

ORIENTAÇÕES PARA COMPOSIÇÃO DOS CARDÁPIOS

Quadro 1. Distribuição de pães, quitandas e complementos do café da manhã no cardápio.

| Pães e quitandas | Frequência |
|---|---------------|
| Pão francês | Diário |
| Pão de forma (branco ou integral) | 1x no mês |
| Pão doce, bisnaguinha ou careca | 2x no mês |
| Pão de batata, milho, abóbora, mandioquinha | 2x no mês |
| Torradas, pão na chapa (com margarina) - exceto pão francês | 1x no mês |
| Tapioca/Cuscuz | 2x no mês |
| Bolos de chocolate, coco, cenoura, formigueiro, milho, mármore, fubá de milho ou de arroz, banana, laranja, limão, cup cake etc | 1x na semana |
| Roscas húngara, trançada, de nata, canela, chocolate, coco; nhoque, croissant | 1x na semana |
| Pão de queijo, biscoito de queijo, enroladinho de queijo | 1x por semana |
| Broas | 2x no mês |
| Cookies, sequilhos | 1x no mês |
| Pamonha assada com queijo, mané pelado | 1x no mês |
| Complementos | |
| Queijos | Frequência |
| Queijo Mussarela | 2x no mês |

| | |
|---|--------------|
| Queijo branco tipo Minas | 1x no mês |
| Ricota temperada ou creme de ricota | 1x no mês |
| Requeijão cremoso | 2x no mês |
| Queijo prato | 1x no mês |
| Bebidas lácteas | Frequência |
| Iogurte (sabores), coalhada, leite fermentado | 1x na semana |
| Vitamina de frutas | 2x no mês |
| Pastas | Frequência |
| Antepasto de berinjela ou abobrinha | 1x no mês |
| Pasta de grão de bico, ervilha ou lentilha | 2x no mês |
| Guacamole | 1x no mês |

| | |
|--|-------------------------|
| Pasta de amendoim ou castanhas | 1x no mês |
| Geleias | 2x na mês |
| Outros | |
| Ovos (mexidos, fritos, omelete) | Pelo menos 1x na semana |
| Preparações com carne moída, picadinha ou desfiada | Pelo menos 1x no mês |
| Preparações com frango picadinho ou desfiado | Pelo menos 1x no mês |
| Salsicha, bacon | Datas comemorativas |

Quadro 2. Hortaliças A, B e C a serem utilizadas no cardápio.

| | |
|--|---|
| Hortaliças A (até 5% carboidratos) | Abobrinha, acelga, aipo, agrião, aspargos, alface, berinjela, brócolis, broto de feijão, cebola, cebolinha, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, jiló, mostarda, nabo, pepino, palmito, pimentão, rabanete, repolho, rúcula e tomate |
| Hortaliças B (até 10% carboidratos) | Abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha fresca, nabo, quiabo e vagem |
| Hortaliças C (acima de 10% carboidratos) | Batata inglesa, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca e milho verde. |

Quadro 3. Resumo da distribuição das opções de carnes por semana.

| 1ª semana | | | | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------|-----------------|
| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado |
| Almoço | Carne bovina 1a | Carne suína | Filé de frango | Carne bovina 2ª | Frango | Carne suína |
| Jantar | Frango | Carne bovina 2ª | Peixe | Filé de frango | Carne bovina 1a | Filé de frango |
| 2ª semana | | | | | | |
| Almoço | Carne suína | Peixe | Carne bovina 1a | Filé de Frango | Carne bovina 2ª | Frango |
| Jantar | Filé de frango | Carne bovina 1a | Frango | Carne bovina 2ª | Filé de frango | Carne suína |
| 3ª semana | | | | | | |
| Almoço | Filé de frango | Carne bovina 1a | Frango | Carne bovina 2ª | Carne suína / Feijoada | Filé de frango |
| Jantar | Peixe | Carne suína | Carne bovina 1a | Filé de frango | Frango | Carne bovina 2ª |
| 4ª semana | | | | | | |
| Almoço | Carne bovina 2ª | Frango | Carne suína | Carne bovina 1a | Peixe | Filé de frango |
| Jantar | Filé de frango | Carne bovina 1a | Filé de frango | Frango | Carne suína | Carne bovina 2ª |

