



Ministério da Educação  
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais  
IFSULDEMINAS - Campus Avançado Carmo de Minas

RELATORIO Nº5/2023/PEDASSEST/DDE/CDM/IFSULDEMINAS

15 de dezembro de 2023

**ANEXO II**

**CARDÁPIO**

**Pregão Eletrônico nº 21/2023**

**Processo nº: 23343.003733.2023-15**

Composição Básica Nutricional Mínima

**CAFÉ DA MANHÃ**

<b>DIA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>BEBIDAS</b>	<b>OPÇÃO DE BEBIDA PARA CASOS ESPECIAIS</b>
<b>SEGUNDA- FEIRA</b>	<b>Pão (diversos) com queijo</b>	<b>Café sem açúcar Leite</b>	<b>Chá (diversos sabores)</b>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>Rosca/Pão doce com manteiga</b>	<b>Café sem açúcar Leite</b>	<b>Chá (diversos sabores)</b>
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>Pão (diversos) com patê vegetal</b>	<b>Café sem açúcar Leite</b>	<b>Chá (diversos sabores)</b>
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>Bolo (diversos sabores)</b>	<b>Café sem açúcar Leite</b>	<b>Chá (diversos sabores)</b>
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>Pão (diversos) com manteiga/queijo</b>	<b>Café sem açúcar Leite</b>	<b>Chá (diversos sabores)</b>

**Gramatura das refeições (Café da Manhã):**

**A composição mínima de cada item deverá atender a seguinte gramatura:**

- Leite , café e chá (250 ml)
- Pão francês (50 gr)
- Pão caseiro/rosca (80 gr)
- Bolos diversos (60 gr)
- Queijo (50 gr)
- Manteiga (30 gr)
- Ovos (50 gr)

**Observações:**

1. Deverão ser oferecidas bebidas sem adoçar ou misturar, ficando a critério do usuário utilizar adoçante, preferencialmente à base de Stevia.
2. O leite de vaca integral deverá ser pasteurizado ou ultrapasteurizado (UHT); não sendo permitido a utilização de bebidas lácteas ou leite em pó.
3. Todas as opções de bebidas deverão ser oferecidas diariamente, tendo o usuário o direito de escolher **UMA** das opções.
4. Deverão ser disponibilizadas as opções de Leite Quente e Leite Frio.

**ALMOÇO**

Item	Prato principal	Opção Vegetariana	Guarnição	Arroz	Feijão Simples	Salada
1	Peixe à Dorê	Omelete com Queijo	Batata Souté	Branco e Integral	Carioca	Tomate Alface Repolho Cenoura
2	Frango Crocante	Lasanha de Abobrinha	Mandioca Ensopada	Branco e Integral	Carioca	Beterraba Alface Acelga Chuchu
3	Bisteca Suína	Hambúrguer de Soja	Seleto de Legumes	Branco e Integral	Preto	Cenoura Alface Tomate Couve
4	Picadinho Bovino	Torta integral de Legumes	Macarrão ao Molho Sugo	Branco e Integral	Carioca	Alface Berinjela Rúcula Beterraba

5	Filé de Frango Grelhado	Picadinho de soja (PTS) com legumes	Abobrinha Refogada	Branco e Integral	Carioca	Tomate Chicória Cenoura Acelga
6	Bife à Rolê	Ovo Pochê/Cozido	Batata Salsa	Branco e Integral	Carioca	Agrião Couve Vagem Pepino
7	Iscas de Frango Aceboladas	Soufflé de Legumes	Lentilha ao Molho	Branco e Integral	Carioca	Rúcula Alface Repolho Brócolis
8	Pernil Assado	Omelete/Ovos Mexidos	Purê de Batata	Branco e Integral	Carioca	Chicória Acelga Beterraba Vagem
9	Frango Ensopado	Carne Moída de Soja (PTS)	Inhame Sauté	Branco e Integral	Carioca	Beterraba Alface Abóbora Brócolis
10	Carne de Panela	Bife de soja (PTS)	Quibebe de Abóbora	Branco e Integral	Carioca	Cenoura Alface Pepino Repolho
11	Costelinha Suína	Pastel Assado de Soja	Vagem Refogada	Branco e Integral	Tropeiro	Tomate Alface Beringela Cenoura
12	Bisteca Bovina	Torta Integral de Legumes	Mandioca Frita	Branco e Integral	Carioca	Repolho/Roxo Alface Brócolis Abóbora

