grão e caldo	160g	4 vezes

Obs1.: As leguminosas devem ser temperadas com sal e ervas naturais, sem produtos de origem animal e temperos prontos.

Obs2.: Proibido o uso de espessante de qualquer tipo para a preparação de feijão ou lentilha, com exceção das preparações como tutu ou feijão tropeiro.

Obs3.: a leguminosa ofertada no dia deverá ser diferente da leguminosa utilizada na preparação proteica vegetariana

PRATO PROTEICO À BASE DE CARNE: As quantidades **pós-cocção** das porções de carnes a serem servidas devem ter, no mínimo, os pesos e as frequências descritas na tabela abaixo:

Tipo	Especificação	Preparação	Porção pós-cocção	Frequência mensal
Carne Bovina	Alcatra, Patinho ou Coxão mole	Grelhada	130g	4 vezes
		Empanada	130g	1 vez
		Moída	130g	1 vez
		Assada	130g	1 vez
		Iscas	130g	2 vezes
		Carne de panela	130g	1 vez
Carne suína	Carré	Assado ou frito	170g	2 vezes
	Lombo	Assado	130g	
	Filé Mignon	Assado ou grelhado	130g	
Carne de frango	Filé de peito	Grelhado	130g	5 vezes
		Empanado	130g	1 vez
		Iscas	130g	2 vezes
	Sobrecoxa	Assada	170g	1 vez
Pescado	Tainha	Empanado / assado / ensopado	130g	2 vezes
	Linguado		130g	
	Filé de anjo		130g	
	Merluza		130g	

Obs1.: não se considera como preparação de carne: empanados industrializados, hambúrguer

Obs2.: na opção de carne moída, poderá ser servida panqueca, lasanha ou almôndegas (desde que não sejam adquiridas prontas e sim preparadas pela própria contratada). Salienta-se que nessas situações, a porção de carne por porção deve ser de, no mínimo, 100 gramas.

Obs3.: a empresa deverá dar como preferência à compra de carnes porcionadas.

Obs4.: caso sejam distribuídas coxas de frango em substituição à sobrecoxa, deverão ser servidas duas unidades (ou o número de unidades correspondentes ao peso da porção de sobrecoxa acima definido).

Obs5.: em relação aos pescados, deve-se dar preferência à compra de pescadores do Litoral Norte gaúcho, devidamente autorizados à pesca e comercialização, respeitando a época de captura de cada espécie.

A matéria prima de origem animal utilizada na preparação do cardápio, tais como a carne bovina, suína, carne de frango, pescados, e seus derivados, devem ser de boa procedência, sendo de fornecedor com registro no Departamento de Inspeção de Produtos de Origem Animal

– DIPOA, do Ministério da Agricultura, com selo de certificação do Sistema de Inspeção Federal, atestando a qualidade do produto. Tais certificações poderão ser exigidas pela CONTRATANTE a qualquer momento.

PRATO PROTEICO À BASE DE VEGETAIS: As quantidades **pós-cozção** das porções de carnes a serem servidas devem ter, no mínimo, os pesos e as frequências descritas na tabela abaixo:

Leguminosa	Sugestões de preparo	Porção cozida per capita	Frequência mensal
Soja (grãos e proteína fina e grossa)	Almôndega	100g	8 vezes
	Refogada com cebola e tempero verde	120g	
	Com molho	150g	
	Panqueca	150g	
Grão de Bico	Refogado com legumes	120g	4 vezes
	Bolinho/falafel	100g	
	Hambúrguer	100g	
	Com molho (ou estrogonofe)	150g	
Lentilha	Hambúrguer ou bolinho	100g	5 vezes
	Refogada com legumes	120g	
	Molho tipo “bolonhesa”	150g	
Ervilha	Salada com vegetais	100g	2 vezes
	Creme de ervilha partida	150g	
	Almôndega ou hambúrguer	100g	
Triguilho	Quibe assado	100g	2 vezes ao mês
	Tabule	100g	
Feijões diversos (coloridos como vermelho, carioca, branco, azuki, etc)	Hambúrguer	100g	2 vezes ao mês
	Refogado com legumes/temperos (cebola, alho, etc)	120g	