Quadro 4. Cortes e preparações permitidos para composição de prato proteico

| Cortes de carne | Preparações indicadas |
|---------------------------------------|---|
| Bovina | |
| Carnes 1ª | |
| Alcatra | Bife na chapa ou grelhado, à milanesa, refogado, assado, picadinho, estrogonofe |
| Contrafilé | Bife na chapa ou grelhado, assado, picadinho |
| Coxão duro | Cozido, ensopado, assado de panela, moído (refogado, quibe, rocambole, hambúrguer) |
| Coxão mole (sem a capa) | Bife na chapa ou grelhado, bife à rolê, refogado, à milanesa, estrogonofe, picadinho |
| Filé mignon | Estrogonofe, bife de chapa ou grelhado, picadinho |
| Lagarto | Assado, assado de panela, bife rolê, ensopado |
| Patinho | Moído, picadinho em ensopados, estrogonofe |
| Carne seca | Refogada ou ensopada em preparações conjugadas |
| Carne 2ª | |
| Acém | Moído, ensopado |
| Capa coxão mole | Moído, ensopado |
| Músculo | Moído 2x |
| Peixinho | Moído |
| Fraldinha | Bife na chapa ou grelhado, assado, picadinho |
| Paleta | Vaca atolada |
| Peito | Vaca atolada |
| Suína | |
| Filé | Bife grelhado, |
| Lombo | Assado, ensopado |
| Pernil traseiro | Assado, grelhado, frito |
| Bacon | Frito, adicionado a preparações como feijoadas, bife à fricandole, purê de hortaliças |
| Linguiça calabresa, portuguesa e paio | Frita, assada, grelhada, compondo preparações como feijoadas. |
| Linguiça fina frescal | Frita, assada ou grelhada, compondo preparações como panelinha. |

| | |
|--|---|
| Aves | |
| Filé de peito de frango | Bife na chapa ou grelhado, à milanesa, estrogonofe, cubos, iscas, compondo preparações como galinhada e frango xadrez |
| Sassami | Estrogonofe, cubos, iscas, compondo preparações como galinhada e frango xadrez |
| Coxa e sobrecoxa s/ osso | Assado, grelhado, frito, ensopado, compondo preparações como galinhada |
| Coxa e sobrecoxa c/ osso | Assado, grelhado, frito, ensopado, compondo preparações como galinhada |
| Linguiça fina frescal | Frita, assada ou grelhada, compondo preparações como panelinha. |
| Salsicha | Cozida com molho sugo. |
| Pescados | |
| Filé de peixes: tilápia, badejo, pescada, linguado, robalo, pintado, surubim | Grelhado, assado, frito, empanado, iscas, moqueca |

Quadro 5. Frequência semanal dos tipos de preparações vegetarianas no cardápio.

| Preparações vegetarianas | Utilização semanal | |
|--|--------------------|---------|
| | Almoço | Jantar |
| Soja | 2 vezes | 2 vezes |
| Grãos (exceto soja) - lentilha, grão de bico, sementes, castanhas, quinoa e chia, outros | 2 vezes | 2 vezes |
| Ovos, queijos, tortas diversas e massas | 2 vezes | 2 vezes |

Quadro 6. Resumo da distribuição das opções vegetarianas e veganas por semana.

| 1ª semana | | | | | | |
|------------------|------------------------|----------|------------------------|------------------------|----------|------------------------|
| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado |
| Almoço | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas |
| Jantar | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos |

| 2ª semana | | | | | | |
|------------------|----------|------------------------|------------------------|----------|------------------------|------------------------|
| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado |
| Almoço | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja |
| Jantar | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas |

| 3ª semana | | | | | | |
|------------------|------------------------|------------------------|----------|------------------------|------------------------|--------|
| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado |
| Almoço | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos |
| Jantar | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja |

| 4ª semana | | | | | | |
|------------------|------------------------|------------------------|----------|------------------------|------------------------|--------|
| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado |
| Almoço | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja |
| Jantar | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos | Ovos/tortas/ massas | Soja | Grãos |

Quadro 7. Frequência semanal dos tipos de guarnição no cardápio.

| Tipos de guarnição | Utilização semanal |
|---|---------------------------|
| Hortalças A e B | 4 vezes |
| Hortalças C | 4 vezes |
| Massas ou tortas ou suflês ou preparações à base de milho e farofas | 4 vezes |