13	Frango Assado	Hambúrguer de Soja	Quiabo Refogado	Branco e Integral	Carioca	Rabanete Alface Pepino Acelga
14	Iscas de Carne Bovina Aceboladas	Ovo Frito	Sufilê de Chuchu	Branco e Integral	Carioca	Beterraba Alface Repolho Couve-Flor
15	Almôndegas	Omelete de Queijo e Espinafre	Farofa	Branco e Integral	Carioca	Tomate Acelga Beterraba Couve
16	Panqueca de Frango	Panqueca de Soja	Talharim ao Sugo	Branco e Integral	Carioca	Chicória Couve-Flor Beringela Rúcula
17	Carne Bovina Assada	Pastel Assado de Soja (PTS)	Purê de Batata Salsa	Branco e Integral	Carioca	Tomate Alface Cenoura Vagem
18	Pernil ao Cubo	Pizza Vegetariana	Virado de Abobrinha	Branco e Integral	Carioca	Couve Alface Batata com Ovos
19	Strogonoff de Frango	Bife de Soja	Batata com Ervas	Branco e Integral	Carioca	Tomate Alface Couve-Flor Chicória
20	Hambúrguer Caseiro	Quibebe de Abóbora de Forno	Repolho Refogado	Branco e Integral	Carioca	Cenoura Brócolis Acelga Chuchu

21	Costela Suína	Omelete de Espinafre com Queijo	Mandioca Ensopada	Branco e Integral	Carioca	Couve Chicória Pepino Batata Salsa
22	Jardineira de Carne Moída	Carne Moída de Soja (PTS)	Macarrão ao Pesto	Branco e Integral	Carioca	Tomate Alface Abóbora Chuchu
23	Espetinho de Frango	Torta Integral de Legumes	Maionese de Batatas com Legumes	Branco e Integral	Carioca	Rabanete Alface Beterraba Acelga
24	Pernil Fatiado	Panqueca de Legumes	Polenta	Branco e Integral	Carioca	Tomate Couve Rúcula Cenoura
25	Lasanha à Bolonhesa	Lasanha de Legumes ao Molho Vermelho	Cenoura com Ervas	Branco e Integral	Carioca	Repolho Vagem Beterraba Alface
26	Frango Grelhado	Ovo Frito	Creme de Milho	Branco e Integral	Carioca	Alface Pepino Couve-Flor Agrião
27	Carne Moída com Legumes	Escondidinho de Lentilha	Abóbora Refogada	Branco e Integral	Carioca	Couve Cenoura Acelga Tomate
28	Bolinho de Peixe	Croquete de Feijão	Macarrão Parafuso ao Alho e Óleo	Branco e Integral	Carioca	Alface Chicória Beterraba Brócolis

29	Bife de Pernil	Omelete de Queijo	Couve Refogada	Branco e Integral	Tutu	Chicória Tomate Rabanete Acelga
30	Almôndegas ao Sugo	Almôndegas de Soja (PTS)	Batata Rústica	Branco e Integral	Carioca	Alface Vagem Abobrinha Agrião
31	Frango Ensopado	Polenta de Forno com Molho de Soja	Batata Salsa	Branco e Integral	Carioca	Acelga Pepino Chuchu Beterraba

**Gramatura das refeições (Almoço):**

A composição de cada item do cardápio deverá atender a seguinte gramatura para as refeições: **Prato principal:**

- Prato Proteico preparado sem osso (assado ou cozido) – per capita de 140 gramas;
- Prato Proteico preparado sem osso (grelhado) – per capita de 120 gramas;
- Carne moída e peixe frito – per capita de 100g;
- Prato Proteico com osso assado, grelhado ou cozido- per capita de 180 a 200 gramas;

**Observação:** Per capita significa uma porção crua e limpa, retirados gorduras e nervos da carne;

**Guarnições:**

**Massas (macarrão, lasanha, torta,) –100 a 120 gramas;**

**Ou diversos (seleta de legumes, purês, ensopados, sautés, refogados, à milanesa, no vapor, creme, suflê, salpicão, maionese e macarroneze) – 80 a 100 gramas;**

**Ou farináceos (pirão, farofa, virado, angu/polenta, bolinho) –70 a 90 gramas; Ou ovos (omelete, panqueca e mexido) – 100 gramas;**

**Ou leguminosas/legumes proteicos (bolinho, torta, bife e etc)- 120g;**

- **Observação:** Per capita significa uma porção crua e limpa, retirados gorduras e nervos da carne;

**Acompanhamento:**

- arroz Tipo I (per capita de 125 gramas) e feijão Tipo I (per capita de 85 gramas)