Obs.: considerando que a maior parte dos usuários que frequentam o Refeitório se identificam como vegetarianos (lacto ou ovolactovegetarianos), é permitido que, no máximo uma vez por semana, a preparação proteica vegetariana possua derivados de leite ou ovos, a exemplo de lasanha contendo queijo, panqueca contendo ovos ou preparação contendo molho branco. A presença leite ou ovos deve ser informada no cardápio para aprovação da equipe de nutrição e devida comunicação aos usuários. Ademais, nessas situações, ambas as guarnições deverão

ser isentas de derivados de origem animal, a fim de não limitar excessivamente as opções para aqueles usuários que se identifiquem como vegetarianos estritos.

GUARNIÇÃO 1: Complementará e combinará com o restante do cardápio, devendo ser predominantemente à base de hortaliças cozidas em pedaços ou sob a forma de purês, também podem fazer parte desse componente da refeição, preparações à base de farinhas ou massas. Tais preparações deverão respeitar a disponibilidade de alimentos da época e também fazer uso de produtos regionais.

A seguir, a tabela de preparações da guarnição 1 com suas respectivas incidências mensais:

Tipo	Especificação	Porção pronta para consumo	Frequência mensal
Vegetais	Vegetal tipo A	120g	3 vezes
	Vegetal tipo B	150g	5 vezes
	Vegetal tipo A +B	150g	5 vezes
	Vegetal tipo C	200g	4 vezes
Farinhas	Milho (polenta)	180g	2 vezes
	Mandioca (farofas)	100g	1 vez
Macarrão	tipo grano duro	200g	3 vezes

GUARNIÇÃO 2: deverá atender às necessidades da população vegetariana e dos indivíduos intolerantes ao glúten e à lactose e, por esta razão, deverá ser à base de legumes, verduras, leguminosas e/ou oleaginosas.

Obs1.: Poderão ser ofertadas preparações à base de vegetais e/ou farinhas que não contenham glúten.

Obs2.: a guarnição 1 e a guarnição 2 deverão conter alimentos diferentes de modo que não haja preparações iguais ou semelhantes, farináceos, tubérculos e/ou massas em ambas as guarnições no mesmo dia.

Obs3.: as porções prontas para consumo devem respeitar as mesmas especificações previstas para a guarnição 1 ou para as leguminosas.

SALADAS: Duas saladas, confeccionadas separadamente, sendo uma delas de vegetais do grupo A, seguindo tabela de incidência discriminada abaixo:

	Composição	Frequência mensal
Salada 1	Vegetal tipo A*	23 vezes/mês
Salada 2	Vegetal tipo A*	5 vezes/mês
	Vegetal tipo B**	12 vezes/mês
	Vegetal tipo C***	3 vezes/mês
	Leguminosas	3 vezes/mês

* Acelga, aipo, alface, almeirão, chicória, couve chinesa, couve de Bruxelas, couve verde, escarola, folhas de brócolis, espinafre, folhas de mostarda, repolho, rúcula, etc.

** Abobrinha, abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, quiabo, vagem, etc.

*** Aipim, batata doce, cará, inhame, etc.

Disponibilizar diariamente as seguintes opções para tempero para salada: vinagre, azeite de oliva extra virgem, molho de pimenta e sal.

SEMENTES: Oferta de dois tipos de sementes diariamente. Como exemplo, podem ser servidas sementes de: chia, linhaça dourada ou marrom, gergelim preto ou branco, girassol, abóbora, de forma não monótona, ou seja, variando as opções disponibilizadas, no mínimo, semanalmente.

SOBREMESA: as refeições deverão incluir uma porção de sobremesa por pessoa, dando preferência para as frutas da estação e, ocasionalmente, alguma preparação elaborada, como gelatinas e pudins, na frequência de 2 (duas) vezes ao mês, e também doces embalados, tais como chocolate, paçoquinha, goiabada, mandolates, pé-de-moleque, na frequência de 2 (duas) vezes ao mês.

A porção de sobremesa elaborada e de frutas deverá ser de no mínimo 100g; a de doces embalados, de no mínimo 20g.

Obs.: dada a gramagem da sobremesa embalada, nas ocasiões em que houver distribuição destas, deverá ser ofertada também a porção de fruta.