### **LANCHE DA TARDE**

<b>DIA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>BEBIDA</b>
<b>SEGUNDA- FEIRA</b>	Arroz doce Maçã	Leite puro
<b>TERÇA-FERIA</b>	Iogurte com polpa de frutas Banana	Café
<b>QUARTA-FEIRA</b>	Pipoca de milho natural - não industrializada Mingau (fubá de milho, amido de milho, aveia em flocos ou farinha e farinha de trigo); canjica doce Laranja/Mexerica	Suco de fruta ou polpa (sabores variados)
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Vitamina de frutas com aveia e maçã	Café
<b>SEXTA-FEIRA</b>	Queijo branco, "Tipo Minas Frescal" Banana	Leite puro

#### **Gramatura das refeições (Lanche da Tarde):**

#### **A composição de cada item deverá atender a seguinte gramatura:**

- Leite puro, Iogurte com polpa de fruta (**sabores diversos**), mingau, canjica doce e vitamina de frutas ( 250 ml)
- Banana ou laranja ou mexerica ponkan ou fruta da época após análise prévia do fiscal técnico do contrato: 2 unidades (120g)
- Pipoca (50 g)
- Queijo (50g)

#### **Observações:**

1. Deverão ser oferecidas bebidas sem adoçar ou misturar, ficando a critério do usuário utilizar adoçante, preferencialmente à base de Stevia.
2. O leite de vaca integral deverá ser pasteurizado ou ultrapasteurizado (UHT); não sendo permitido a utilização de bebidas lácteas ou leite em pó.
3. Deverão ser disponibilizadas as opções de Leite Quente e Leite Frio.

Observações:

1. Uma vez ao mês poderá ser instituído o DIA SEM CARNE, desde que realize ações de conscientização dos usuários, com aprovação da Fiscalização do Contrato.
2. Todos os componentes do cardápio devem ser oferecidos diariamente, inclusive os acessórios.
3. **O usuário pode optar livremente pelo prato principal ou pelo prato vegetariano, ambos devem estar disponíveis em quantidade suficiente para atendimento da demanda de comensais.**
4. Não necessariamente deve ser seguida a sequência de dias do cardápio, o serviço de alimentação pode estabelecer os dias de fornecimento.
5. É vedado servir hambúrguer industrializado (cardápio nº 20), podendo haver substituição por bife de carne moída ou almôndega.
6. Não será permitido servir como prato principal: asa, pescoço, cabeça, moela, pés de frango, empanados industrializados, bem como embutidos e correlatos.

#### **Importante:**

A elaboração dos cardápios, bem como a sua execução devem ser pautadas pela Resolução CFN Nº 600, de 25 de fevereiro de 2018 e Resolução CFN Nº 465, de 23 de agosto de 2010.

Considerando o Artigo 6º vigente da [Constituição da República Federativa do Brasil de 1988](#), que estabelece a alimentação como direito social;

Considerando os Artigos 2º e 3º da [Lei Federal nº 11.346, de 15 de setembro de 2006](#), que tratam sobre o direito humano a alimentação adequada e da segurança alimentar e nutricional;

Considerando o [Decreto nº 8.553, de 3 de novembro de 2015](#), que institui o Pacto Nacional para Alimentação Saudável;

Considerando as disposições do Ministério da Saúde na Matriz das Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica em Saúde;

Considerando que o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, editado em parceria pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Ministério da Saúde e Ministério da Educação, trata da execução da prática de ações de Educação Alimentar e Nutricional e contempla a responsabilidade do nutricionista na aplicação destas ações enquanto recurso terapêutico em indivíduos ou grupos sadios ou com algum agravo ou doença;

Considerando as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira vigente, enquanto instrumento de práticas alimentares saudáveis para a promoção da saúde;

Considerando a edição vigente da Política Nacional de Alimentação e Nutrição;

Considerando o Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional vigente aprovado pelo pleno executivo da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN);

Considerando a responsabilidade do nutricionista em prevenir a ocorrência de infrações à legislação sanitária e ao direito do consumidor e, ainda, as irregularidades impeditivas ao exercício profissional do nutricionista ou prejudiciais aos indivíduos e coletividades;

Considerando as normas de conduta para o exercício da profissão de nutricionista constantes no Código de Ética Profissional;

Considerando o compromisso profissional e legal do nutricionista, no exercício das suas atividades.



Documento assinado eletronicamente por:

- **Adilene Moreira Dionizio**, AUXILIAR EM ASSUNTOS EDUCACIONAIS, em 15/12/2023 19:50:03.
- **Carla Aparecida de Souza Viana**, DIRETOR(A) - CD4 - CDM - DAP, em 15/12/2023 20:12:01.
- **Pedro Paulo Oliveira**, NUTRICIONISTA-HABILITACAO, em 18/12/2023 16:23:57.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 15/12/2023. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifsuldeminas.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 417271

Código de Autenticação: 9ed724668b



Documento eletrônico gerado pelo SUAP (<https://suap.ifsuldeminas.edu.br>)  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais