

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE MEDICINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**

**PROPOSTA DE UM CARDÁPIO PARA DIETA GERAL ORAL DE
UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE UM
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO**

FLAVIANA PEREIRA DE OLIVEIRA MARTINS

MESTRADO ACADÊMICO

2018

FLAVIANA PEREIRA DE OLIVEIRA MARTINS

**PROPOSTA DE UM CARDÁPIO PARA DIETA GERAL ORAL DE
UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE UM
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências da Saúde.

Área de concentração: Ciências da Saúde

Orientadora: Profa. Dra. Daurea Abadia de Souza

Uberlândia – MG

2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UFU, MG, Brasil.

M386p
2018 Martins, Flaviana Pereira de Oliveira, 1975
 Proposta de um cardápio para dieta geral oral de uma unidade de
 alimentação e nutrição de um Hospital universitário [recurso eletrônico]
 / Flaviana Pereira de Oliveira Martins. - 2018.

 Orientadora: Daurea Abadia de Souza.
 Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Uberlândia,
 Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.
 Modo de acesso: Internet.
 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14393/ufu.di.2019.1229>
 Inclui bibliografia.
 Inclui ilustrações.

 1. Ciências médicas. 2. Nutrição. 3. Hospitais universitários. 4.
 Cardápios. I. Souza, Daurea Abadia de, 1953, (Orient.) II. Universidade
 Federal de Uberlândia. Programa de Pós-Graduação em Ciências da
 Saúde. III. Título.

CDU: 61

FOLHA DE APROVAÇÃO

Flaviana Pereira de Oliveira Martins

Proposta de um cardápio para dieta geral oral de uma unidade de alimentação e nutrição de um hospital universitário

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências da Saúde.

Área de concentração: Ciências da Saúde.

Aprovado em: 30/05/2018

Banca Examinadora

Presidente da Banca: Profa. Dra. Daurea Abadia de Souza

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Titular: Profa. Dra. Erika Maria Marcondes Tassi

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Titular: Profa. Dra. Estefânia Maria Soares Pereira

Instituição: Universidade Federal do Triângulo Mineiro

DEDICATÓRIA

Ao meu esposo José Jr.

Aos meus filhos Caio e Pedro.

Aos meus pais Orlando e Maria das Neves.

Por todo apoio, paciência, incentivo e compreensão.

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo dom da vida, sabedoria, paciência, força e por fazer presença em todos os dias.

A Profa. Dra. Daurea Abadia de Souza pela orientação, profissionalismo, experiência e por todo auxílio na busca do aprendizado. Minha gratidão!

A Profa. Dra. Renata A. Mendes, Profa. Dra. Fernanda R. Rosa e a Profa. Dra. Erika M. M. Tassi do Curso de Graduação em Nutrição da Faculdade de Medicina UFU, pela boa vontade e apoio no trabalho.

Ao Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde pela oportunidade de realização do Curso de Mestrado Acadêmico. Em especial, a Profa. Dra. Cibele A. Crispim e o Prof. Dr. Robinson S. Silva pela atenção, carinho e apoio.

Às secretárias da Pós-graduação, Gisele e Viviane, pela paciência e auxílio.

À Gestão de Nutrição e Dietética do HCU-UFU, na pessoa das nutricionistas Msc. Daniela N.P. Souza e Msc. Renata Paniago A. de Lucia, pelo incentivo para a pesquisa.

Ao meu amigo, colega de trabalho e chefe de cozinha Jose Nei, pela ajuda essencial para o desenvolvimento do estudo.

À colega nutricionista Fernanda G. Melo pelo apoio e confiança no trabalho.

Às nutricionistas responsáveis pela cozinha geral, Luciana Macedo Amaral e Letícia Mendes por terem fornecido parte dos materiais necessários para desenvolvimento desse projeto.

Às demais nutricionistas colegas de trabalho que compreenderam e apoiaram na licença para realização da pesquisa.

Aos funcionários da Gestão de Nutrição e Dietética do hospital que sempre me acolheram com alegria.

À minha amiga nutricionista Verônica B. de Lima pelo apoio na pesquisa.

À enfermeira Ismara Lourdes S. J. Chadu amiga do mestrado e agora grande amiga da vida, companheira de estudo e por ter dividido momentos inesquecíveis de descontração. Pelas palavras de conforto, apoio e que me fez acreditar em nossos potenciais e na procura do aperfeiçoamento constante.

Aos colegas do Curso de Mestrado Acadêmico e do Grupo de Estudo e Pesquisa em Nutrição Clínica – GEP-NutrClin, cadastrado no CNPq, liderado pela Profa. Dra. Daurea Abadia de Souza, que tive a oportunidade de conhecer e conviver durante esse tempo.

Aos amigos e irmãos na fé, da Igreja Adventista do Sétimo Dia, pelas orações, incentivo e por todo carinho durante esta jornada.

A toda minha família, de perto e longe que torceram por mim, compreenderam minha ausência nesse período e que sempre acreditou na minha capacidade, me encorajando constantemente com carinho e amor.

A todos que acreditaram em mim e que não me deixaram desanimar, muito obrigada!

***“Os que conhecem o teu nome confiam em ti,
pois tu, Senhor, jamais abandonas
os que te buscam (Salmo 9:10).***

RESUMO

Introdução: Uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) hospitalar deve ser estabelecida com vistas ao fornecimento de refeições nutricionalmente balanceadas, e de modo a contribuir para a preservação/recuperação do estado nutricional de pacientes hospitalizados. **Objetivos:** Propor um cardápio para a Dieta Geral Oral (DGO) de uma UAN hospitalar, em acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (GA-PB), com elaboração de Fichas Técnicas das Preparações (FTP), e adequação dos grupos alimentares e da distribuição de energia entre os macronutrientes das preparações. **Metodologia:** O estudo é uma proposta de intervenção, com abordagem quantitativa/qualitativa para alimentos da DGO, e foi realizado na UAN do Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia, entre janeiro de 2015 e novembro de 2017. A análise do cardápio atual e as adequações do cardápio proposto para a DGO foram realizadas de acordo com as recomendações propostas para pessoas saudáveis no GA-PB. A elaboração do cardápio proposto para a DGO foi realizada após análise do cardápio atual, em relação a: i) quantidade/distribuição de energia de macronutrientes/dia e por refeição; ii) preparações/alimentos fornecidos nas diferentes refeições; iii) horários de distribuição das refeições; iv) grupos alimentares. Tabelas de composição foram utilizadas para cálculo do valor energético total (VET) e distribuição energética percentual dos macronutrientes das preparações da DGO. O número de porções de cada grupo alimentar foi determinado pelo peso das preparações correspondentes a uma porção alimentar, conforme estabelecido no GA-PB. Foram elaboradas FTP para cada preparação alimentar, com apresentação dos valores *per capita* e fator de cocção teórico. **Resultados:** No cardápio proposto para a DGO foram estabelecidos três lanches (café da manhã, lanche da tarde, ceia) e duas refeições (almoço, jantar) por dia. O cardápio proposto é rotativo, com duração de 28 dias. Cada refeição é composta por prato principal, guarnição, prato base e salada. Nos lanches são fornecidos pães/bolachas; leite, café, chá; e frutas. O cardápio proposto apresenta VET médio de $1938,54 \pm 47,96$ kcal/dia, distribuídos entre proteínas (14,64%), carboidratos (61,72%) e lipídios (23,64%). Na análise da distribuição de energia do VET, nos diferentes dias do cardápio proposto, foi identificada possibilidade de aceitação variável para o desjejum (11,48%-17,81%), almoço (26,90%-33,48%), lanche da tarde (11,25%-14,58%), jantar (22,90%-28,51%), e ceia (15,28%-17,81%). O número de porções propostas para os diferentes grupos alimentares/dia atende às recomendações para os grupos de cereais/tubérculos/raízes/derivados ($5,76 \pm 0,59$); feijões ($1,01 \pm 0,05$); frutas/sucos de frutas naturais ($3,03 \pm 0,06$); legumes/verduras ($3,06 \pm 0,29$); carnes/ovos ($1,02 \pm 0,07$); óleos/gorduras/ sementes oleaginosas ($1,10 \pm 0,00$); leite/derivados ($3,30 \pm 0,26$) e açúcares/doces ($1,08 \pm 0,01$). Foram elaboradas 117 FTP. **Conclusões:** O cardápio proposto para a DGO de uma UAN hospitalar, com padronização das preparações alimentares e elaboração das FTP, apresenta adequação dos grupos alimentares e da distribuição de energia entre os macronutrientes, para todos os dias do cardápio. O cardápio proposto em conformidade com o GA-PB, apresenta potencial para redução da frequência de deficiências nutricionais entre pacientes hospitalizados.

Palavras Chave: Cardápio; Dieta Geral Oral; Ficha Técnica de Preparação; Grupos Alimentares; Unidade de Alimentação e Nutrição Hospitalar; Hospital Universitário.

ABSTRACT

Introduction: A Food and Nutrition Unit (FNU) must be established in accordance with the supply of nutritionally balanced meals, and in a way that will contribute to the preservation/recovery of the nutritional state of hospitalized patients. **Objectives:** Propose a menu for the General Oral Diet (GOD) of a hospital FNU, following the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian population (DGB) with elaborations of Data Sheets Plates (DSP) meals and adaptation of the food groups and the energy distribution among the macronutrients of the preparations. **Methodology:** The study is a proposal of intervention, with quantitative/qualitative approach to the food of the GOD, and it was carried out in the FNU of *Hospital de Clínicas de Uberlândia*, Federal University of Uberlandia, between January 2015 and November 2017. The analysis of the current menu and the adaptations in the proposed menu were performed in accordance with the proposed recommendations for healthy people in the DGB. The elaboration of the proposed menu for the GOD was carried out after the analysis of the current menu, regarding: i) quantity/distribution of energy of macronutrients/day and meal; ii) preparations/food supplied in the various meals; iii) timetable of distribution of the meals; iv) food groups. Composition tables were used for the calculation of the Total Energetic Value (TEV) and the percentage of energetic distribution of the macronutrients of the preparations of the GOD. The number of portions for each food group was determined by the weight of the preparations corresponding to a food portion as established by the DGB. DSP were elaborated for each food preparation, with presentation of the *per capita* values and theoretical cooking factor. **Results:** In the proposed menu for the GOD, three snacks (breakfast, afternoon snack and supper) and two meals (lunch, dinner) were established per day. The proposed menu is rotative, with the duration of 28 days. Each meal is composed of a main course, garnish, base dish and salad. For snacks, bread/cookies, milk, coffee/tea, and fruits are provided. The proposed menu presents an average TEV of $1.938.57 \pm 47.96$ kcal/day, distributed between proteins (14.64%), carbohydrates (61.72%) and lipids (23.64%). In the analysis of distribution of energy of the TEV, on the different days of the proposed menu, we have identified a possibility of variable acceptance for breakfast (11.48%-17.81%), lunch (26.90%-33.48%), afternoon snack (11.25%-14.58%), dinner (22.90%-28.51%), and supper (15.28%-17.81%). The proposed number of portions for the different food groups/day follows the recommendations for the groups of cereals/tubercles/roots/derivatives (5.76 ± 0.59); beans (1.01 ± 0.05); fruits/natural fruit juices (3.03 ± 0.06); vegetable/greens (3.06 ± 0.29); meats/eggs (1.02 ± 0.07); oils/fats/oleaginous seeds (1.10 ± 0.00); milk/derivatives (3.30 ± 0.26) and sugars/sweets (1.08 ± 0.01). Were elaborated 117 DSP. **Conclusions:** The proposed meal for the GOD of a hospital FNU, with standardization of food preparations and elaboration of the DSP, presents adaptations of the food groups and energy

distribution between the macronutrients for all of the days of the menu. The proposed menu, in accordance with the DGB, presents potential for reduction of the frequency of nutritional deficiencies between hospitalized patients.

Keywords: Menu; General Oral Diet; Data Sheets Plates meals; Food Groups; Hospital Food and Nutrition Unity; University Hospital

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Distribuição energética entre os macronutrientes das preparações alimentares das refeições do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU	78
Figura 2 – Comparação entre a distribuição energética por refeição do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU e as recomendações de Fausto (2003)	80
Figura 3 – Fichas técnicas elaboradas para as preparações alimentares do almoço e do jantar para o cardápio proposto da DGO da UAN do HCU-UFU	83
Figura 4 – Fichas técnicas elaboradas para as preparações alimentares dos lanches incluídos no cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU.....	179

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Cardápio proposto para as refeições almoço e jantar da DGO da UAN do HCU-UFU.....71

Tabela 2 - Cardápio proposto para os lanches da DGO da UAN do HCU-UFU75

Tabela 3 - Porções de alimentos dos diferentes grupos alimentares oferecidos no cardápio proposto, oferta energética média, para a DGO da UAN do HCU-UFU76

Tabela 4 - Distribuição energética percentual de macronutrientes do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU, de acordo com a aceitação mínima, média e máxima.....77

Tabela 5 - Distribuição energética média por refeição da DGO da UAN do HCU-UFU79

Tabela 6 – Comparação entre os valores *per capita* dos gêneros alimentícios do cardápio atual e os valores *per capita* teóricos dos gêneros alimentícios do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU81

Tabela 7 - Fator de cocção teórico para Cereais, Leguminosas, Verduras/Hortaliças, e Carnes incluídos nas preparações alimentares do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU82

LISTA DE ABREVIÇÕES E SIGLAS

1, 2, 3 - Números utilizados para indicar informações específicas e notas de rodapé

a, b, c - Letras utilizadas para indicar informações específicas

*, ♣, † - Símbolos utilizados para indicar informações específicas

CEASA - Central de Abastecimento

DGB - *Dietary Guidelines for the Brazilian population*

DGO - Dieta Geral Oral

DSP - *Data Sheets Plates meals*

et al. - e colaboradores

FCY - Fator de Cocção dos Alimentos

FTP - Fichas Técnicas de Preparações

FNU - *Food and Nutrition Unit*

g - Gramas

GOD - *General Oral Diet*

GA-PB - Guia Alimentar para a População Brasileira

HCU - Hospital de Clínicas de Uberlândia

IC - Intervalo de Confiança

kcal - Quilocalorias

kg - Quilogramas

LI - Limite Inferior

LS - Limite Superior

ml - Mililitro

SD - Desvio Padrão

SUS - Sistema Único de Saúde

TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

TEV - *Total Energetic Value*

UAN - Unidade de Alimentação e Nutrição

UFU – Universidade Federal de Uberlândia

VET - Valor Energético Total

% - Porcentagem

± - Mais ou Menos

< - Menor

> - Maior

SUMÁRIO

I. INTRODUÇÃO	18
II. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	23
II.1. Unidade de alimentação e nutrição	23
II.2. Cardápios	25
II.3. Ficha técnica de preparação	27
II.3.1. Per capita	28
II.3.2. Fator de cocção	30
II.4. Dietas orais hospitalares	31
II.5. Desnutrição hospitalar	33
III. OBJETIVOS	36
III.1. Objetivo geral	36
III.2. Objetivos específicos	36
IV. MATERIAIS E MÉTODOS	38
IV.1. Considerações gerais	38
IV.2. Desenvolvimento do estudo	39
IV. 2.1. Cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU	39
IV.2.2. Cardápio proposto para a DGO da UAN-HCU-UFU	41
IV.2.2.1 <i>Grupos Alimentares</i>	411
IV.2.2.2 <i>Distribuição da energia dos macronutrientes por dia alimentar e por refeição</i>	43
IV.2.2.3 <i>Fichas Técnicas de Preparações</i>	45
IV.2.2.3.1 <i>Per capita</i>	46
IV.2.2.3.2 <i>Fator de Cocção dos Alimentos (FCY)</i>	47
IV.3. Análise estatística	48
V. CÓPIA DO ARTIGO SUBMETIDO	50
TITLE: “Nutritional issues concerning general oral hospital diet. Contributions aimed at reducing malnutrition among hospitalized patients.”	50
VI – RESULTADOS ADICIONAIS	71
REFERÊNCIAS	212
ANEXOS	220
Anexo 1: Cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU	221

INTRODUÇÃO

I. INTRODUÇÃO

Uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é conceituada como a unidade gerencial de um serviço de nutrição e dietética. Em uma UAN são desenvolvidos procedimentos sequenciais e sucessivos para elaboração de refeições balanceadas para diversas coletividades. As refeições fornecidas devem atender padrões dietéticos e higiênicos previamente estabelecidos, estarem ajustadas aos limites financeiros da instituição, assim como, atender às necessidades nutricionais das pessoas (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2005; CANDIDO et al., 2006; ABREU; SPINELLI, 2011).

As principais atividades realizadas em uma UAN são manipulação, pré-preparo, preparação, porcionamento, armazenamento, distribuição, transporte, e exposição de alimentos/preparações alimentares. As atividades de preparação de todas as refeições devem atender às orientações estabelecidas nas fichas técnicas de preparações (FTP). Em adição, os profissionais responsáveis por uma UAN devem estabelecer protocolos para conservação e higiene das instalações/equipamentos e capacitação de funcionários/responsáveis técnicos (BRASIL, 2004; ABREU; SPINELLI, 2011).

As recomendações estabelecidas para as UAN em geral, são particularmente necessárias para uma UAN hospitalar, ou seja, estabelecer cardápios com refeições nutricionalmente equilibradas, apropriadas em relação à qualidade higiênico-sanitária e que contribuam para a recuperação da saúde dos pacientes hospitalizados (SILVA NETO, 2006; RATTARY; DESBROW; ROBERTS, 2017). Para que a atenção dietética seja desenvolvida de forma completa, é necessário que haja planejamento e controle das atividades desenvolvidas pela unidade, de acordo com parâmetros estabelecidos para padronização dos processos e garantia da qualidade das refeições (AKUTSU et al., 2005). Em adição, para que todas as atividades de uma UAN hospitalar sejam desenvolvidas de acordo com o planejamento estabelecido, é necessária a capacitação periódica dos funcionários responsáveis pela produção das refeições.

Dentre outras ações, em uma UAN hospitalar é essencial analisar criticamente, planejar, elaborar, implementar, e adequar a composição dos cardápios. Também deve ser atividade de rotina selecionar os fornecedores de insumos e supervisionar todas as etapas do processo de produção, desde o pré-preparo dos gêneros alimentícios até a distribuição das refeições prontas para os pacientes hospitalizados (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2005; SILVA; BENARDES, 2008; ROSA; MONTEIRO, 2014). Em uma UAN hospitalar devem ser elaboradas/implementadas FTP de todos os alimentos do cardápio, com adequação do valor *per capita* dos gêneros alimentícios, identificação do fator de cocção (FCY) dos alimentos e a padronização do porcionamento das preparações ofertadas aos pacientes (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2003; AKUTSU et al., 2005; ROSA; MONTEIRO, 2014). A partir dos ingredientes da receita, as FTP possibilitam a determinação do tamanho da porção da preparação alimentar que deverá ser servida para um paciente (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2003; AKUTSU et al., 2005; BOTELHO, 2006).

Mais recentemente, diversos pesquisadores da área de nutrição clínica têm proposto que a dieta seja incluída no planejamento terapêutico primário dos pacientes hospitalizados (SALVADOR-MONFERRER; FERNANDEZ-OLEA; MURILLO-SANCHIS, 2014; NAVARRO et al., 2016; BUCAY et al., 2017). Dessa forma, é essencial estabelecer um cardápio com refeições apropriadas para atender às necessidades nutricionais específicas de pacientes hospitalizados. Mais especificamente, as refeições planejadas devem fornecer quantidades adequadas de energia e de todos os nutrientes; apresentar adequação da distribuição energética entre as refeições; e atender às quantidades recomendadas para as porções representativas de todos os grupos alimentares. No planejamento do cardápio de uma UAN devem ser considerados, dentre outros aspectos, a cultura e os hábitos alimentares regionais; a sazonalidade dos alimentos; as normatizações da instituição em relação às compras, com destaque para os custos; mercado fornecedor; disponibilidade e capacitação de funcionários; técnica de preparo; número de refeições que devem ser produzidas pela unidade; instalações físicas e equipamentos disponíveis na unidade (TEIXEIRA et al., 2007; SANTOS; XIMENES; PRADO, 2008; ROSA; MONTEIRO, 2014).

Durante a hospitalização, o paciente é exposto a inúmeras situações clínicas que aumentam as necessidades individuais de energia e de nutrientes, tais como, doenças infecciosas febris; sinais e sintomas gastrointestinais, com destaque para náuseas, vômitos, diarreia, dor abdominal; procedimentos cirúrgicos diversos, incluindo cirurgias de grande porte. No entanto, em evidente paradoxo, na prática clínica é comum que pacientes hospitalizados com estresse metabólico alto, apresentem menor ingestão alimentar (PASQUINI et al., 2012; MELO et al., 2017). O aumento das necessidades de energia e de nutrientes, associado à ingestão seletiva e/ou menor ingestão de alimentos, contribui para o desenvolvimento de desnutrição proteico-energética e de deficiências nutricionais específicas entre pacientes hospitalizados (CORREIA; WAITZBERG, 2003; PASQUINI et al., 2012). O comprometimento do estado nutricional de um paciente apresenta relação direta com o seu prognóstico, aumentando o período de internação hospitalar, os custos da internação, a frequência de complicações infecciosas e não infecciosas e a taxa de mortalidade (KASSIN et al., 2012; LIM et al., 2012; PASQUINI et al., 2012).

As dietas orais são frequentemente prescritas no ambiente hospitalar (MELO et al., 2017). De acordo com alguns pesquisadores, as dietas orais são prescritas para até 90% dos pacientes hospitalizados (CORREIA; CAMPOS, 2003; SÁ et al., 2014). As dietas orais hospitalares são classificadas em dieta geral (também denominada normal ou regular) e dietas especializadas (MACULEVICIUS; DIAS, 2001). Dentre as dietas orais hospitalares, a mais frequentemente prescrita é a dieta geral oral (DGO), uma dieta teoricamente classificada como completa, balanceada, e que apresenta alimentos ricos em proteínas, carboidratos, gorduras de alta qualidade (por exemplo, gorduras monoinsaturadas / poli-insaturadas e ácidos graxos ômega-3), minerais e vitaminas (HOLCOMBE et al., 2010). A DGO não apresenta qualquer tipo de restrição em relação à consistência ou macronutrientes e micronutrientes específicos.

As dietas orais especializadas são classificadas, de acordo com a consistência dos alimentos, em normal (sem alteração da consistência), branda, pastosa ou líquida (com alteração da consistência). Em relação à composição centesimal e a quantidade de macronutrientes, as dietas orais hospitalares especializadas são classificadas conforme a quantidade de carboidratos (normoglicídica, hiperglicídica ou hipoglicídica); de proteínas (normoproteica,

hiperproteica ou hipoproteica); e lipídios (normolipídica, hiperlipídica ou hipolipídica (CARUSO; SIMONY; SILVA, 2002; DIAS et al., 2009). Dietas orais especializadas também podem apresentar restrição específica de algum micronutriente (por exemplo, dieta hipossódica), ou controle mais rigoroso das condições higiênico-sanitárias (por exemplo, dieta para pacientes imunodeprimidos) (DIAS et al., 2009) ou da forma de preparo (por exemplo, dieta para pacientes portadores de insuficiência intestinal) (LOPES et al., 2016).

Em poucos estudos têm sido relatadas inadequações nutricionais diversas nas dietas orais hospitalares, incluindo quantidade e distribuição da energia entre as refeições, assim como, quantidades de macronutrientes e micronutrientes (MOREIRA et al., 2012; SÁ et al., 2014). De forma altamente preocupante do ponto de vista nutricional, inadequações alimentares que seriam esperadas somente em dietas orais especializadas restritivas, também têm sido identificadas em dietas hospitalares que deveriam ser completas e balanceadas, assim como ocorre com a DGO ou dieta regular (MORENO; GARCIA, 2006; MOREIRA et al., 2012; MELO et al., 2017).

A hipótese do presente estudo é que inadequações nutricionais do cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU poderiam ser corrigidas pela aplicação dos princípios de uma dieta balanceada, estabelecidos no Guia Alimentar para a População Brasileira, proposto pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2006; BRASIL, 2014). Mais especificamente, é suposição do estudo que as inadequações dos grupos alimentares do cardápio de uma DGO de uma UAN hospitalar poderão ser corrigidas pela inclusão/substituição de preparações alimentares, conforme proposto no Guia Alimentar, e pela elaboração/correção das FTP. Em adição, é hipótese do estudo que a adequação da distribuição energética entre as refeições e dos horários para oferecimento das refeições aos pacientes, conforme proposto no Guia Alimentar, irá contribuir para que a DGO de uma UAN hospitalar atenda aos princípios de uma dieta balanceada e às necessidades nutricionais específicas de pacientes hospitalizados classificados como bem nutridos e sem risco nutricional.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

II. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

II.1. Unidade de alimentação e nutrição

O setor de produção de alimentos e refeições compreende a alimentação comercial e a alimentação coletiva. Os estabelecimentos que trabalham com a produção e a distribuição de alimentos para coletividades são denominados UAN (ABREU et al., 2011). As UAN são conceituadas como unidades gerenciais de serviço de nutrição e dietética. Nas UAN são desenvolvidas todas as atividades técnico-administrativas necessárias para a produção de alimentos e refeições, até a sua distribuição para coletividades sadias e enfermas (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2005; CARDOSO; SOUZA; SANTOS, 2005).

Está estabelecido na literatura científica que uma UAN de uma instituição hospitalar deve definir e atender metas específicas para a unidade. De acordo com Souza & Proença (2004):

... O cliente/paciente deve ser o centro de reflexão da política de qualidade alimentar e nutricional nas instituições hospitalares. A alimentação hospitalar como parte dos cuidados hospitalares oferecidos aos clientes deve integrar qualidades e funções que atendam não só as necessidades nutricionais e higiênicas, como também as necessidades psicossensoriais e simbólicas dos pacientes (SOUZA; PROENÇA, 2004, p.431).

As principais funções de uma UAN hospitalar são a produção de bens de consumo e a prestação de serviços, ou seja, oferecer assistência nutricional especializada aos clientes e assumir a responsabilidade pelo controle qualitativo e quantitativo durante o processo de produção de alimentos e refeições (ORNELLAS, 2001; TEIXEIRA et al., 2007; ABREU; SPINELLI, 2011). Em uma UAN hospitalar vários critérios relativos a uma dieta balanceada devem ser estabelecidos com a finalidade de contribuir para a recuperação da saúde do paciente. As preparações alimentares das refeições oferecidas a um paciente devem atender à prescrição dietética em relação às recomendações de energia e nutrientes, consistência, e outras recomendações específicas (por exemplo, volume/quantidade de alimentos

por refeição, número de refeições, especificidades na preparação dos alimentos) (SOUZA; CAMPOS, 2003; LOPES et al., 2016; BURSA et al., 2017).

Os funcionários dos serviços de alimentação e nutrição de um modo geral, devem estar envolvidos no processo de fornecimento de refeições nutricionalmente equilibradas e com a qualidade higiênico-sanitária necessária. No entanto, considerando que em uma UAN hospitalar os alimentos/refeições são produzidos para alimentar pessoas enfermas, a responsabilidade dos funcionários com a qualidade higiênico-sanitária dos produtos deve ser ainda maior (SOUZA; CAMPOS, 2003; JORGE, 2008). No ambiente hospitalar, o paciente é exposto a inúmeras situações clínicas associadas à própria doença ou ao tratamento instituído, que aumentam as necessidades nutricionais e/ou diminuem a ingestão de alimentos. Diversos motivos contribuem para a recusa alimentar durante o período de internação hospitalar, com destaque para estados depressivos; queixa de dor intensa, frequente, com resposta limitada a medicamentos; dificuldades para mastigação e/ou deglutição, e efeitos adversos de medicamentos (LANGHANS, 2000; SALVADOR-MONFERRER; FERNANDEZ-OLEA; MURILLO-SANCHIS, 2014). Motivos adicionais para a recusa dos alimentos oferecidos, porém não menos relevantes, estão relacionados à apresentação das preparações alimentares e ao sabor, aroma, textura, temperatura, entre outras características dos alimentos (LANGHANS, 2000; ROSA; MONTEIRO, 2014; NAVARRO et al., 2016).

A qualidade dos alimentos/refeições está associada a um conjunto de características que agregam valor ao produto, ou seja, tamanho da porção, valor *per capita*, fator de cocção, cor, forma, odor, textura, valor nutricional e sanidade. Para obtenção da qualidade necessária no processo de produção de refeições, com destaque para a correta manipulação dos alimentos, os funcionários de uma UAN devem adotar critérios técnicos bem estabelecidos e validados (RIEDEL, 2005; ROSA; MONTEIRO, 2014). Dessa forma, para a garantia da qualidade e da segurança alimentar e nutricional dos alimentos/refeições produzidas em uma UAN hospitalar, periodicamente devem ser realizadas atividades para capacitação dos funcionários da unidade.

A pouca interação entre os profissionais de uma UAN hospitalar e os profissionais da área de nutrição clínica, assim como, o conhecimento limitado a

respeito da composição nutricional das preparações alimentares oferecidas, são algumas situações que contribuem para o comprometimento do estado nutricional de pacientes hospitalizados (DE SETA et al., 2010). Alguns pesquisadores têm demonstrado que a prevalência de desnutrição hospitalar está correlacionada às atividades desenvolvidas em UAN hospitalares (KONDRUP, 2001; GARCÍA DE LORENZO et al., 2011; NAVARRO et al., 2016; MELO et al., 2017).

II.2. Cardápios

Cardápio é conceituado como uma relação de preparações alimentares que compõem uma refeição ou várias refeições de um dia, ou ainda como os pratos a serem servidos, em sequência, em uma refeição (TEICHMAN, 2007; SILVA; BENARDES, 2008). O planejamento de um cardápio é essencial para o desenvolvimento das atividades de uma UAN, seja ela institucional ou comercial (ORNELLAS, 2001; SANTOS; XIMENES; PRADO, 2008; ROSA; MONTEIRO, 2014).

O nutricionista é o profissional capacitado para planejar, elaborar e avaliar os cardápios de uma UAN, adequando-os ao perfil epidemiológico da clientela atendida e respeitando os hábitos alimentares regionais (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2005). Para que um nutricionista desenvolva um cardápio adequado em relação às suas características nutricionais, seguro em relação à qualidade higiênico-sanitária, saboroso, atrativo, e ajustado à disponibilidade financeira da empresa, é fundamental que sejam respeitadas as normatizações específicas e validadas para sua elaboração. Especificamente em relação às UAN hospitalares, é necessário compatibilizar a oferta das refeições com as necessidades nutricionais e terapêuticas dos pacientes, as responsabilidades econômico-administrativas da unidade e a programação para produção das refeições (SOUSA; GLORIA; CARDOSO, 2011; ROSA; MONTEIRO, 2014).

O cardápio é uma forma organizada de agrupar os conhecimentos atuais relativos às áreas de alimentação e nutrição de maneira harmoniosa, sendo essencial considerar os aspectos nutritivos, sensoriais e operacionais. No planejamento do cardápio de uma UAN devem ser considerados, dentre outros

aspectos, a cultura e os hábitos alimentares regionais; a sazonalidade dos alimentos; as normatizações da instituição em relação às compras, com destaque para os custos; mercado fornecedor; disponibilidade e capacitação de funcionários; técnica de preparo; número de refeições que devem ser produzidas pela unidade; instalações físicas e equipamentos disponíveis na unidade (TEIXEIRA et al., 2007; SANTOS; XIMENES; PRADO, 2008; ROSA; MONTEIRO, 2014). Após o adequado planejamento do cardápio deve ser realizada a capacitação dos funcionários, identificação e seleção dos fornecedores de insumos e produtos, assim como, aquisição dos gêneros alimentícios. Após o desenvolvimento de todas essas etapas, é iniciado o processo de produção de alimentos/preparações alimentares, incluindo as fases de pré-preparo, preparo, cocção, armazenamento, porcionamento, e distribuição das preparações (TEIXEIRA et al., 2004; ROSA; MONTEIRO, 2014). Um cardápio adequadamente planejado para uma UAN hospitalar, facilita o desenvolvimento de capacitação dos funcionários, a execução das atividades rotineiras de preparação dos alimentos/refeições, bem como permite a execução do trabalho com melhor desempenho e menor desperdício (CAMPOS, 2006; ROSA; MONTEIRO, 2014).

No estabelecimento de um cardápio de uma UAN hospitalar é essencial incluir refeições apropriadas para atender às necessidades nutricionais específicas de pacientes hospitalizados. Durante a hospitalização, o paciente é exposto a inúmeras situações clínicas, tais como, doenças infecciosas febris; sinais e sintomas gastrointestinais, com destaque para náuseas, vômitos, diarreia, dor abdominal; procedimentos cirúrgicos diversos, incluindo cirurgias de grande porte, que aumentam as necessidades individuais de energia e de nutrientes (PÉREZ et al., 2002; RASLAN et al., 2008; ROSA; MONTEIRO, 2014). Dessa forma, as refeições planejadas devem fornecer quantidades adequadas de energia e de todos os nutrientes; apresentar adequação da distribuição energética entre as refeições; e atender às quantidades recomendadas para as porções representativas de todos os grupos alimentares (ORNELLAS, 2001; CASTRO; QUEIROZ, 2007; MIESBACH, 2008). Adaptações ao cardápio proposto para uma DGO podem ser implementadas para pacientes que apresentam necessidades específicas, desde que seja desenvolvida uma assistência nutricional e dietoterápica especializada e individualizada, durante todo o período de internação hospitalar. A utilização de

cardápios que propiciem melhor ingestão dos alimentos e que estejam em acordo com as especificidades das dietas prescritas, contribui para o atendimento das necessidades nutricionais dos pacientes e redução da prevalência de desnutrição hospitalar (MOREIRA, et al., 2014; RATTRAY; DESBROW; ROBERTS, 2017; BUCAY et al., 2017).

Durante a elaboração dos cardápios, é necessário que seja considerado que a qualidade nutricional do alimento, determinada pela sua composição centesimal, por si só, não acarreta o desejo/decisão para alimentar em um paciente. A escolha dos alimentos de uma refeição, está relacionada à necessidade do consumo de nutrientes específicos, mas também a opções alimentares que favorecem o paladar. Dentre as sensações prazerosas associadas às preparações alimentares, destacam-se o sabor, cor, aparência, aroma e textura, além da propriedade de alguns alimentos de evocarem significados culturais, comportamentais e afetivos (PINHEIRO et al., 2004). Dessa forma, o planejamento do cardápio de uma UAN hospitalar deve atender às necessidades nutricionais, culturais, biológicas, fisiológicas e sensoriais dos pacientes (CAMPOS, 2006; ROSA; MONTEIRO, 2014).

II.3. Ficha técnica de preparação

Para que a atenção dietética seja desenvolvida de forma completa, ou seja, atendendo a padrões estabelecidos e mantendo a qualidade dos processos na produção de refeições, é necessário que haja planejamento e controle das etapas desenvolvidas em uma UAN. A padronização das atividades desenvolvidas em uma UAN visa a melhoria da qualidade e a maior diferenciação dos produtos (AKUTSU et al., 2005; CARVALHO; CABRAL; MORAIS, 2013; ADJAFRE, 2013).

As FTP são um instrumento imprescindível para o planejamento e padronização das preparações alimentares (BOTELHO, 2006). As FTP são recursos utilizados para garantir que uma preparação seja fornecida com a mesma qualidade e características sensoriais, independentemente do funcionário que a tenha preparado. A FTP é um instrumento gerencial de apoio operacional, utilizada para o cálculo do valor nutricional, a ordenação do preparo, e o levantamento dos custos. A

elaboração de uma ficha técnica também consiste em um instrumento para a obtenção de uma preparação culinária, devendo apresentar ingredientes, quantidades, modo de preparo, rendimento e valor calórico (ORNELLAS, 2001; AKUTSU et al., 2005; BOTELHO, 2006).

A padronização das preparações alimentares por meio das FTP é recomendada para todos os serviços de alimentação (CARVALHO; CABRAL; MORAIS, 2013). Quanto maior for o grau de detalhamento da FTP, mais fácil será a administração da unidade, do ponto de vista operacional, nutricional, de custos e praticidade (COLARES, 2005). A FTP também é uma ferramenta útil para o controle dos gêneros alimentícios e cálculo da composição nutricional do cardápio. Nas FTP devem ser discriminados todos os ingredientes e os tipos de equipamentos que serão utilizados, todas as etapas e o tempo necessário para o processamento, além do detalhamento da técnica de preparo para cada uma das preparações (ORNELLAS, 2001; AKUTSU et al., 2005; BOTELHO, 2006). A adoção das FTP facilita a integração e treinamento de novos funcionários na execução das preparações e padroniza o sistema de produção garantindo que o produto final tenha sempre composição, valor nutritivo e apresentação similares (BOTELHO, 2006).

II.3.1. *Per capita*

A base para o bom planejamento de uma UAN é a definição do consumo *per capita* dos gêneros alimentícios de cada preparação. *Per capita* é uma expressão latina que literalmente significa “por cabeça”, ou seja, a quantidade do alimento cru e limpo, suficiente para compor o cardápio de cada indivíduo. A partir dos valores *per capita* são liberados os produtos do estoque para a cozinha e a orientação para a equipe de produção (VAZ, 2003; ABREU; SPINELLI; PINTO, 2003; TEIXEIRA et al., 2004).

As quantidades *per capita* das preparações alimentares na composição de um cardápio para coletividade devem estar de acordo com as necessidades nutricionais dos comensais, as diretrizes orçamentárias e os aspectos socioculturais, étnicos e religiosos. No planejamento dos cardápios de uma UAN é fundamental a seleção de

alimentos e a definição da porção adequada para as pessoas de uma coletividade, que é complexa e influenciada por inúmeras variáveis (VAZ, 2003; CANDIDO et al., 2006; BARROS; GARCIA; ALMEIDA, 2010). Entre os fatores que influenciam o valor *per capita*, é relevante considerar os hábitos alimentares, ou seja, um conjunto de condutas que envolvem alimentos de uso cotidiano das pessoas, com forte influência da cultura, tabus e tradições de grupos populacionais (ORNELLAS, 2001; CASTRO; QUEIROZ, 2007; AMARAL, 2008).

O consumo *per capita* tende a ser baixo quando a UAN não atinge os objetivos de oferecer refeições com qualidade e com apresentação que agradem ao paladar dos usuários, assim como, oferecer alimentos com condições higiênico-sanitárias satisfatórias. Um fator que influencia o valor *per capita* é a não padronização das preparações. Essa conduta permite que os profissionais utilizem diferentes quantidades e/ou tipos de ingredientes a cada vez que as preparações são elaboradas, ou seja, a cada dia a preparação alimentar apresenta um sabor diferenciado. O valor *per capita* também é influenciado pelo tipo de serviço de alimentação utilizado pela UAN, tais como, refeições transportadas, porcionadas, por quilo, *marmitex*, ou *self-service*. Em adição, a repetição de uma mesma preparação alimentar em um curto período de tempo e o estado de saúde dos usuários, também influenciam o valor *per capita* (TEIXEIRA et al., 2004; PHILIPPI, 2006; SILVA; BENARDES, 2008).

Quanto melhor for a qualidade de um alimento adquirido *in natura*, menor é a perda durante o processo de produção da preparação e menor é a quantidade utilizada para o atendimento do valor *per capita*. O maior desperdício de alimentos que ocorre na fase de pré-preparo (principalmente para carnes e hortaliças), aumenta a quantidade do alimento utilizada para atender ao *per capita*. Em adição, a realização correta do processo de cocção, contribui para a manutenção do valor *per capita* planejado. O valor *per capita* é uma informação importante para as atividades de uma UAN e deve constar nas fichas técnicas de cada preparação alimentar do cardápio hospitalar (VAZ, 2003; ABREU; SPINELLI; PINTO, 2003; TEIXEIRA et al., 2004; AMARAL, 2008).

Assim como ocorre para as UAN comerciais, nas UAN hospitalares a determinação do valor *per capita* contribui para o planejamento do cardápio; facilita a

previsão de compras e requisições; auxilia no cálculo do custo por refeição; permite a padronização das preparações e avaliação do rendimento; possibilita a seleção de equipamentos a serem utilizados; permite o cálculo nutricional de cada preparação; possibilita o porcionamento adequado de cada preparação e o controle do desperdício de alimentos (AMARAL, 2008; MAGALHÃES; RODRIGUES, 2015).

II.3.2. Fator de cocção

O FCY é um índice importante para uma UAN hospitalar, pois possibilita a determinação da porção da preparação/alimento a ser servida. O FCY define a perda e/ou o rendimento do alimento após o processo de cocção, o que contribui para identificação da quantidade do gênero alimentício do cardápio, que deverá ser adquirida/requisitada (PHILIPPI, 2006; HAUTRIVE; PICCOLI, 2013; ROSA; MONTEIRO, 2014).

Os principais objetivos do processo de cocção são manter ou melhorar o valor nutritivo dos alimentos, aumentar a digestibilidade e a palatabilidade, modificar a textura ou a consistência dos alimentos, e inibir o crescimento de organismos patogênicos ou o desenvolvimento de substâncias prejudiciais à saúde. O processo de cocção é necessário para que os alimentos possam ser consumidos/utilizados na sua totalidade (PHILIPPI, 2006).

As alterações (aumento ou diminuição) do peso dos alimentos que ocorrem durante a cocção, são dependentes da composição química, forma de calor utilizado, tempo de cocção, forma da preparação, utensílios utilizados, e da capacitação dos funcionários (ORNELLAS, 2001; PHILIPPI, 2006). O FCY é variável conforme o tipo de cocção, ou seja, o calor úmido provoca a hidratação e o calor seco a desidratação dos alimentos. Os métodos com calor úmido mais frequentemente utilizados são a água em ebulição, fervura ao fogo lento, cocção a vapor e cocção a vapor sob pressão. Os métodos com calor seco mais frequentemente utilizados são a chapa e o forno combinado (combinando o funcionamento duplo de calor seco e vapor) (ORNELLAS, 2001).

O FCY é um instrumento utilizado em uma UAN para se conhecer o rendimento de um alimento após o processo de cocção. O FCY é obtido por meio da relação entre o peso do alimento cozido e o peso do alimento cru e limpo (MARTINS, 2003; PHILIPPI, 2006). O valor obtido irá refletir alterações como perda ou ganho de água, ou retração de fibras, dependendo do grupo do alimento em questão. Segundo Ornellas (2001) alimentos de origem vegetal ricos em amido (por exemplo, arroz), apresentam o FCY maior que um (>1), o que contribui para aumento do peso final após a cocção. Os alimentos ricos em proteínas (por exemplo, carnes) apresentam FCY menor que um (<1), o que contribui para perda de peso após a cocção.

Poucos investigadores têm descrito valores para FCY, o que dificulta estabelecer o rendimento final da preparação e o planejamento dos cardápios. Dessa forma, em algumas publicações, tem sido sugerido que cada UAN hospitalar desenvolva as tabelas de FCY para as preparações alimentares dos cardápios estabelecidos pela Unidade (ORNELLAS, 2001; PHILIPPI, 2006; BARROS; GARCIA; ALMEIDA, 2010)

II.4. Dietas orais hospitalares

A alimentação oral é a forma mais fisiológica para oferecimento das quantidades apropriadas de energia e de todos os nutrientes necessários para o organismo. Desde que o trato gastrointestinal esteja íntegro ou, pelo menos, parcialmente funcionante, a dieta por via oral deve ser a primeira opção para alimentar e nutrir um paciente. Em adição, os alimentos recomendados na dieta por via oral devem ser compatíveis com as doenças apresentadas pelo paciente, incluindo a desnutrição proteico-energética e as deficiências de micronutrientes específicos (MACULEVICIUS; DIAS, 2001; MELO et al., 2017).

A DGO é classificada como uma dieta completa e balanceada, contendo todos os nutrientes necessários para o crescimento ideal, reparação de tecidos e função normal de órgãos. Teoricamente, a DGO contém alimentos ricos em proteínas de alto valor biológico; quantidades adequadas de carboidratos complexos

e de fibras; predomínio de gorduras poli-insaturadas e monoinsaturadas, com proporção adequada de ácidos graxos ômega-6 e ômega-3; sais minerais; vitaminas hidrossolúveis e lipossolúveis; e água, em proporções que atingem as necessidades nutricionais individuais (HOLCOMBE et al., 2010).

No ambiente hospitalar a DGO tem sido prescrita para cerca de 90% dos pacientes hospitalizados (WAITZBERG et al., 2001; CORREIA; WAITZBERG, 2003; SÁ et al., 2014). Teoricamente, a DGO está indicada para indivíduos que não apresentam restrições em relação à consistência ou à presença de macronutrientes e de micronutrientes específicos (WAITZBERG et al., 2001). No entanto, alguns pesquisadores têm relatado que inadequações nutricionais, por exemplo, em relação ao valor energético; macronutrientes, com destaque para a proteína; micronutrientes; grupos alimentares; distribuição energética entre as refeições; e longos períodos de jejum, que seriam esperadas somente em dietas especializadas, também são identificadas na DGO de UAN hospitalares de algumas instituições (HIESMAYR et al., 2009 ; AGARWAL et al., 2010; BAUER et al., 2011; MOREIRA et al., 2012; MELO et al., 2017). Em adição, no ambiente hospitalar, os serviços de nutrição e dietética podem elaborar cardápios com refeições pouco atrativas, composto por ingredientes de baixa qualidade e inadequados às necessidades nutricionais específicas do paciente (GARCÍA DE LORENZO et al., 2011). É altamente preocupante para a saúde nutricional e para o prognóstico de pacientes hospitalizados que alguns pesquisadores relatem que não há informações bromatológicas suficientes a respeito da composição nutricional da DGO de UAN hospitalares (DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES - DHHS, 2008; MORAN; LEDERER; CURTIS, 2015).

As políticas atuais de alimentação hospitalar, em geral, não garantem que pacientes com prescrição de DGO tenham ingestão de quantidades adequadas de energia e de nutrientes. Dessa forma, apesar da grande quantidade de alimento frequentemente desperdiçada em uma UAN hospitalar, as necessidades nutricionais dos pacientes podem não ser atingidas, o que contribui para o desenvolvimento/agravamento de deficiências nutricionais, incluindo desnutrição proteico-energética (BARTON et al., 2000; BUCAY et al., 2017).

Em síntese, a qualidade nutricional das refeições servidas em uma UAN hospitalar apresenta grande relevância para o prognóstico de um paciente hospitalizado. Para a obtenção de refeições com a qualidade nutricional desejável é necessário que haja um planejamento adequado dos cardápios e um melhor conhecimento dos processos utilizados, com vistas a uniformizar a qualidade dos processos na produção das refeições. É necessário modificar a visão das preparações alimentares da DGO de “um prato de comida” para “um conjunto de ações/procedimentos essenciais para a manutenção/recuperação do estado nutricional de pacientes hospitalizados”. Teoricamente, cardápios da DGO que forneçam refeições balanceadas, atendendo às recomendações de energia e de nutrientes, com adequação dos grupos alimentares e da distribuição energética entre as refeições, devem contribuir para a redução da desnutrição hospitalar e das comorbidades associadas.

II.5 Desnutrição hospitalar

A desnutrição hospitalar é uma doença multifatorial, caracterizada pela deficiência de energia, proteína e de diversos outros nutrientes (STRATTON; GREEN; ELIA, 2004; TORÚN, 2009; SALVADOR-MONFERRER; FERNANDEZ-OLEA; MURILLO-SANCHIS, 2014). Pacientes desnutridos apresentam alterações na composição corporal e nas funções de tecidos/órgãos, com aumento expressivo das taxas de complicações infecciosas e não-infecciosas, do período de internação, dos custos hospitalares, e aumento da taxa de mortalidade (PASQUINI et al., 2012). Pacientes desnutridos também apresentam prejuízo na cicatrização de feridas e na resposta imunológica, alterações do equilíbrio hidroeletrolítico, e maior frequência de readmissão hospitalar (LARA-PULIDO; GUEVARA-CRUZ, 2012; AGARWAL et al., 2013; RATTRAY, DESBROW; ROBERTS, 2017).

Dependendo dos métodos utilizados para avaliação do estado nutricional, a prevalência de desnutrição entre pacientes adultos hospitalizados é variável entre 20% a 50% (GIRYES et al., 2012; JENSEN et al., 2013; SALVADOR-MONFERRER; FERNANDEZ-OLEA; MURILLO-SANCHIS, 2014; VESGA; DELGADO, 2015; CORREIA; PERMAN; WAITZBERG, 2017). Entre diversos outros motivos, a alta

prevalência de desnutrição entre pacientes hospitalizados está associada às atividades das UAN hospitalares, incluindo o cardápio elaborado e a qualidade, variedade e disponibilidade das refeições hospitalares (KONDRUP, 2001; RATTRAY; DESBROW; ROBERTS, 2017). A falta de capacitação e o conhecimento nutricional limitado dos profissionais de uma UAN hospitalar também são fatores causais que contribuem para a alta prevalência de desnutrição hospitalar (KONDRUP, 2004; GARCIA, 2006; HIESMAYR et al., 2009; RATTRAY; DESBROW; ROBERTS, 2017).

OBJETIVOS

III. OBJETIVOS

III.1. Objetivo geral

- Propor um cardápio para a dieta geral oral (DGO) da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) do Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia (HCU-UFU).

III.2. Objetivos específicos

Em relação ao cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU:

- Adequar os grupos alimentares, conforme proposto no Guia Alimentar para a População Brasileira, Ministério da Saúde;
- Adequar a distribuição de energia entre os macronutrientes das preparações alimentares das refeições, conforme proposto no Guia Alimentar para a População Brasileira, Ministério da Saúde;
- Elaborar as Fichas Técnicas das Preparações (FTP) alimentares;
- Adequar o *per capita* dos gêneros alimentícios;
- Calcular o fator de cocção (FCY) das preparações alimentares.

MATERIAIS E MÉTODOS

IV. MATERIAIS E MÉTODOS

IV.1. Considerações gerais

O presente estudo apresenta uma proposta de intervenção, com abordagem quantitativa/qualitativa para alimentos da DGO hospitalar. O estudo foi realizado na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) do Hospital de Clínicas de Uberlândia da Universidade Federal de Uberlândia (HCU-UFU), no período compreendido entre janeiro de 2015 e novembro de 2017.

O HCU-UFU é um hospital público de nível terciário que disponibiliza 556 leitos para a população de Uberlândia e região, com cobertura exclusiva do Sistema Único de Saúde (SUS). A UAN do HCU-UFU fornece refeições aos pacientes hospitalizados para os quais foi realizada prescrição de DGO, assim como para os acompanhantes e funcionários do hospital. A UAN do HCU-UFU é subdividida em cozinha geral e cozinha dietética, sendo que a cozinha geral produz as refeições da DGO. O cardápio da DGO atualmente em uso na UAN do HCU-UFU¹ foi estabelecido por nutricionistas da área de produção para um período de 28 dias, sendo repetido no final deste período.

O cardápio proposto no presente estudo para a DGO da UAN do HCU-UFU atende as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, Ministério da Saúde (BRASIL, 2006; BRASIL, 2014). Foram calculadas e definidas as quantidades diárias de energia (kcal) e macronutrientes (gramas); a distribuição energética percentual diária entre os macronutrientes; a distribuição energética percentual entre as diferentes refeições incluídas em cada dia alimentar;

¹ No presente documento esse cardápio será identificado como “cardápio atual da DGO”.

e o número de porções de cada grupo alimentar específico (BRASIL, 2006). Na sequência, foram elaboradas as Fichas Técnicas de Preparação (FTP) de todas as preparações alimentares incluídas no cardápio proposto.

IV.2. Desenvolvimento do estudo

IV. 2.1. Cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU

Para desenvolvimento do presente estudo, a nutricionista responsável pela área de produção da UAN do HCU-UFU forneceu o cardápio atual da DGO. Para cada um dos 28 dias do cardápio foram identificados os grupos alimentares e o número de porções das preparações/alimentos servidos no prato principal (fonte de proteína), guarnição, prato base (arroz e feijão), salada e sobremesa. As informações referentes aos ingredientes, modo de preparo, tempo de preparo, equipamentos e número de funcionários disponíveis para elaboração das preparações/alimentos da DGO correspondem ao período compreendido entre julho a dezembro de 2016. Essas informações foram fornecidas pelo chefe da cozinha geral e pela coordenadora do setor copa da cozinha geral da UAN do HCU-UFU.

De acordo com o cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU diariamente são oferecidos seis refeições e lanches distintos: lanche da manhã (desjejum), almoço, lanche da tarde, jantar e lanche noturno (ceia). Independentemente do dia do cardápio, as refeições do almoço e do jantar são compostas por prato principal (fonte de proteína), guarnição e prato base (arroz e feijão) e salada. As preparações alimentares das refeições do almoço e do jantar são acondicionadas em um *marmitex* descartável, tipo isopor, sem divisórias (alimentos quentes) e em uma

pequena marmitta plástica servida à parte (salada de vegetais). No almoço também é oferecido como sobremesa uma porção de frutas (melancia, laranja, banana, maçã) ou, uma vez por semana, uma porção de doce (goiabada).

As preparações do almoço e jantar são porcionadas com utensílios domésticos (conchas rasas, conchas fundas, escumadeiras e pegadores) por seis funcionários (cozinheiros e auxiliares de nutrição). Na distribuição de tarefas, um funcionário fica responsável por porcionar cada preparação alimentar (arroz, feijão, prato principal, guarnição) e um funcionário fica responsável por tampar e acondicionar o *marmitex* no carrinho de distribuição.

A salada de vegetais e as sobremesas (frutas picadas e doce de goiaba) são preparados pelo setor salada da cozinha geral da UAN do HCU-UFU. O porcionamento é realizado por dois funcionários (auxiliares de nutrição) utilizando um pegador e/ou concha rasa.

Nas refeições servidas no café da manhã (7h40min a 8h30min), lanche da tarde (14h a 14h30min) e ceia (19h30min a 20h) são oferecidos chá, leite, café, pão francês com margarina, bolacha doce, e bolacha de sal em porções padronizadas e conhecidas. Nestas refeições o paciente deve fazer opção entre chá com açúcar (um copo de 180 ml), ou leite integral tipo C (um copo de 180 ml) mais café com açúcar (½ copo de 180 ml), e também entre bolacha de doce (6 unidades), ou bolacha de sal (6 unidades), ou pão francês com margarina (1 unidade). Sucos de frutas frescas (laranja) ou industrializados (demais sabores), assim como uma porção de frutas são oferecidos no desjejum e no almoço (sobremesa). Para pacientes específicos também é oferecido mingau preparado com leite integral, açúcar, amido de milho, canela e gema de ovo.

Os alimentos servidos nos lanches (café da manhã, lanche da tarde e ceia) são preparados (café, leite, chá, frutas e sucos de fruta) ou porcionados (bolacha de sal, bolacha de doce) pelos funcionários do setor copa da cozinha geral da UAN do HCU-UFU. O pão francês com margarina é adquirido de uma panificadora e as bolachas de sal e de doce são adquiridas de uma rede de supermercados atacadista. As frutas *in natura* e os sucos de frutas são adquiridos na Central de Abastecimento (CEASA) de Uberlândia.

IV.2.2. Cardápio proposto para a DGO da UAN-HCU-UFU

A elaboração do cardápio proposto para a DGO no presente estudo foi iniciada após análise dos grupos alimentares e da distribuição energética dos macronutrientes e das preparações/alimentos incluídos no cardápio atual e fornecidos nas diferentes refeições que compõem a DGO da UAN do HCU-UFU.

IV.2.2.1 Grupos alimentares

Em estudo anterior realizado pelo nosso grupo de pesquisa (MELO et al., 2017) foi realizada análise da qualidade nutricional da DGO de acordo com as recomendações do número de porções para grupos alimentares específicos, propostas para pessoas saudáveis no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006). Para essa análise foi considerado que o número de porções alimentares que deveria ser consumido por dia para cada grupo alimentar seria estabelecido de acordo com o valor energético da dieta de referência (2000 kcal), proposto no Guia Alimentar (BRASIL, 2006).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006; BRASIL 2014), o cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU apresenta adequação exclusivamente em relação ao grupo Cereais, Tubérculos, Raízes e derivados (MELO et al., 2017). Em relação aos demais grupos alimentares foram identificados os seguintes problemas:

- Grupos alimentares com número de porções acima da recomendação:
 - Feijões;
 - Carnes e Ovos;
 - Óleos e Gorduras;
 - Açúcares e Doces.
- Grupos alimentares com número de porções abaixo da recomendação:
 - Frutas;
 - Legumes e Verduras;
 - Leites e derivados.

Após a identificação dos principais problemas referentes aos grupos alimentares, foi proposto um novo cardápio para a DGO do HCU-UFU, de modo a adequar as não conformidades no número de porções de cada grupo alimentar, conforme proposto no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006; BRASIL, 2014). Entre as condutas adotadas para adequação do cardápio foram regularizados o número e o tamanho das porções de acordo com as recomendações; incluídas novas preparações alimentares e novos alimentos no cardápio; e realizado adequação do volume de óleo utilizado para cocção e da quantidade de açúcar utilizada.

IV.2.2.2 Distribuição da energia dos macronutrientes por dia alimentar e por refeição

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006; BRASIL 2014), o cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU apresenta os seguintes problemas em relação à distribuição de energia dos macronutrientes por dia alimentar e por refeição:

- A distribuição da energia dos macronutrientes por dia alimentar no cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU atende às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável (BRASIL, 2006; BRASIL 2014). No entanto, foi identificado que há um grande intervalo de tempo (11h40 a 13h) entre as refeições da ceia (servida entre 19h30 a 20h) e do café da manhã (servido entre 07h40 a 08h30).
- Em relação à distribuição da energia entre as diferentes refeições da DGO do cardápio atual foi identificado que é adequado o valor percentual de energia correspondente ao almoço e ao jantar. No entanto, os valores percentuais correspondentes à quantidade de energia servida nos lanches da tarde e da ceia estão acima das recomendações propostas por Fausto (2003). No cardápio atual da UAN do HCU-UFU o lanche da manhã (colação) é servido junto com o café da manhã².

No cardápio proposto para a DGO, o cálculo da quantidade de energia por refeição e a distribuição de macronutrientes ofertados por dia pela UAN do HCU-

² Devido à necessidade de otimização das atividades realizadas pelos funcionários da copa do HCU-UFU, no cardápio proposto para a DGO a porção de fruta programada para a colação continuará sendo servida aos pacientes junto com o café da manhã.

UFU, foram realizados de acordo com as recomendações para pessoas saudáveis do Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável (BRASIL, 2006) e da *World Health Organization* (WHO, 2003). Referências adicionais foram utilizadas para informações específicas (FAUSTO, 2003).

Desde que o paciente faz escolhas alimentares, as quantidades de energia e de macronutrientes dos lanches para uma mesma refeição (café da manhã, lanche da tarde, ceia), foram identificadas pelas combinações de alimentos disponíveis correspondentes às aceitações mínima, média e máxima. Para a aceitação mínima foram considerados os alimentos de menor valor energético, tais como o chá ou café, bolacha de doce e a fruta ou suco da fruta.

Para a aceitação energética média dos lanches foi considerado o valor médio de três combinações de alimentos que o paciente poderia escolher:

- Primeira combinação: leite integral, café ou chá, bolacha de doce, e fruta ou suco da fruta.
- Segunda combinação: leite integral, café ou chá, bolacha de sal, e fruta ou suco da fruta.
- Terceira combinação: café ou chá, pão francês com margarina, e fruta ou suco da fruta.

Para a aceitação energética máxima dos lanches foram considerados os alimentos de maior valor energético, tais como o leite integral, pão francês com margarina e a fruta ou suco da fruta.

Para identificação da quantidade total de energia e de macronutrientes de cada dia alimentar do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU, foi realizada somatória dos valores médios de cada alimento constituinte das

preparações ofertadas no almoço e no jantar e dos valores energéticos mínimo, médio e máximo correspondentes à aceitação dos alimentos disponibilizados nas refeições do café da manhã, lanche da tarde e ceia.

Embora não haja consenso na literatura em relação a quantidade de proteínas que deve ser oferecida para um paciente hospitalizado com prescrição de DGO (ISHIBASHI, 1998; TRAVISS; HAUCHECORNE, 1998; MCCLAVE et al., 2016) no cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU foi estabelecida uma oferta média de 1,0 a 1,2 gramas de proteína/kg de peso corporal/dia. Para efeito de cálculo foi considerado um indivíduo adulto, sexo masculino, altura de 170 cm, e 70 kg de peso corporal (oferta de 70 a 84 g proteína/dia alimentar).

IV.2.2.3 Fichas técnicas das preparações alimentares

Tecnicamente, as FTP alimentares são elaboradas com a inclusão do nome da preparação, ingredientes, modo de preparo, equipamentos, tempo de preparo, número de funcionários, valor calórico, quantidade de macronutrientes e *per capita* (ORNELLAS, 2001; AKUTSU, 2005; BOTELHO, 2006).

Especificamente em relação à DGO da UAN do HCU-UFU foi identificado que as FTP apresentavam os seguintes problemas:

- não foram identificadas algumas das FTP alimentares;
- não descrição do tempo de preparo para algumas preparações alimentares;
- não descrição do fator de cocção para algumas preparações alimentares;
- não descrição da medida caseira apropriada para o porcionamento;
- não descrição das porções correspondentes para cada um dos grupos alimentares;

- algumas FTP necessitam atualização em relação ao valor *per capita* e ao modo de preparo.

Para elaboração das FTP alimentares do cardápio proposto no presente estudo para todas as refeições da DGO da UAN do HCU-UFU foi utilizado o modelo proposto por Magalhães e Rodrigues (2015). Para facilitar a implementação do cardápio proposto no presente estudo, todas as FTP elaboradas para a DGO foram analisadas e discutidas com o chefe de cozinha responsável pela UAN do HCU-UFU.

IV.2.2.3.1 Per capita

O cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU apresenta exclusivamente o valor *per capita* limpo padronizado para todos os gêneros alimentícios utilizados em cada uma das preparações alimentares incluídas nas refeições programadas para o almoço, jantar e lanches (café da manhã, lanche da tarde, ceia).

No cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU, foi calculado o valor *per capita* teórico de algumas preparações alimentares programadas para as refeições do almoço, jantar e lanches, tais como arroz, carnes, feijões, legumes, hortaliças (folhosos) e frutas. Para o cálculo do valor *per capita* teórico foi utilizado o peso da preparação estabelecido no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006; BRASIL 2014), assim como a tabela de Fator de Cocção (FCY) dos alimentos proposta por Philippi (2006). Nas situações em que algum gênero alimentício/ingrediente das preparações alimentares não foi identificado na tabela Philippi (2006), foi utilizada a tabela de FCY proposta por Ornellas (2001). Nas

situações em que o gênero alimentício/ingrediente permaneceu não identificado, foi utilizada a tabela de FCY proposta por Barros et al. (2010).

Para realizar o cálculo do valor *per capita* teórico das preparações alimentares programadas para o almoço, jantar e lanches do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU, foi utilizada a fórmula proposta por Araújo, Montebello e Botelho (2007):

$$\begin{array}{rcl} \text{Fator de cocção do alimento} & & \text{Peso final da preparação ou cozido (g)} \\ \text{(FCY)} & = & \frac{\hspace{10em}}{\text{Peso líquido do alimento cru (g)}} \end{array}$$

IV.2.2.3.2 Fator de cocção dos alimentos (FCY)

As FTP do cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU não apresentam FCY correspondente aos ingredientes das preparações alimentares incluídas nas refeições programadas para o almoço, jantar e lanches (desjejum, lanche da tarde, ceia).

Para a realização do cálculo teórico do FCY dos ingredientes das preparações do almoço e jantar do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU, foi utilizada a fórmula proposta por Araújo, Montebello e Botelho (2007), conforme apresentado abaixo:

$$\begin{array}{l} \text{Fator de cocção do alimento} \\ \text{(FCY)} \end{array} = \frac{\text{Peso final da preparação ou cozido (g)}}{\text{Peso líquido do alimento cru (g)}}$$

O peso final da preparação alimentar ou cozido foi estabelecido conforme apresentado no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006; BRASIL 2014). O valor do peso líquido do alimento cru utilizado foi estabelecido pelo *per capita* teórico calculado para as preparações do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU.

Para os alimentos programados para o café da manhã, lanche da tarde e ceia (por exemplo, chá, leite e café) não foi calculado o FCY³.

IV.3. Análise estatística

As informações obtidas foram tabuladas em um banco de dados do Programa Microsoft Excel® versão 2013 para Windows®.

Foi realizada análise estatística descritiva dos dados para estimar média e desvio padrão, e calculados os valores percentuais. Para analisar se houve diferença significativa entre as ofertas propostas de energia e macronutrientes da DGO (aceitações mínima, média e máxima) foi utilizada inferência estatística para estimar intervalos de confiança para média das variáveis analisadas.

³ Esses alimentos não sofrem alteração do volume final da preparação quando são submetidos ao processo de cocção (aquecimento e fervura).

ARTIGO CIENTÍFICO

V. CÓPIA DO ARTIGO SUBMETIDO

TITLE: “NUTRITIONAL ISSUES CONCERNING GENERAL ORAL HOSPITAL DIET. CONTRIBUTIONS AIMED AT REDUCING MALNUTRITION AMONG HOSPITALIZED PATIENTS.”

1 **|NUTRITIONAL ISSUES CONCERNING GENERAL ORAL HOSPITAL DIET.**
2 **CONTRIBUTIONS AIMED AT REDUCING MALNUTRITION AMONG**
3 **HOSPITALIZED PATIENTS.**

4

5 FLAVIANA P. O. MARTINS; FERNANDA G. MELO, MSc; DAUREA A. DE-
6 SOUZA, MD, PhD

7

8 F.P.O. Martins is a dietitian of Clinical Hospital of Uberlândia, Master student of
9 the Post-graduate Program in Health Sciences, Faculty of Medicine, Federal
10 University of Uberlândia, MG, Brazil.

11 F.G. Melo is a dietitian of Clinical Hospital of Uberlândia, Federal University of
12 Uberlândia, MG, Brazil.

13 D.A. De-Souza is a physician, Full Professor, Internal Medicine Department and
14 Post-graduate Program in Health Sciences, Faculty of Medicine, Federal
15 University of Uberlândia, MG, Brazil.

16

17 **Correspondence to:**

18 Daurea Abadia De-Souza. Departamento de Clínica Médica, Faculdade de
19 Medicina, Universidade Federal de Uberlândia. Av. Pará, 1720, Bloco 2H, sala
20 1, Campus Umuarama, CEP 38400-902, Uberlândia - MG, Brasil. Fone/Fax:
21 +55-34-3225-8602. E-mail:daureas@ufu.br

22

23 **Key Words:** general oral hospital diet; menus; malnutrition; food and nutrition
24 unit.

25

26 **Word Counts:** 2982 words.

NUTRITIONAL ISSUES CONCERNING GENERAL ORAL HOSPITAL DIET. CONTRIBUTIONS AIMED AT REDUCING MALNUTRITION AMONG HOSPITALIZED PATIENTS.

Abstract

Protein-energy malnutrition and specific nutritional deficiencies continue to present a high prevalence among hospitalized patients. Patients suffering from malnutrition present an expressive increase in morbidity and mortality rates, which consequently lead to longer hospital stays and higher costs. In clinical practice, it has become clear that specialized periodic nutritional assistance and the assessment of the need for adaptations of the oral diets menu should also be performed for hospitalized patients who do not have specific diseases. Such positioning is necessary since oral diets are widely prescribed for hospitalized patients, as well as because there has been a repeatedly demonstrated increase in the prevalence of malnutrition during the hospital stay. To develop the general oral diet menu for hospitalized patients evaluated as nutritionally well and without nutritional risk, it is proposed that the national guidelines established for healthy eating practices be met. Special attention should be given to accompanying recommendations for energy and protein, as well as attending to several food groups, with emphasis placed upon the portions established for daily consumption of fruit and vegetables. General oral diet menus that provide balanced meals for hospitalized patients evaluated as nutritionally well and without nutritional risk, presents a substantial contribution toward reducing hospital malnutrition and associated comorbidities.

1 **NUTRITIONAL ISSUES CONCERNING GENERAL ORAL HOSPITAL DIET.**
2 **CONTRIBUTIONS AIMED AT REDUCING MALNUTRITION AMONG**
3 **HOSPITALIZED PATIENTS.**

4

5 **Introduction**

6 Throughout the hospitalization period, patients are exposed to various
7 clinical situations that hinder or impede the effective intake of diets (1).
8 Specialized nutritional assistance, including the diet prescription, food
9 consumption record, and periodic assessment of nutritional state, are conduits
10 necessary for the diagnosis and prevention of protein-energy malnutrition and
11 the specific nutritional deficiencies among hospitalized patients (2).

12 Even with the advances made in various areas related to nutritional
13 therapy (3), protein-energy malnutrition continues to present high prevalence
14 among hospitalized patients in several countries (4). As a cause for concern, it
15 has been shown that the prevalence of malnutrition increases among patients
16 subject to higher hospital stays (5). Malnutrition rates of 33.2% and 61.0% were
17 demonstrated in patients evaluated within the first 48 hours of hospitalization (6)
18 and after 16 days of hospitalization (7), respectively.

19 Nutritionally deficient patients present impairment in wound healing,
20 immunological response and in hydroelectrolytic balance, thus increasing the
21 length of hospital stay and hospitalization costs (8, 9). In a study developed by
22 Pasquini et al. (6), it was demonstrated that malnourished hospitalized patients
23 present a sharp increase in the risk of developing infectious and non-infectious
24 complications (odds ratio = 19.80) and a mortality rate (odds ratio = 3.03).

25 Recently, researchers from the area of clinical nutrition have proposed
26 that diet should be included into primary therapeutic planning of hospitalized
27 patients (10, 11). In this way, in order that meals meet the specific nutritional
28 needs of hospitalized patients, it becomes essential that a hospital Food and
29 Nutrition Unit (FNU) establishes menus for oral diets with some food options
30 within a same food group included in one meal (12).

31

32 **Hospital oral diets**

33 Oral feeding is the most physiological route for offering appropriate
34 quantities of energy and all the necessary nutrients to an individual, including
35 hospitalized patients. Since the gastrointestinal tract is intact or at least partially
36 functional, the oral diet should be the first choice for feeding and nourishing a
37 patient (6). Several investigators have reported that a majority of hospitalized
38 patients in China, the United States, Cuba and Brazil receive oral diet as the
39 only route of food and nutrition (2, 13).

40 The gastronomic challenges in preparing menus of meals hospital oral
41 diets are identified in different ways. The food preparations included in all meals
42 on the menu should meet the patient nutritional necessities, while also meeting
43 individual expectations of consuming healthy, nutritious, attractive and tasty
44 products. Additional aspects of importance are that hospital meals should meet
45 regional dietary habits and economical demands established by the institution.
46 All these gastronomic challenges are aggravated by the difficulties identified for
47 food consumption among hospitalized patients. Modifications in taste sensation
48 by the effect of medications; presence of nausea, vomiting and diarrhea;
49 presence of massive ascites, hepatomegaly and / or splenomegaly; congestive

50 heart failure; respiratory failure, among other clinical manifestations, are
51 important additional challenges for the non-acceptance of food served in the
52 meals of hospital oral diets (14).

53 There is a consensus in the literature that oral diet meals from a hospital
54 FNU should also follow current dietary recommendations for the diseases
55 presented by the individual (as for example, diabetes mellitus, low sodium,
56 laxative diets) (15, 16). However, in clinical practice it has become evident that
57 for hospitalized patients, which do not present specific diseases, should also
58 have specialized periodic nutritional assistance and assessment of the need for
59 adaptations of the oral diet menu (17). These considerations are necessary
60 since oral diets are widely prescribed for hospitalized patients, as well as
61 because there has been a repeatedly demonstrated increase in the prevalence
62 of malnutrition during hospital stay.

63 In order that the oral diet meets the nutritional needs of the hospitalized
64 patient who do not have specific diseases, initial and periodic nutritional risk
65 assessment are essential. According to the NHS Scotland (17), the hospitalized
66 patients that do not present specific illness, should be classified as nutritionally
67 well and nutritionally vulnerable. Hospitalized patients classified as nutritionally
68 well are those that have normal nutritional requirements and normal appetite, or
69 a clinical condition that requires an oral diet that meets the principles of a
70 healthy diet (15, 17, 18). Among patients classified as nutritionally well are
71 included hospitalized patients with low or moderate metabolic stress diseases,
72 women without complications admitted to maternity wards, as well as previously
73 healthy individuals whose current clinical condition does not interfere in the
74 consumption of food and fluids (for example people submitted to

75 ophthalmological or small orthopedic surgical procedures). In addition, are
76 classified as nutritionally well patients with some chronic diseases, as for
77 example, young adults with mental health problems exposed to long-term
78 hospital stays (17). For those patients classified as well-nourished and without
79 nutritional risk, the oral diet menu prescribed should be based on the principles
80 established for the diet of healthy individuals (18).

81 Hospitalized patients classified as nutritionally vulnerable are those that
82 have normal nutritional requirements, but present little appetite and / or are
83 unable to consume sufficient quantities of food during meals. In addition,
84 classified as nutritionally vulnerable are hospitalized patients without nutritional
85 deficiencies but with increased nutritional needs (17). Considering the specific
86 nutritional needs of the nutritionally vulnerable hospitalized patients, the
87 recommended energy and protein quantities established in guidelines for
88 healthy individuals (15, 18), should be increased and adjusted for each patient.
89 According to SA Health Hospital Nutrition & Menu (12), adaptations of the
90 general oral diet menu, offering a variety of snacks and small meals, made with
91 foods of high nutritional quality and higher energy density, contribute to the
92 supply of adequate amounts of energy and protein for hospitalized patients
93 classified as nutritionally vulnerable (16, 17).

94

95 **General hospital oral diet**

96 The general oral diet is defined as a complete, well-balanced diet,
97 which contains all the essential nutrients required for optimal growth, tissue
98 repair and normal function of organs. The general oral diet contains foods rich
99 in protein, carbohydrates, high-quality fats, minerals and vitamins, in proportions

100 that meet individual nutritional needs. The general oral diet should not have any
101 type of restriction concerning consistency, macronutrients or specific
102 micronutrients (19).

103 Theoretically, the general hospital oral diet principles coincide with the
104 established principles for feeding healthy individuals. In this way, regarding
105 menus produced for the general oral diet offered to hospitalized patients
106 classified as well-nourished without nutritional risk, procedures for a hospital
107 FNU should be established aiming at providing nutritionally balanced meals.
108 More specifically, food preparations of meals should meet the bodily needs for
109 energy and all nutrients, while presenting adequate energy distribution between
110 meals, and meet the recommended quantities for portions representative of all
111 food groups (18).

112 Few researchers have published studies on the nutritional composition of
113 oral hospital diets (20, 21, 22). In these studies, it has been reported that
114 nutritional inadequacies, which are expected only in restricted specialized oral
115 diets, are also identified in diets that should be complete, as is the case with the
116 general oral diet (2, 21, 22). Nutritional inadequacies in the general oral diet are
117 due in part to the questions inherent to technical production reports, the
118 absence of record of the alimentary and nutritional characteristics of the food
119 preparations, and the parameters used for preparing menus (12, 16).

120 Therefore, it is necessary to implement effective measures and routines
121 to improve nutritional care for hospitalized patients and to determine the
122 nutritional composition of hospital oral diets (12, 16). More specifically, it is
123 necessary to identify and adjust the amounts of energy and protein present in
124 food preparations from general hospital oral diet (16), as well as meet the

125 Dietary Reference Intake (DRI) for all nutrients, including micronutrients, fiber
126 and water (22, 23). Although determined according to only characteristics of
127 sex, life stage, physical activity and body measurements of healthy populations,
128 DRI can also be used for evaluating oral diets provided for hospitalized
129 individuals (24).

130

131 **Food groups and the general oral diet menu**

132 To obtain meals with the nutritional quality necessary for patients
133 classified as well-nourished and without nutritional risk, dietitians should plan
134 the menus and establish processes for meal production (25). General oral diet
135 menus that provide balanced meals that meet recommendations for energy and
136 protein proposed for healthy individuals, food group adjustment and energy
137 distribution between meals, presents a substantial contribution toward reducing
138 hospital malnutrition and associated comorbidities (16, 17, 18).

139 The concept of food for healthy individuals encompasses different
140 principles and meanings depending on country and particular region, habits and
141 culture, climatic influence, regional availability of food and historical moment.
142 However, in general, healthy food is always made up of some basic food
143 groups: i) foods with high carbohydrate concentration, such as grain, breads,
144 pastas, tubers, and roots; ii) fruits, vegetables; and iii) vegetable foods rich in
145 protein (e.g., whole cereals, and some seeds and nuts). Foods of animal origin,
146 such as small amounts of beef or pork, poultry, fish, eggs and also milk, cheese
147 and yoghurt, preferably skimmed or low-fat, should be included in a healthy diet
148 (15, 18, 26).

149 In accordance with the principles proposed for a healthy diet, on the
150 menu elaborated for the general oral diet at our FNU, the total energy
151 distribution among the macronutrients of foods varies at around 55% to 75% of
152 carbohydrates (45% to 65% of this total originating from complex carbohydrates
153 and fibers, less than 10% of free sugars) 15% to 30% fat, and 10% to 15%
154 protein (Figure 1). Also in accordance with the principles established for a
155 healthy diet, it is proposed that the recommended energy value for
156 carbohydrates should be obtained through the daily consumption of six
157 alimentary portions from the group of rice, bread, pasta, tuber; three portions of
158 fruit; three portions of vegetables and one portion of legumes (beans) per day
159 (18). It is also proposed that the recommended value for protein be obtained
160 through the daily consumption of three portions of dairy products and a portion
161 of legumes, meats in general, fish and eggs. In addition, it is proposed that the
162 recommended energy value for fat should be obtained through the daily
163 consumption of one portion of foods from the oil and fat group, giving
164 preference to vegetable oils (Table 1) (18).

165 It is essential to restrict to a minimum the clinical situations in which
166 changes in the proposed energy distribution are accepted, as in the number of
167 portions for each food group. This position is justified as in some guidelines it
168 has been proposed that well-nourished hospitalized patients, which are at
169 nutritional risk, the recommended quantities of fruits and vegetables can be
170 reduced. This proposal is related to the fact that due to the quantities of fiber
171 present in fruit and fresh vegetables, these foods produce a satiated sensation
172 and reduce appetite for other foods (16). Although this is true, it is necessary to
173 analyze this position including other variables directly related to nutritional

174 issues. Fruits, legumes and vegetables are sources of different vitamins or their
175 precursors, and minerals. In addition, fruits, legumes and vegetables contain
176 bioactive compounds in their composition. In recent years, the identification of
177 different bioactive compounds, as well as their biological mechanisms of action,
178 has shown that physiologically active compounds can reduce the risk of
179 diseases, including cardiovascular and cancer (27). Finally fibers present in
180 fruit, legumes and vegetables are directly associated with intestinal function
181 modulation. Therefore, the appropriate consumption of these foods is essential
182 for reducing the frequency of intestinal constipation, a frequent complaint
183 among hospitalized patients (26).

184 Conclusions

185 In order to present improvements to the nutritional composition of general
186 hospital oral diets, while preventing nutritional deficiencies among patients
187 classified as well nourished, without nutritional risk, and preserved appetite, it is
188 necessary that food preparations at an FNU meet the energy distribution and
189 number of portions for the different food groups, as recommended for healthy
190 individuals.

191

192 Acknowledgement

193 Our thanks to the team of the Food and Nutrition Unit of the Clinical Hospital.

194

195 Conflict of Interest Statement and Funding sources

196 None of the authors had any personal or financial conflict of interest.

197

198 The Institutional Review Board approved the development of the study.

199 **References**

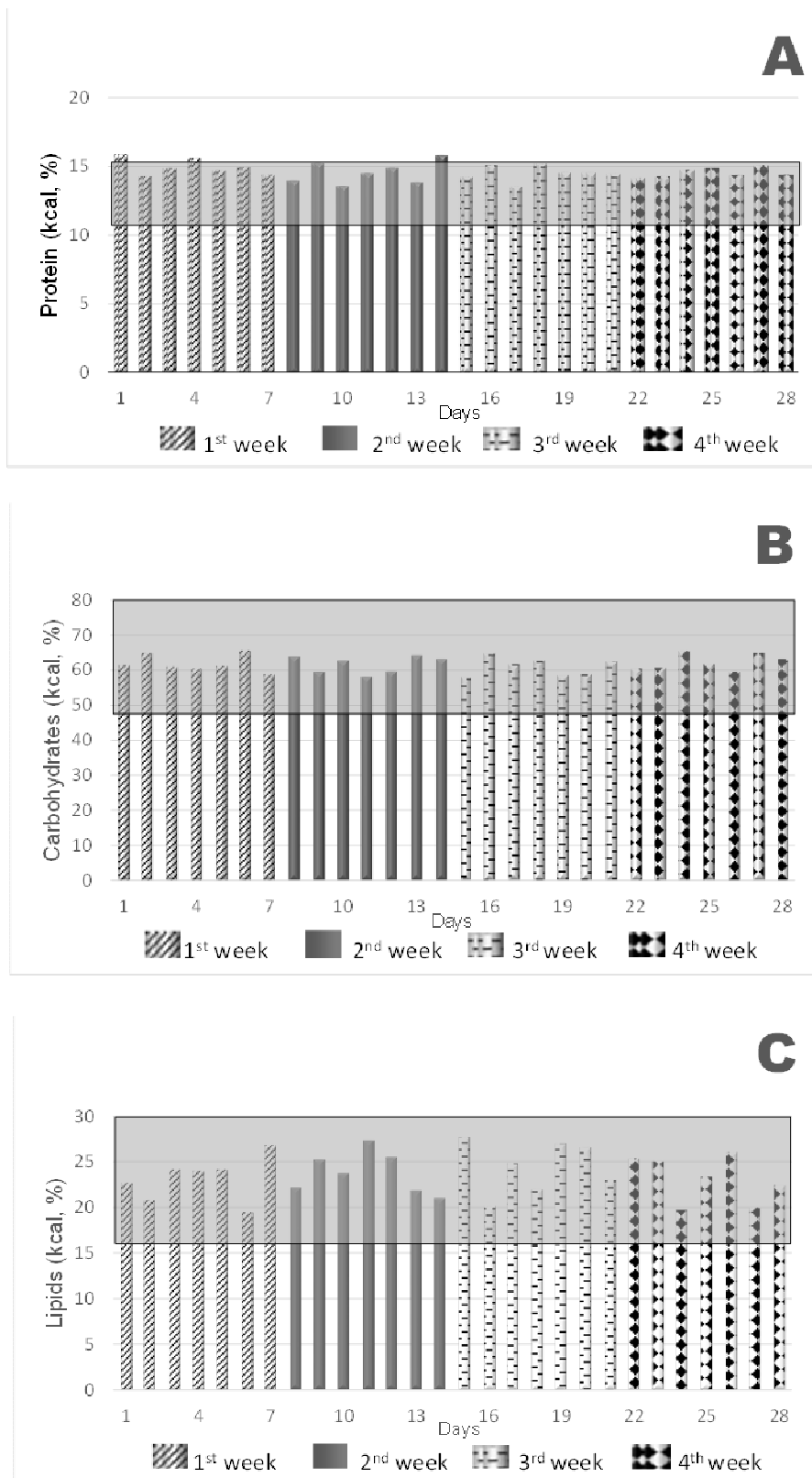
- 200 1. Keller H, Allard J, Vesnaver E, et al. Barriers to food intake in acute care
201 hospitals: a report of the Canadian Malnutrition Task Force. *J Hum Nutr*
202 *Diet.* 2015;28(6):546-557.
- 203 2. Melo FG, Crispim CA, Pereira JM, Kaminishi LP, Martins FP, De-Souza
204 DA. Quantitative and qualitative nutritional evaluation of the general oral
205 diet served in a university hospital. *Brazilian Journal of Medicine and*
206 *Human Health.* 2017;5(3):90-100.
- 207 3. Heyland DK, Dhaliwal R, Drover JW, Gramlich L, Dodek P. Canadian
208 clinical practice guidelines for nutrition support in mechanically ventilated,
209 critically ill adult patients. *J Parenter Enteral Nutr.* 2003;27(5):355-373.
- 210 4. Correia MITD, Perman MI, Waitzberg DL. Hospital malnutrition in Latin
211 America: A systematic review. *Clin Nutr.* 2017;36(4):958-967.
- 212 5. Allard JP, Keller H, Jeejeebhoy KN, et al. Decline in nutritional status is
213 associated with prolonged length of stay in hospitalized patients admitted
214 for 7 days or more: A prospective cohort study. *Clin Nutr.*
215 2016;35(1):144-152.
- 216 6. Pasquini TAS, Neder HD, Araújo-Junqueira L, De-Souza DA. Clinical
217 outcome of protein-energy malnourished patients in a Brazilian university
218 hospital. *Braz J Med Biol Res.* 2012;45(12):1301-1307.
- 219 7. Waitzberg DL, Caiaffa WT, Correia MITD. Hospital Malnutrition: The
220 Brazilian National Survey (IBRANUTRI): A Study of 4000 Patients.
221 *Nutrition.* 2001;17(7-8):573-580.
- 222 8. Curtis LJ, Bernier P, Jeejeebhoy K, et al. Costs of hospital malnutrition.
223 *Clin Nutr.* 2017;36(5):1391–1396.


- 224 9. Sulo S, Feldstein J, Partridge J, Schwander B, Sriram K, Summerfelt T.
225 Budget Impact of a Comprehensive Nutrition-Focused Quality
226 Improvement Program for Malnourished Hospitalized Patients. *Am*
227 *Health Drug Benefits*. 2017;10(5):262-270.
- 228 10. BUCAY AJ, Machiavelo MA, Alvarez-Altamirano K, Alarcón A, Ripoll F,
229 Fuchs-Tarlovsky V. Hospital Malnutrition: food services need to be
230 improved in Mexico. *International Journal of Clinical Nutrition*.
231 2017;5(1):13-17.
- 232 11. Navarro DA, Boaz M, Krause I, et al. Improved meal presentation
233 increases food intake and decreases readmission rate in hospitalized
234 patients. *Clin Nutr*. 2016;35(5):1153-1158.
- 235 12. SA Health Hospital Nutrition & Menu. Menu and Nutritional Standards for
236 Public Hospitals in South Australia. 2014.
237 [http://www.sahealth.sa.gov.au/wp](http://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd/14130+1+Menu+Nutr+Stand+Report-v5.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd-IBI4Kui)
238 [s/wcm/connect/45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd/14130+1+Menu+N](http://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd/14130+1+Menu+Nutr+Stand+Report-v5.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd-IBI4Kui)
239 [utr+Stand+Report-v5.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPA](http://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd/14130+1+Menu+Nutr+Stand+Report-v5.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd-IBI4Kui)
240 [CE-45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd-IBI4Kui](http://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd/14130+1+Menu+Nutr+Stand+Report-v5.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-45b4ae0045d04e7d9bdcfbac725693cd-IBI4Kui). Accessed April 17, 2018.
- 241 13. Porbén SS. The state of the provision of nutritional care to hospitalized
242 patients. Results from The Elan-Cuba Study. *Clin Nutr*. 2006;25(6):1015-
243 1029.
- 244 14. Keller H, Allard J, Vesnaver E, et al. Barriers to food intake in acute care
245 hospitals: a report of the Canadian Malnutrition Task Force. *J Hum Nutr*
246 *Diet*. 2015;28(6):546-557.
- 247 15. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of
248 Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition.

- 249 December 2015. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
250 Accessed April 17, 2018.
- 251 16. Department of Health and Children (DOHC). Food and nutritional care in
252 hospitals guidelines for preventing under-nutrition in acute hospitals. 2009.
253 <http://hdl.handle.net/10147/85517>. Accessed April 17, 2018.
- 254 17. NHS Scotland. Food in Hospitals: National Catering and Nutrition
255 Specification for Food and Fluid Provision in Hospitals in Scotland.
256 Revised March 2016. [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-
257 BR&as_sdt=0%2C5&q=17.%09NHS+Scotland.+Food+in+Hospitals%3A+
258 National+Catering+and+Nutrition+Specification+for+Food+and+Fluid+Pro
259 vision+in+Hospitals+in+Scotland&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=17.%09NHS+Scotland.+Food+in+Hospitals%3A+National+Catering+and+Nutrition+Specification+for+Food+and+Fluid+Provision+in+Hospitals+in+Scotland&btnG=). Accessed April 17, 2018.
- 260 18. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde.
261 Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar
262 para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 2006.
263 [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_bra
264 sileira_2008.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf). Accessed April 17, 2018.
- 265 19. Holcombe BJ, Mogensen KM, Harvey-Banchik LP, et al. Clinical Practice
266 Committee and American Society for Parenteral and Enteral Nutrition
267 (ASPEN). Definition of terms, style, and conventions used in ASPEN.
268 2010. <<http://www.nutritioncare.org/wcontent.aspx?id=4714>>. Accessed
269 March 17, 2016.
- 270 20. Trang S, Fraser J, Wilkinson L, et al. A multi-center assessment of nutrient
271 levels and foods provided by hospital patient menus. *Nutrients*.
272 2015;7(11):9256–9264.

- 273 21. Wright JE, Willis GJ, Edwards MS. Nutritional content of hospital diets. *J*
274 *Am Med Assoc.* 2004;291(18):2194-2196.
- 275 22. Moreira DCF, Sá JSM, Cerqueira IB, et al. Mineral inadequacy of oral diets
276 offered to patients in a Brazilian hospital. *Nutr. Hosp.* 2012;27(1):288-297.
- 277 23. Sá JSM, Moreira DCF, Louvera-Silva KA, Morgano MA, Quintaes KD.
278 Consumption of oral hospital diets and percent adequacy of minerals in
279 oncology patients as an indicative for the use of oral supplements. *Clin*
280 *Nutr.* 2014;33:655-661.
- 281 24. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board's Dietary Reference
282 Intakes (DRI): [http://iom.edu/Reports/2006/Dietary-Reference-Intakes-](http://iom.edu/Reports/2006/Dietary-Reference-Intakes-Essential-Guide-Nutrient-Requirements.aspx)
283 [Essential-Guide-Nutrient-Requirements.aspx](http://iom.edu/Reports/2006/Dietary-Reference-Intakes-Essential-Guide-Nutrient-Requirements.aspx). Accessed March 25, 2018.
- 284 25. Jones MG, Bonner JL, Stitt KR. Nutrition support service: role of the
285 clinical dietitian. *J Am Diet Assoc.* 1986;86(1):68-71.
- 286 26. Department of Health and Mental Hygiene. Food Standards. Hospital
287 Meals. 2012. [https://www.health.ny.gov/diseases/cardiovascular/heart_](https://www.health.ny.gov/diseases/cardiovascular/heart_disease/toolkits/docs/patient_meals.pdf)
288 [disease/toolkits/docs/patient_meals.pdf](https://www.health.ny.gov/diseases/cardiovascular/heart_disease/toolkits/docs/patient_meals.pdf). Accessed March 25, 2018.
- 289 27. Hasler CM, Brown AC, American Dietetic Association. Position of the
290 American Dietetic Association: functional foods. *J Am Diet Assoc.*
291 2009;109(4):735-46.

292 Figure 1 – Macronutrient energy distribution of food offered in meals from the
 293 general oral hospital diet



295 A – proteins, B – carbohydrates, C – lipids. These results correspond to the
296 total average daily energy value of foods from meals included in the oral diet
297 menu. The range  corresponds to macronutrient recommendations (%)
298 presented in the Brazilian Population Food Guide (18).

299 Table 1 – Portions offered from the different food groups on the diet menu

Food Groups ^a	Weekly food portions					Reference value(18)
	1 st week	2 nd week	3 rd week	4 th week	Total	
	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD	
Cereals, tuber, roots and derivatives	5.94 ± 0.96	5.82 ± 0.52	5.75 ± 0.72	5.58 ± 0.55	5.77 ± 0.59	6.00
Beans	1.00 ± 0.00	1.05 ± 0.10	1.00 ± 0.00	1.00 ± 0.00	1.01 ± 0.05	1.00
Fruits and natural fruit juices	3.05 ± 0.07	3.00 ± 0.00	3.03 ± 0.06	3.03 ± 0.08	3.03 ± 0.06	3.00
Vegetables and legumes	3.13 ± 0.30	3.05 ± 0.31	3.08 ± 0.36	2.96 ± 0.23	3.06 ± 0.29	3.00
Milk and dairy products	3.30 ± 0.28	3.31 ± 0.28	3.35 ± 0.31	3.24 ± 0.20	3.30 ± 0.26	3.00
Meat and eggs	1.03 ± 0.09	1.06 ± 0.11	1.00 ± 0.00	1.00 ± 0.00	1.02 ± 0.07	1.00
Oils and fats	1.10 ± 0.00	1.10 ± 0.00	1.10 ± 0.00	1.10 ± 0.00	1.10 ± 0.00	1.00
Sugar and sweet items	1.08 ± 0.01	1.08 ± 0.01	1.09 ± 0.01	1.08 ± 0.01	1.08 ± 0.01	1.00

300 ^aFood groups proposed for breakfast, lunch, afternoon break, dinner and supper.

RESULTADOS ADICIONAIS

VI – RESULTADOS ADICIONAIS

Tabela 1 – Cardápio proposto para as refeições almoço e jantar da DGO da UAN do HCU-UFU

Primeira semana	Refeição	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05	Dia 06	Dia 07
Almoço	Prato Principal	Isca de carne bovino grelhado	Almôndega bovina ao molho vermelho	Carne de panela	Quibe de tabuleiro	Strogonoff de frango	Carne de panela	Frango assado
	Arroz	Arroz simples	Arroz com brócolis	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples
	Feijão / Substituição	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Tutu cremoso	Feijão simples
	Guarnição	Macarrão alho e óleo	Purê de batata	Farofa festa	Abobrinha refogada	Batata ao forno com queijo e orégano	Mandioca cozida	Macarrão ao sugo
	Salada	Repolho roxo e repolho verde	Acelga com maçã	Vinagrete	Rúcula com tomate	Salada festa	Alface com tomate	Alface com repolho roxo
	Sobremesa	Salada de frutas	Melancia	Laranja	Maçã	Banana	Abacaxi	Laranja
Jantar	Prato Principal	Filé de frango grelhado	Carne assada	Pizza de frango, Muçarela, milho e tomate	Omelete de frigideira com cenoura	Hambúrguer de aveia com cenoura e abobrinha	Peixe Assado	Carne moída com pimentão
	Arroz	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples
	Feijão / Substituição	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples
	Guarnição	Virado de abobrinha	Quibebe de mandioca	Cenoura sauté	Lasanha de berinjela	Vagem refogada com batata salsa	Purê de batata	Couve flor gratinada
	Salada	Tabule	Alface com rúcula	Chicória com rabanete	Alface com Agrião	Pepino com tomate	Alface com repolho verde	Almeirão com acelga

(continua)

(continuação)

Segunda semana	Refeição	Dia 08	Dia 09	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14
Almoço	Prato Principal	Lombo assado	Strogonoff de Carne	Almôndega bovina ao molho vermelho	Frango ao molho	Isca de carne bovino grelhado	Pernil assado em cubos	(Galinhada) - Peito de frango
	Arroz	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz verde (vagem, ervilha e abobrinha)	Arroz simples	Arroz da galinhada
	Feijão / Substituição	Tropeiro	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão preto	Tutu com couve
	Guarnição	Quibebe de mandioca	Batata ao forno com queijo e orégano	Virado de abobrinha	Polenta ao molho vermelho e queijo	Macarrão alho e óleo	Mandioca cozida	Lasanha de berinjela
	Salada	Tomate	Acelga com cenoura ralada	Salada fria (cenoura, milho e vagem)	Tricolor (alface, repolho roxo e tomate)	Tomate e pepino	Vinagrete	Tabule
	Sobremesa	Salada de fruta	Melancia	Laranja	Banana	Maça	Abacaxi	Banana
Jantar	Prato Principal	Omelete de frigideira com queijo	Frango assado	Linguiça de frango assada	Carne moída com pimentão	Pizza de frango, Muçarela, milho e tomate	Isca de carne bovino grelhado	Isca de carne bovino grelhado
	Arroz	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz de ervas
	Feijão / Substituição	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples
	Guarnição	Macarrão colorido (cenoura, milho e ervilha)	Vagem refogada com batata salsa	Purê de batata	Brócolis ao molho branco	Cenoura sauté	Creme de milho	Quibebe de mandioca
	Salada	Repolho roxo e verde	Alface e tomate	Beterraba crua ralada	Acelga com maçã	Alface com chicória	Tomate com cenoura	Agrião com tomate

(continua)

(continuação)

Terceira semana	Refeição	Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21
Almoço	Prato Principal	Strogonoff de Carne	Filé de frango grelhado	Bife bovino grelhado acebolado	Quibe de tabuleiro	Carne do arroz	Strogonoff de Carne	Carnes da feijoada
	Arroz	Arroz simples	Arroz simples	Arroz à grega	Arroz simples	Arroz com carne	Arroz simples	Arroz simples
	Feijão / Substituição	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Tutu cremoso	Feijão simples	Feijão simples	Feijão preto da feijoada
	Guarnição	Pirão	Mandioca cozida	Purê de batata	<i>Panaché</i> de legumes	Brócolis ao molho branco	<i>Ratattouille</i>	Farofa de couve
	Salada	Beterraba cozida	Tomate com rabanete	Alface com rúcula	Alface com repolho verde	Tomate com cenoura	Alface com almeirão	Chicória
	Sobremesa	Salada de frutas	Maça	Laranja	Banana	Maça	Abacaxi	Laranja
Jantar	Prato Principal	Pizza de frango, Muçarela, milho e tomate	Carne assada	Ovos cozidos ao molho rose	Hambúrguer de aveia, cenoura e abobrinha	Carne moída com pimentão	Pizza de frango, Muçarela, milho e tomate	Isca de carne bovino grelhado
	Arroz	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples
	Feijão / Substituição	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples
	Guarnição	Vagem refogada	Virado de abobrinha	Farofa festa	Abobrinha refogada	Batata ao forno com queijo e orégano	Purê de cabotiá	Batata salsa refogada
	Salada	Salada festa	Salada fria (cenoura, milho e vagem)	Vinagrete	Alface com Agrião	Alface com repolho verde	Agrião com tomate	Acelga com maçã

(continua)

(conclusão)

Quarta semana	Refeição	Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28
Almoço	Prato Principal	Frango assado	Bife bovino de panela	Carne assada	Carne moída com pimentão	<i>Stroganoff</i> de Carne	(Galinhada) - Peito de frango	Isca de carne bovina grelhada
	Arroz	Arroz com brocolis	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz da galinhada	Arroz simples
	Feijão / Substituição	Feijão simples	Feijão simples	Feijão preto	Feijão simples	Feijão simples	Tutu com couve	Feijão simples
	Guarnição	Creme de milho	Farofa festa	Mandioca cozida	Polenta ao molho vermelho e queijo	Cenoura sauté	Macarrão ao sugo	Purê de batata
	Salada	Tabule	Salada festa	Vinagrete	Tomate e pepino	Alface com rúcula	Alface com agrião	Repolho roxo e repolho verde
	Sobremesa	Salada de frutas	Melancia	Laranja	Banana	Maça	Abacaxi	Banana
Jantar	Prato Principal	Quibe de tabuleiro	Almôndega bovina assada	Lombo assado	Hambúrguer de aveia, cenoura e abobrinha	Pizza de frango, Muçarela, milho e tomate	Pernil assado em cubos	Frango ao molho
	Arroz	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples
	Feijão / Substituição	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples
	Guarnição	<i>Stroganoff</i> vegetariano (milho, cenoura, e chuchu)	Chuchu ao molho branco	Farofa de couve	Macarrão ao sugo	Vagem refogada	Quibebe de mandioca	Farofa festa
	Salada	Chicória com Alface	Acelga com cenoura ralada	Alface com agrião	Almeirão com acelga	Alface com repolho roxo	Tomate com rabanete	Rúcula com tomate

Tabela 2. Cardápio proposto para os lanches da DGO da UAN do HCU-UFU

	Café da manhã	Lanche da tarde	Ceia
Alimentos	Leite integral	Leite integral	Leite integral
	Café adoçado com açúcar OU Chá adoçado com açúcar	Café adoçado com açúcar OU Chá adoçado com açúcar	Café adoçado com açúcar OU Chá adoçado com açúcar
	Fruta OU Suco natural de fruta ⁴	-	Fruta OU Suco natural de fruta
	Pão francês com margarina, OU Bolachas de sal, OU Bolacha de doce	Pão francês com margarina, OU Bolachas de sal, OU Bolacha de doce	Pão francês com margarina, OU Bolachas de sal, OU Bolacha de doce

DGO – Dieta Geral Oral; UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição; HCU-UFU – Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia.

⁴ Devido à necessidade de otimização das atividades realizadas pelos funcionários da copa do HCU-UFU, no cardápio proposto para a DGO a porção de fruta programada para a colação continuará sendo servida aos pacientes junto com o café da manhã.

Tabela 3 - Porções de alimentos dos diferentes grupos alimentares oferecidos no cardápio proposto, oferta energética média, para a DGO da UAN do HCU-UFU

Dia	GRUPOS ALIMENTARES ^a							
	Cereais, tubérculos, raízes e derivados ^b VR = 6,0 porções ^c	Feijões VR = 1,0 porção ^c	Verduras, Legumes VR = 3,0 porções ^c	Frutas ^b VR = 3,0 porções ^c	Carnes, Ovos VR = 1,0 porção ^c	Leites e Derivados ^b VR = 3,0 porções ^c	Óleos, Gorduras ^b VR = 1,0 porção ^c	Açúcares, Doces ^b VR = 1,0 porção ^c
1	6,56	1,00	2,68	3,00	1,23	3,00	1,10	1,08
2	6,41	1,00	3,00	3,08	1,00	3,05	1,10	1,08
3	5,69	1,00	3,19	3,14	1,00	3,53	1,10	1,11
4	4,86	1,00	3,09	3,14	1,00	3,74	1,10	1,08
5	6,22	1,00	3,50	3,00	1,00	3,32	1,10	1,08
6	5,91	1,00	2,97	3,00	1,00	3,05	1,10	1,08
7	5,92	1,00	3,50	3,00	1,00	3,40	1,10	1,08
8	6,54	1,28	3,05	3,00	1,22	3,28	1,10	1,08
9	5,40	1,00	3,50	3,00	1,00	3,81	1,10	1,08
10	5,58	1,00	3,00	3,00	1,23	3,05	1,10	1,08
11	5,10	1,00	3,00	3,00	1,00	3,34	1,10	1,08
12	6,22	1,06	3,00	3,00	1,00	3,53	1,10	1,11
13	5,66	1,00	2,50	3,00	1,00	3,00	1,10	1,08
14	6,23	1,00	3,30	3,00	1,00	3,18	1,10	1,08
15	5,33	1,00	3,00	3,00	1,00	3,53	1,10	1,11
16	5,71	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00	1,10	1,08
17	5,87	1,00	2,50	3,14	1,00	3,16	1,10	1,08
18	7,15	1,00	3,56	3,00	1,00	3,39	1,10	1,08
19	4,99	1,00	3,00	3,00	1,00	3,76	1,10	1,08
20	5,17	1,00	3,50	3,00	1,00	3,64	1,10	1,11
21	6,01	1,00	3,00	3,09	1,00	3,00	1,10	1,08
22	5,79	1,00	2,90	3,00	1,00	3,30	1,10	1,08
23	5,23	1,00	3,00	3,20	1,00	3,13	1,10	1,08
24	5,62	1,00	2,50	3,00	1,00	3,28	1,10	1,08
25	6,56	1,00	3,18	3,00	1,00	3,35	1,10	1,08
26	5,16	1,00	3,00	3,00	1,00	3,59	1,10	1,11
27	5,79	1,00	3,15	3,00	1,00	3,00	1,10	1,08
28	4,89	1,00	3,00	3,00	1,00	3,05	1,10	1,08
Média ± DP	5,76 ± 0,59	1,01 ± 0,05	3,06 ± 0,29	3,03 ± 0,06	1,02 ± 0,07	3,30 ± 0,26	1,10 ± 0,00	1,08 ± 0,01

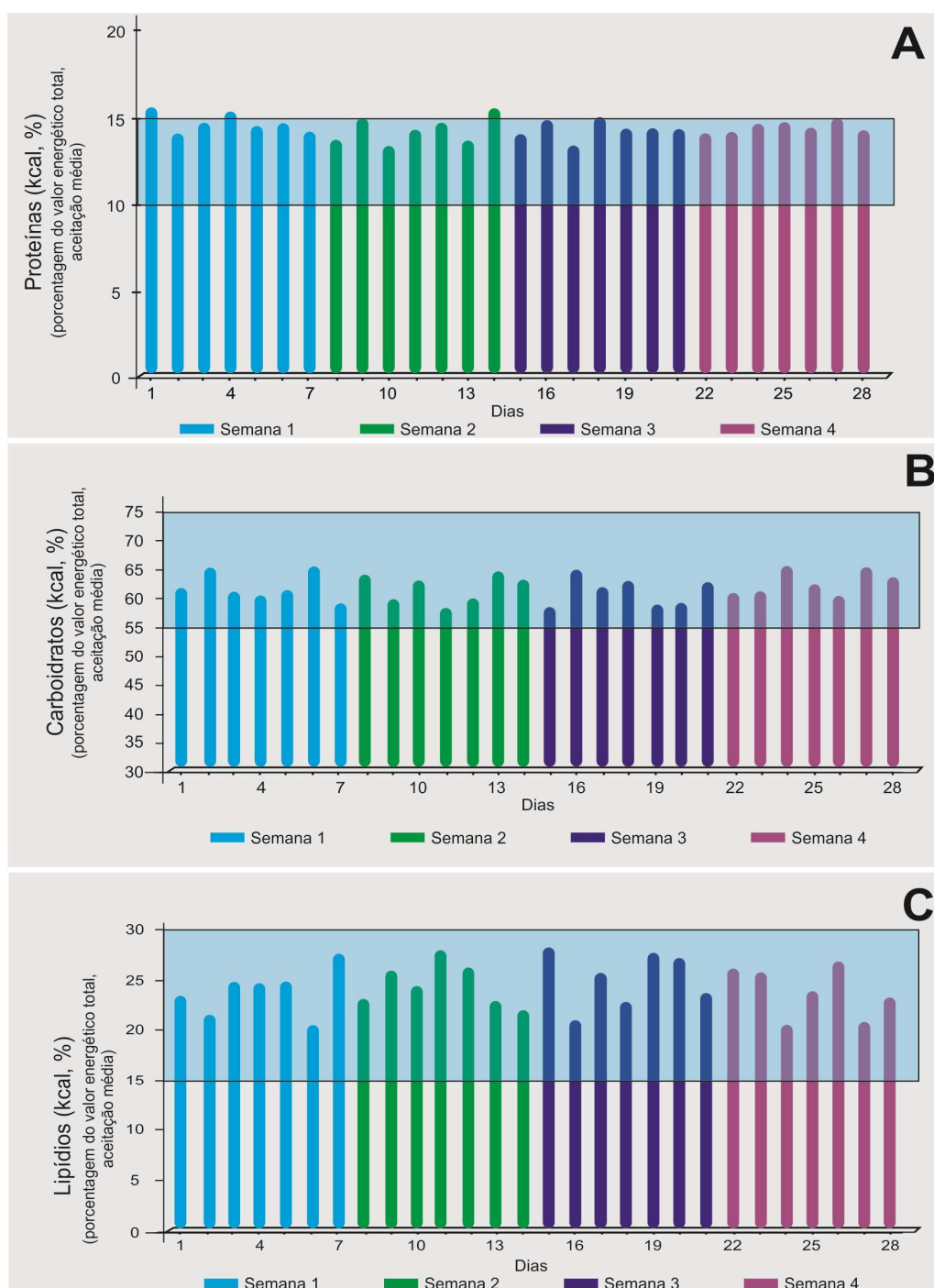
VR = valor de referência em porções / dia; DP – Desvio Padrão; DGO – Dieta Geral Oral; UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição; HCU-UFU: Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia. ^a Grupos de alimentos propostos para o desjejum, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. ^b Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006). ^c Para cada grupo alimentar são apresentados os números de porções correspondentes aos valores energético médio, que podem ser atingidos dependendo dos alimentos escolhidos pelo paciente no desjejum, lanche da tarde e ceia.

Tabela 4 - Distribuição energética percentual de macronutrientes do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU, de acordo com a aceitação mínima, média e máxima.

	Média	Desvio Padrão	IC (95%) LI-LS	Valor de Referência ^{a,b} (%)
Aceitação Mínima^c				
Energia (kcal)	1.742,85	48,84	1.724,75 – 1.760,95	2000 ^a
Proteínas				
gramas	59,21	2,86	58,15 – 60,27	--
VET (%)	13,60	0,65	13,36 – 13,84	10-15
Carboidratos				
gramas	289,00	14,88	283,49 – 294,51	--
VET (%)	66,32	2,60	65,36 – 67,28	55-75
Lipídios				
gramas	38,89	5,31	36,92 – 40,86	--
VET (%)	20,09	2,73	19,08 – 21,10	15-30
Aceitação Média^c				
Energia (kcal)	1.938,54	47,96	1.920,44 – 1.956,64	2000 ^a
Proteínas				
gramas	70,92	2,81	69,86 – 71,98	--
VET (%)	14,64	0,58	14,43– 14,85	10-15
Carboidratos				
gramas	299,19	14,61	293,68 – 304,70	--
VET (%)	61,72	2,32	60,88 – 62,56	55-75
Lipídios				
gramas	50,90	5,22	48,93 – 52,87	--
VET (%)	23,64	2,42	22,76 – 24,52	15-30
Aceitação Máxima^c				
Energia (kcal)	2.169,04	48,84	2.150,94 – 2.187,14	2000 ^a
Proteínas				
gramas	80,63	2,86	79,57 – 81,69	--
VET (%)	14,87	0,53	14,67 – 15,07	10-15
Carboidratos				
gramas	331,58	14,88	326,07 – 337,09	--
VET (%)	61,14	2,11	60,36 – 61,92	55-75
Lipídios				
gramas	57,80	5,31	55,83 – 59,77	--
VET (%)	23,99	2,20	23,17 – 24,81	15-30

DGO – Dieta Geral Oral; UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição; HCU-UFU: Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia; IC: Intervalo de Confiança; LI: Limite Inferior; LS: Limite Superior; VET: Valor Energético Total. ^aGuia Alimentar para a População Brasileira: (BRASIL, 2006). ^bWorld Health Organization (WHO, 2003). ^cDevido à possibilidade do paciente escolher alguns alimentos no desjejum, lanche da tarde e ceia, foram apresentados três valores de aceitação energética (mínima, média e máxima).

Figura 1 – Distribuição energética entre os macronutrientes das preparações alimentares das refeições do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU



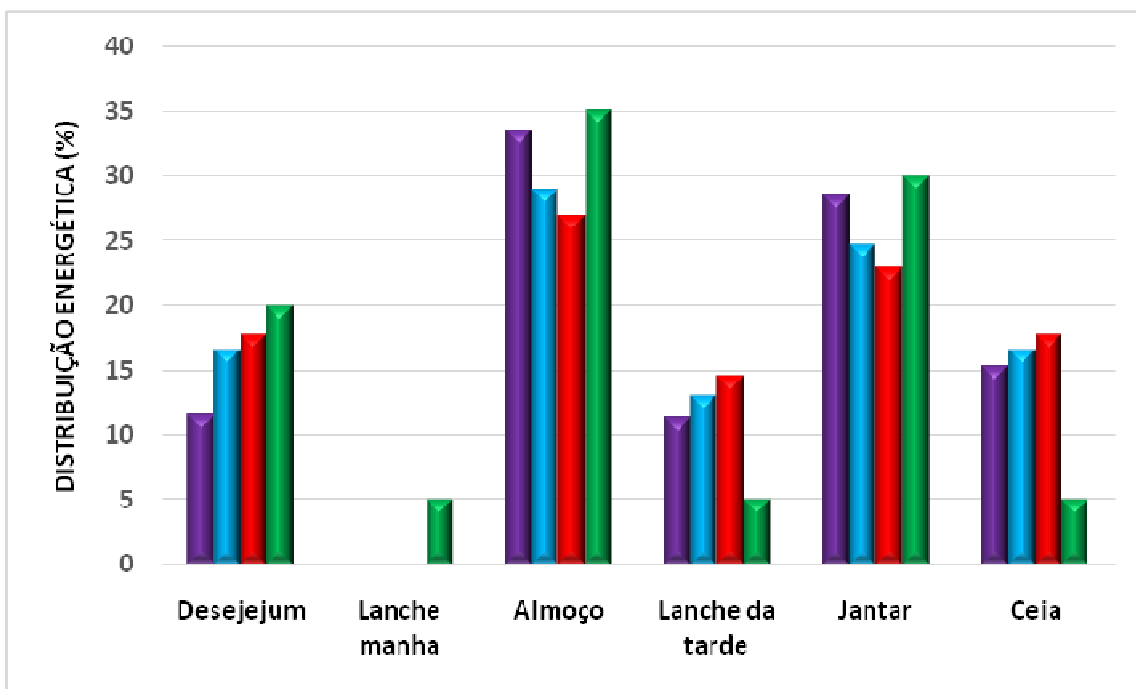
DGO: Dieta Geral Oral; UAN do HCU-UFU: Unidade de Alimentação e Nutrição, Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia. A – proteínas, B – carboidratos, C – lipídios. Os resultados apresentados correspondem ao valor energético total médio das refeições almoço, jantar e variação da aceitação dos lanches do cardápio proposto para a DGO. A faixa [shaded area] corresponde às recomendações de macronutrientes (%) recomendadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006) e WHO (2003).

Tabela 5 – Distribuição energética média por refeição da DGO da UAN do HCU-UFU

Dia do cardápio	Refeições				
	Distribuição energética (%)				
	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar	Ceia
1	15,72	30,57	12,15	25,84	15,72
2	16,28	28,18	12,59	26,66	16,28
3	15,55	31,74	12,02	25,14	15,55
4	17,53	25,25	13,55	26,14	17,53
5	15,68	31,84	12,12	24,69	15,68
6	15,90	32,40	12,29	23,51	15,90
7	16,10	27,05	12,45	28,30	16,10
8	15,81	32,14	12,23	24,01	15,81
9	16,10	32,81	12,45	22,53	16,10
10	15,39	27,74	11,90	29,59	15,39
11	16,52	25,04	12,77	29,15	16,52
12	15,65	31,28	12,10	25,31	15,65
13	15,98	31,08	12,36	24,61	15,98
14	16,07	30,79	12,42	24,65	16,07
15	15,61	30,25	12,07	26,46	15,61
16	15,67	30,42	12,12	26,12	15,67
17	15,25	26,72	11,79	31,00	15,25
18	15,85	33,40	12,26	22,63	15,85
19	16,40	32,93	12,68	21,59	16,40
20	16,17	29,41	12,50	25,75	16,17
21	16,01	30,09	12,38	25,52	16,01
22	15,87	31,97	12,27	24,02	15,87
23	15,99	31,17	12,37	24,48	15,99
24	15,78	30,28	12,20	25,96	15,78
25	15,98	29,16	12,36	26,52	15,98
26	16,08	29,76	12,43	25,65	16,08
27	16,00	31,35	12,37	24,28	16,00
28	16,09	27,94	12,45	27,42	16,09
Média ± DP	15,96 ± 0,42	30,10 ± 2,25	12,34 ± 0,32	25,63 ± 2,12	15,96 ± 0,42

DGO – Dieta Geral Oral; DP– Desvio Padrão; UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição, HCU-UFU – Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia.

Figura 2 – Comparação entre a distribuição energética por refeição do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU e as recomendações de Fausto (2003)



Horários sugeridos para as refeições do cardápio proposto

7h00min	10h30min	14h00min	17h00min	20h00min
a	a	a	a	a
8h00min	11h30min	15h00min	18h00min	21h00min

DGO – Dieta Geral Oral; UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição; HCU-UFU: Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia; Aceitação energética mínima

Oferta energética proposta por Fausto (2003)

Tabela 6 - Comparação entre os valores *per capita* dos gêneros alimentícios do cardápio atual e os valores *per capita* teóricos dos gêneros alimentícios do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU

Alimentos	Cardápio atual <i>Per capita</i> (g)	Cardápio proposto <i>Per capita</i> teórico (g)
Arroz	70	50
Feijões	35	21,5
Carnes	120	100
Legumes ^a	50	70
Hortaliças ^b	60	100
Frutas	60	150

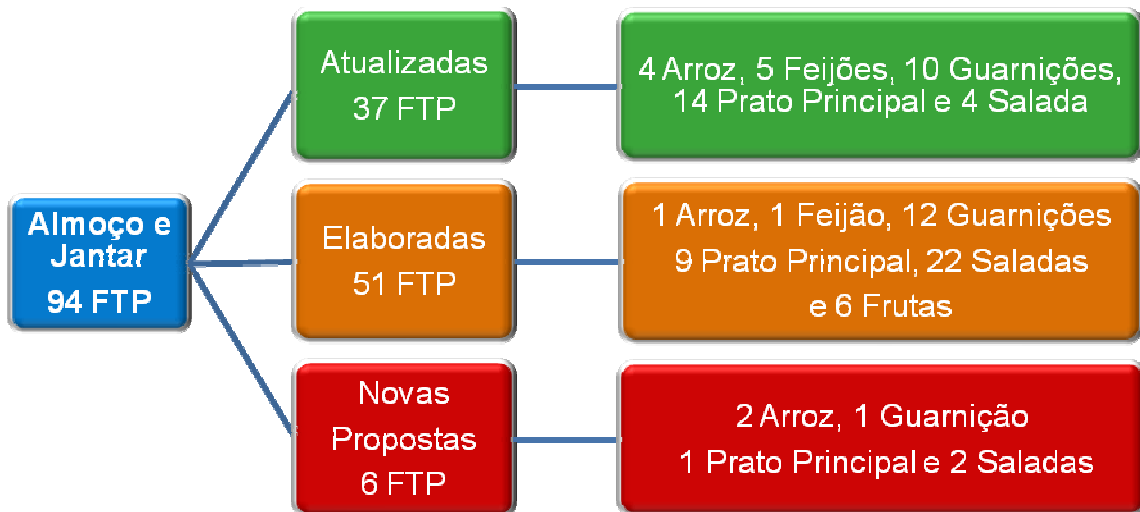
DGO – Dieta Geral Oral; UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição; HCU-UFU: Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia; ^a Foram considerados os legumes cozidos e assados oferecidos como guarnições. ^b Hortaliças tipo folhosos oferecidos como saladas.

Tabela 7 – Fator de cocção teórico para Cereais, Leguminosas, Verduras / Hortaliças, e Carnes incluídos nas preparações alimentares do cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU

Alimentos	Cardápio proposto FCY teórico	FCY Philippi*	FCY Ornelas†	FCY Barros*
Cereais				
Arroz branco	2,50	2,70	2,50	1,97
Macarrão	2,50	2,50	2,70	-
Milho	1,25	-	-	-
Leguminosas				
Feijão carioca	2,00	2,00	2,50	2,00
Feijão preto	2,00	-	-	-
Verduras e hortaliças				
Abóbora Cabotia	0,89	0,86	0,89	1,08
Abobrinha italiana	0,88	-	0,74	0,93
Batata Baroa	1,12	-	-	-
Batata inglesa	0,95	0,81	1,00	0,99
Berinjela	1,27	-	0,67	0,88
Brócolis	0,80	-	-	-
Cenoura	0,96	-	0,96	0,89
Chuchu	0,96	-	0,96	0,96
Couve manteiga	0,81	-	0,90	0,81
Couve flor	1,12	-	0,78	1,12
Mandioca	1,25	1,11	0,82	1,16
Pimentão	0,77	-	-	-
Vagem	1,08	-	0,84	1,08
Carnes				
Bovina coxão duro	0,87	-	-	-
Bovina coxão mole	0,75	0,93	0,60	0,60
Bovina lagarto	0,61	-	-	-
Frango sobre coxa	0,61	-	-	-
Frango sobre coxa	0,67	0,81	0,70	0,72
Frango peito	0,70	-	0,93	0,68
Linguiça de frango	0,70	-	-	0,70
Suína lombo	0,66	-	0,70	-
Suína pernil	0,66	0,67	-	-
Peixe tilápia	0,70	-	0,80	0,72

DGO – Dieta Geral Oral; UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição; HCU-UFU: Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia; FCY – Fator de Cocção. * - Fator de cocção proposto por Philippi (2006); † - Fator de cocção proposto por Ornelas (2007); * - Fator de cocção proposto por Barros (2010).

Figura 3 - Fichas técnicas elaboradas para as preparações alimentares do almoço e jantar para o cardápio proposto da DGO da UAN do HCU-UFU



DGO – Dieta Geral Oral; UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição; HCU-UFU: Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia

1.1 Arroz simples

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Arroz	50,00	Óleo	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o arroz cru ■ Escorrer ■ Aquecer a água ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar água e o sal ■ Colocar o arroz cru lavado ■ Deixar cozinhar por 5 minutos ■ Pós cozimento, deixar o arroz descansar por 5 minutos 	1,00 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Sal	0,85		
Água	192,00				
Peso/Volume da porção do arroz: 125,00g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro Fator de cocção do arroz: 2,50 Tempo de preparação: 35 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Arroz	50,00	182,50	40,00	3,57	0,33
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,85	-	-	-	-
Água	192,00				

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

1.2 Arroz com brócolis

Porcionamento: 1 medidor de 200g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Arroz	50,00	Brócolis	41,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o brócolis e cozinhar a vapor com sal ■ Lavar o arroz cru ■ Escorrer ■ Aquecer a água ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar água e o restante do sal ■ Colocar o arroz cru lavado ■ Deixar cozinhar por 5 minutos ■ Pós cozimento, deixar o arroz descansar por 5 minutos ■ Acrescentar o brócolis no arroz cozido 	1,00 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,63 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Óleo	1,00	Sal	1,00		
Alho	1,00	Água	192,00		
Peso/Volume da porção do arroz: 125,00g Peso/Volume da porção do brócolis: 33,00g Peso/Volume da porção do arroz com brócolis: 161,00g				Informações complementares Equipamentos: panela, forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro Fator de cocção do arroz: 2,50 Fator de cocção do brócolis: 0,80 Tempo de preparação: 35 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Arroz	50,00	182,50	40,00	3,57	0,33
Brócolis	41,00	8,25	1,32	1,19	0,10
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Sal	1,00	-	-	-	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Água	192,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

1.3 Arroz à grega

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Arroz	50,00	Óleo	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar a cenoura e a vagem previamente picadas ■ Cozinhar a cenoura e a vagem a vapor com sal ■ Lavar o arroz cru ■ Escorrer ■ Aquecer a água ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar a água e o restante do sal ■ Colocar o arroz cru lavado ■ Deixar cozinhar por 5 minutos ■ Pós cozimento, deixar o arroz descansar por 5 minutos ■ Acrescentar a cenoura e a vagem no arroz cozido ■ Misturar bem 	1,00 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,50 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Sal	1,00		
Água	192,00	Cenoura	10,41		
Vagem	7,40	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00				
Peso/Volume da porção do arroz: 125,00g Peso/Volume da porção da cenoura: 10,00g Peso/Volume da porção da vagem: 8,00g Peso/Volume da porção do arroz à grega: 150,00g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Arroz	50,00	182,50	40,00	3,57	0,33
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	1,00	-	-	-	-
Água	192,00	-	-	-	-
Cenoura	10,41	3,74	0,85	0,14	0,02
Vagem	7,40	1,40	0,24	0,13	0,03
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

1.4 Arroz com ervas (hortelã, salsa e cebolinha)

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Arroz	50,00	Óleo	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar a hortelã, a salsa e a cebolinha ■ Picar ■ Lavar o arroz cru ■ Escorrer ■ Aquecer a água ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar a água e o sal ■ Colocar o arroz cru lavado ■ Deixar cozinhar por 5 minutos ■ Pós cozimento, deixar o arroz descansar por 5 minutos ■ Acrescentar a hortelã, a salsa e a cebolinha no arroz cozido ■ Misturar bem 	1,00 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,31 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Sal	0,85		
Água	112,00	Hortelã	2,00		
Salsa	3,50	Cebolinha	5,00		
Peso/Volume da porção do arroz: 125,00g Peso/Volume da porção do arroz com ervas: 138,35g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Arroz	50,00	182,50	40,00	3,57	0,33
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	1,00	-	-	-	-
Água	112,00	-	-	-	-
Hortelã	2,00	0,88	0,17	0,07	0,01
Salsa	3,50	1,16	0,20	0,12	0,02
Cebolinha	5,00	1,00	0,17	0,10	0,02

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

1.5 Arroz verde (vagem, ervilha e abobrinha)

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Arroz	50,00	Óleo	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar a vagem, a ervilha e a abobrinha ■ Reservar a ervilha ■ Cozinhar a vagem e a abobrinha a vapor com sal ■ Lavar o arroz cru ■ Escorrer ■ Aquecer a água ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar a água e o sal ■ Adicionar o arroz cru lavado ■ Deixar cozinhar por 5 minutos ■ Pós cozimento, deixar o arroz descansar por 5 minutos ■ Acrescentar a vagem, ervilha, e a abobrinha no arroz cozido ■ Misturar bem 	1,00 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,50 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,06 porção de feijões
Alho	1,00	Sal	1,00		
Vagem	6,94	Ervilha congelada	2,00		
Abobrinha	8,52	Água	192,00		
Peso/Volume da porção do arroz: 125,00g Peso/Volume da porção de ervilha: 2,00g Peso/Volume da porção da abobrinha: 7,50g Peso/Volume da porção da vagem: 7,50g Peso/Volume da porção do arroz verde: 145,00g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: panela, forno Nº Funcionários: 1 auxiliar e 1 cozinheiro Fator de cocção do arroz: 2,50 Fator de cocção da abobrinha: 0,88 Fator de cocção da vagem: 1,08 Tempo de preparação: 35 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Arroz	50,00	182,50	40,00	3,57	0,33
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	1,00	-	-	-	-
Vagem	6,94	1,74	0,37	0,11	0,01
Ervilha congelada	2,00	3,16	0,49	0,27	0,01
Abobrinha	8,52	1,61	0,36	0,09	0,01
Água	192,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

1.6 Galinhada

Porcionamento: 1 medidor de 250g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Arroz	50,00	Óleo	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grelhar o frango na panela até dourar ■ Reservar o peito de frango ■ Lavar o arroz cru ■ Escorrer ■ Aquecer água ■ Adicionar o óleo e o alho na panela em que grelhou a carne ■ Adicionar o milho ■ Adicionar o arroz ■ Adicionar o sal ■ Adicionar o peito de frango grelhado ■ Adicionar a água aquecida ■ Deixar cozinhar por 20 minutos ■ Deixar descansar por 10 minutos 	1,10 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,50 porção de carnes e ovos 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Sal	0,85		
Peito de frango	82,85	Água	192,00		
Milho	12,40				
Peso/Volume da porção do arroz: 125,00g Peso/Volume da porção de milho: 15,50g Peso/Volume da porção do frango: 58,00g Peso/Volume da porção da galinhada: 201,35g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Arroz	50,00	182,50	40,00	3,57	0,33
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,85	-	-	-	-
Peito de frango	82,85	106,87	-	17,06	3,81
Água	192,00	-	-	-	-
Milho	12,40	17,25	3,58	0,83	0,08

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

1.7 Arroz com carne

Porcionamento: 1 medidor de 200g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Arroz	50,00	Coxão mole	61,19	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grelhar a carne na panela ■ Reservar a carne ■ Lavar o arroz cru ■ Escorrer ■ Aquecer a água ■ Refogar o alho e o óleo na panela em que grelhou a carne ■ Adicionar o arroz ■ Adicionar o sal ■ Adicionar a carne grelhada ■ Adicionar a água aquecida ■ Deixar cozinhar por 20 minutos ■ Descansar 10 minutos 	1,00 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,50 porção de carnes e ovos 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Alho	1,00		
Sal	0,85	Água	192,00		
Peso/Volume da porção do arroz: 125,00g Peso/Volume da porção de carne: 41,00g Peso/Volume da porção do arroz com carne: 168,85g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro e 1 auxiliar Fator de cocção do arroz: 2,50 Fator de cocção da carne: 0,67 Tempo de preparação: 35 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Arroz	50,00	182,50	40,00	3,57	0,33
Coxão mole	61,19	120,85	-	14,82	6,21
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,85	-	-	-	-
Água	192,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

2.1 Feijão simples cozido

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Feijão	21,50	Óleo	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Escolher os grãos de feijões ■ Lavar no mínimo 3 vezes ■ Adicionar a água e cozinhar 20 minutos Tempero: <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar o feijão ■ Acrescentar o sal 	0,50 porção de feijões 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Sal	0,40		
Água	300,00				
Peso/Volume da porção do feijão: 43,00g Peso/Volume da porção do feijão simples cozido: 45,40g				Informações complementares Equipamentos: panela de pressão Nº Funcionários: 1 cozinheiro Fator de cocção: 2,00 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Feijão	21,50	70,74	13,16	4,30	0,28
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Água	300,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

2.2 Tutu cremoso

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Feijão	21,50	Óleo	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Escolher os grãos de feijões ■ Lavar no mínimo 3 vezes ■ Adicionar a água e cozinhar 20 minutos Tempero: <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar o feijão ■ Acrescentar o sal ■ Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca fina ■ Deixar cozinhar por 10 minutos ■ Desligar a chama, acrescentar a cebola, a salsa e a cebolinha 	0,50 porção de feijões 0,12 porção de óleos e gorduras 0,19 porção de verduras e legumes 0,19 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Alho	1,00	Sal	0,40		
Farinha de mandioca	8,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	300,00				
Peso/Volume da porção do feijão: 43,00g Peso/Volume da porção da farinha de mandioca: 28,00g Peso/volume da porção do tutu cremoso: 79,40g				Informações complementares Equipamentos: panela de pressão Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção do feijão: 2,00 Fator de cocção da farinha de mandioca: 3,50 Tempo de preparação: 25 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Feijão	21,50	70,74	13,16	4,30	0,28
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00				
Sal	0,40	-	-	-	-
Farinha de mandioca	8,00	29,12	6,08	0,80	0,08
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	300,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

2.3 Feijão tropeiro

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Feijão	21,50	Linguiça calabresa	14,39	<ul style="list-style-type: none"> ■ Escolher os grãos de feijões ■ Lavar no mínimo 3 vezes ■ Adicionar a água e cozinhar por 15 minutos ■ Adicionar o sal ■ Cozinhar até o ponto ao dente ■ Escorrer o caldo ■ Fritar a linguiça calabresa e reservar ■ Cozinhar os ovos e picar ■ Refogar o alho e a metade da cebola no óleo ■ Adicionar os grãos de feijão ■ Juntar o ovo, linguiça e a farinha de mandioca ■ Misturar ■ Acrescentar o restante da cebola, a salsa e a cebolinha 	0,50 porção de feijões 0,12 porção de óleos e gorduras 0,19 porção de verduras e legumes 0,22 porção de carnes e ovos 0,36 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Alho	1,00	Ovos	20,00		
Sal	0,85	Água	200,00		
Farinha de mandioca	15,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Óleo	1,00				
Peso/Volume da porção do feijão: 43,00g Peso/Volume da porção da linguiça calabresa: 9,50g Peso/Volume da porção do ovo: 24,00g Peso/Volume da porção do feijão tropeiro: 100,35g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Feijão	21,50	70,74	13,16	4,30	0,28
Linguiça calabresa	14,39	13,62	-	2,30	2,51
Alho	1,00	32,66	0,24	0,07	-
Ovos	20,00	28,60	0,32	2,60	1,78
Sal	0,85	-	-	-	-
Água	200,00	-	-	-	-
Farinha de mandioca	15,00	54,60	11,40	1,50	0,15
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,01	0,01	0,01	0,01
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

2.4 Feijão preto

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Feijão	20,00	Óleo	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Escolher os grãos de feijões ■ Lavar no mínimo 3 vezes ■ Adicionar a água e cozinhar 20 minutos Tempero: <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar o feijão ■ Acrescentar o sal 	0,50 porção de feijões 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Sal	0,40		
Água	300,00				
Peso/Volume da porção do feijão: 40,00g Peso/Volume da porção do feijão preto: 42,40g				Informações complementares Equipamentos: panela de pressão Nº Funcionários: 1 cozinheiro Fator de cocção: 2,00 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Feijão	20,00	64,80	11,76	4,26	0,24
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Água	300,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

2.5 Tutu com couve

Porcionamento: 1 medidor de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Feijão	21,50	Couve	3,70	<ul style="list-style-type: none"> ■ Escolher os grãos de feijões ■ Lavar no mínimo 3 vezes ■ Adicionar a água e cozinhar por 20 minutos Tempero: Refogar o alho no óleo <ul style="list-style-type: none"> ■ Adicionar no feijão ■ Adicionar o sal ■ Colocar, aos poucos, a farinha de mandioca ■ Acrescentar a couve fatiada ■ Desligar a chama ■ Adicionar a cebola, salsa e a cebolinha 	0,50 porção de feijões 0,12 porção de óleos e gorduras 0,37 porção de verduras e legumes 0,07 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Óleo	1,00	Alho	1,00		
Sal	0,40	Água	300,00		
Farinha de mandioca	3,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Peso/Volume da porção do feijão: 43,00g Peso/Volume da porção de couve: 3,00g Peso/Volume da porção da farinha de mandioca: 10,50g Peso/Volume da porção de tutu com couve: 64,90g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: panela de pressão Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção do feijão: 2,00 Fator de cocção da couve: 0,81 Fator de cocção da farinha de mandioca: 3,50 Tempo de preparação: 25 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Feijão	21,50	70,74	13,16	4,30	0,28
Couve	3,70	0,99	0,16	0,10	0,01
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Água	300,00	-	-	-	-
Farinha de mandioca	3,00	10,92	2,28	0,30	0,03
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

2.6 Feijoada

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Feijão preto	20,00	Coxão mole	16,41	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assar o lombo, coxão mole e a linguiça calabresa no forno ■ Fritar o bacon, escorrer e descartar a gordura ■ Escolher os grãos de feijões ■ Lavar no mínimo 3 vezes ■ Adicionar a água e cozinhar por 20 minutos Tempero: <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar no feijão ■ Acrescentar o sal ■ Adicionar o lombo, coxão duro, bacon e a linguiça calabresa ■ Adicionar a cebola, salsa e a cebolinha 	0,50 porção de feijões 0,19 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras 0,50 porção de carnes e ovos
Lombo	19,00	Linguiça calabresa	18,00		
Bacon	16,66	Óleo	1,00		
Alho	1,00	Sal	0,30		
Água	300,00	Cebola	2,00		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Peso/Volume da porção do coxão mole: 11,00g Peso/Volume da porção do lombo: 12,50g Peso/Volume linguiça calabresa: 12,00g Peso/Volume do bacon: 9,00g Peso/Volume da porção do feijão: 40,00g Peso/Volume da porção de feijoada: 84,50g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Feijão preto	20,00	64,80	11,76	4,26	0,24
Coxão mole	16,41	27,73	-	3,47	1,42
Lombo	19,00	33,40	-	4,29	1,67
Linguiça calabresa	18,00	40,86	-	2,89	3,16
Bacon	18,00	98,80	-	1,90	10,05
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,30	-	-	-	-
Água	300,00	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.1 Quibebe de mandioca

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Mandioca	104,00	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aquecer a água ■ Refogar o alho, metade da cebola e o açafrão no óleo ■ Adicionar a mandioca ■ Acrescentar a água aquecida ■ Cozinhar por 15 minutos ■ Adicionar o restante da cebola, salsa e cebolinha 	1,14 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,19 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Açafrão	0,50		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Óleo	1,00	Água	100,00		
Peso/Volume da porção de mandioca: 130,00g Peso/Volume da porção do quibebe de mandioca: 138,50g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção da mandioca: 1,25 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Mandioca	104,00	157,04	37,64	1,14	0,31
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Açafrão	0,50	1,55	0,33	0,06	0,03
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Água	100,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.2 Batata ao forno com queijo e orégano

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Batata	100,00	Queijo ralado	6,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ralar o queijo ■ Colocar as batatas na assadeira ■ Adicionar a margarina ■ Adicionar o sal ■ Levar ao forno até o ponto ao dente ■ Polvilhar o orégano e o queijo ■ Levar ao forno para gratinar ■ Adicionar a cebola, a salsa e a cebolinha 	0,31 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,12 porção de verduras e legumes 0,21 porção de leites e derivados 0,08 porção de óleos e gorduras
Margarina	1,00	Sal	0,40		
Cebola	1,00	Orégano	0,50		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Peso/Volume da porção de batata: 90,00g Peso/Volume da porção de batata ao forno com queijo e orégano: 102,90g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção da batata: 0,90 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Batata	100,00	64,00	14,70	1,80	-
Queijo ralado	6,00	19,24	0,22	1,27	1,48
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	1,00	0,39	0,09	0,02	-
Orégano	0,50	0,33	0,05	0,01	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.3 Farofa festa

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Farinha de mandioca	25,00	Banana da terra	11,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cortar o abacaxi e a banana em cubos ■ Assar as bananas ■ Refogar a metade da cebola e o alho na margarina ■ Adicionar a farinha de mandioca ■ Adicionar o sal ■ Acrescentar a banana e o abacaxi ■ Adicionar o restante da cebola, salsa e cebolinha 	0,60 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,14 porção de frutas 0,19 porção de verduras e legumes 0,08 porção de óleos e gorduras
Abacaxi	4,00	Margarina	1,00		
Salsa	2,00	Sal	0,40		
Cebola	2,00	Alho	1,00		
Cebolinha	2,00				
Peso/Volume da porção de farofa festa: 48,40g				Informações complementares Equipamentos: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru das frutas, legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Farinha de mandioca	25,00	91,00	19,00	2,50	0,25
Banana da terra	11,00	14,08	3,71	0,15	0,02
Abacaxi	4,00	1,92	0,49	0,04	0,01
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.4 Macarrão ao sugo

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Macarrão	20,00	Tomate (molho)	50,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aquecer a água ■ Adicionar o macarrão ■ Mexer com o garfo no início da cocção para não grudar ■ Depois de cozido, lavar com água fria e escorrer <p>Molho de tomate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a cebola no óleo ■ Adicionar no tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Deixar ferver até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o molho no macarrão ■ Polvilhar o queijo e o cheiro verde 	0,51 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,37 porção de verduras e legumes 0,14 porção de leites e derivados 0,12 porção de óleos e gorduras
Queijo ralado	6,00	Alho	1,00		
Sal	0,40	Cebola	2,00		
Óleo	1,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Água	300,00		
Peso/Volume da porção de macarrão: 50,00g Peso/Volume da porção de macarrão ao sugo: 114,40g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: panela, escorredor Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção do macarrão: 2,50 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Macarrão	20,00	74,20	15,32	2,06	0,40
Tomate (molho)	50,00	7,50	1,55	0,55	0,10
Queijo ralado	6,00	12,83	0,15	0,85	0,98
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Água	300,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.5 Virado de abobrinha

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Abobrinha	36,36	Farinha de mandioca	38,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a abobrinha a vapor com sal ■ Lavar o ovo em água corrente ■ Cozinhar o ovo, descascar e picar ■ Refogar o alho e a cebola na margarina ■ Adicionar, aos poucos, a farinha de mandioca ■ Adicionar o ovo ■ Adicionar a abobrinha ■ Adicionar a salsa e a cebolinha 	0,30 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,50 porção de verduras e legumes 0,23 porção de carnes e ovos 0,08 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Sal	0,40		
Cebola	2,00	Margarina	1,00		
Ovo	25,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00				
Peso/Volume da porção de abobrinha: 32,00g Peso/Volume da porção de ovos: 30,00g Peso/Volume da porção de virado de abobrinha: 108,40g				Informações complementares Equipamentos: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção da abobrinha: 0,88 Fator de cocção do ovo: 1,20 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Abobrinha	36,36	6,91	1,56	0,40	0,04
Farinha de mandioca	38,00	138,32	28,88	3,80	0,38
Alho	1,00	1,00	1,13	0,24	0,07
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Ovo	25,00	8,75	0,40	3,25	2,22
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.6 Polenta ao molho vermelho e queijo

Porcionamento: 1 pedaço grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Fubá	20,00	Margarina	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aquecer 80 ml de água ■ Refogar o alho na metade do óleo ■ Adicionar a água aquecida ■ Adicionar metade do sal ■ Dissolver o fubá em 20 ml de água fria ■ Adicionar o fubá dissolvido ■ Deixar cozinhar por 20 minutos ■ Adicionar a metade do queijo ■ Colocar em tabuleiro <p>Molho de Tomate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Adicionar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a cebola, salsa e cebolinha no restante do óleo ■ Adicionar no tomate liquidificado ■ Adicionar o restante do sal ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o molho de tomate na polenta ■ Polvilhar o restante do queijo 	0,47 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,69 porção de verduras e legumes 0,21 porção de leites e derivados 0,08 porção de óleos e gorduras
Tomate (molho)	50,00	Queijo ralado	6,00		
Água	100,00	Alho	1,00		
Sal	0,40	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Peso/Volume da porção de fubá: 86,00g Peso/Volume da porção de polenta ao molho vermelho e queijo: 150,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Fubá	20,00	70,60	15,78	1,44	0,38
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Tomate (molho)	50,00	7,50	1,55	0,55	0,10
Queijo ralado	6,00	19,24	0,22	1,27	1,48
Água	100,00	-	-	-	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.7 Macarrão colorido (cenoura, milho e ervilha)

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Macarrão	25,00	Cenoura	41,67	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ferver a água ■ Adicionar o macarrão ■ Mexer com garfo no início da cocção para não grudar ■ Lavar o macarrão pós cocção ■ Cozinhar o milho e a cenoura, temperados com sal, no forno ■ Descongelar a ervilha no vapor ou no forno combinado ■ Juntar o macarrão, cenoura, milho e a ervilha ■ Refogar o alho e a cebola no óleo ■ Adicionar no macarrão ■ Misturar bem ■ Adicionar a salsa e a cebolinha 	<p>1,00 porção de verduras e legumes 0,75 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,28 porção de feijões 0,12 porção de óleos e gorduras</p>
Milho	4,40	Ervilha congelada	20,00		
Óleo	1,00	Alho	1,00		
Sal	0,85	Cebola	2,00		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Água	300,00				
Peso/Volume da porção de macarrão: 62,50g Peso/Volume da porção de cenoura: 40,00g Peso/Volume da porção de milho: 5,50g Peso/Volume da porção da ervilha: 20,00g Peso/Volume da porção do macarrão colorido (cenoura, milho e ervilha): 136,85g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Macarrão	25,00	92,75	19,15	2,58	0,50
Cenoura	41,67	14,17	3,21	0,54	0,08
Milho	4,40	6,07	1,26	0,29	0,03
Ervilha congelada	20,00	15,80	2,46	1,37	0,06
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,85	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Água	300,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.8 Strogonoff vegetariano

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Milho	8,00	Cenoura	4,17	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar o milho, cenoura e o chuchu com a metade do sal no forno combinado Molho de Tomate: <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Adicionar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar a metade do alho e da cebola na metade da margarina ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o restante do sal ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente Molho: <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o restante do alho e da cebola no restante da margarina ■ Acrescentar a farinha de trigo, mexendo até cozinhar ■ Adicionar, aos poucos, o leite aquecido mexendo até tornar-se um molho consistente ■ Adicionar o molho de tomate ■ Adicionar o molho nos legumes, mexendo até ficar homogêneo ■ Acrescentar a salsa e a cebolinha 	0,50 porção de verduras e legumes 0,14 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,11 porção de leites e derivados 0,08 porção de óleos e gorduras
Chuchu	4,17	Tomate (molho)	25,00		
Margarina	1,00	Cebola	2,00		
Alho	1,00	Salsa	2,00		
Leite desnatado	40,00	Farinha de trigo	4,00		
Cebolinha	2,00	Sal	0,40		
Peso/Volume da porção de milho: 10,00g Peso/Volume da porção de cenoura: 4,00g Peso/Volume da porção da chuchu: 4,00g Peso/Volume da porção de farinha de trigo: 12,00g Peso/volume da porção de strogonoff vegetariano: 103,40g				Informações complementares Equipamento: forno, panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção do milho: 1,25 Fator de cocção da cenoura: 0,96 Fator de cocção do chuchu: 0,96 Fator de cocção da farinha de trigo: 3,00 Tempo de preparação: 30 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Milho	8,00	11,04	2,29	0,53	0,05
Cenoura	4,17	1,42	0,32	0,05	0,01
Chuchu	4,17	0,71	0,17	0,03	-
Tomate (molho)	25,00	3,75	0,78	0,28	0,05
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Leite desnatado	40,00	12,80	2,00	1,20	-
Farinha de trigo	4,00	14,40	3,00	0,39	0,06
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.9 Purê de batata

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Batata	94,74	Margarina	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar as batatas descascadas na água com sal ■ Escorrer a água ■ Transferir as batatas para a batedeira ■ Aquecer o leite ■ Derreter a margarina ■ Adicionar, aos poucos, o leite quente ■ Adicionar na batata ■ Bater na batedeira por 3 minutos ■ Adicionar a cebola, a salsa e a cebolinha 	0,09 porção de verduras e legumes 0,69 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,05 porção de leites e derivados 0,08 porção de óleos e gorduras
Leite desnatado	18,00	Sal	0,40		
Cebolinha	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Alho	1,00		
Peso/Volume da porção de batata: 90,00g Peso/Volume da porção de purê de batata: 116,40g					
				Informações complementares	
				Equipamento: batedeira, panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção da batata: 0,95 Tempo de preparação: 25 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Batata	94,74	60,63	13,93	1,71	-
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Leite desnatado	18,00	5,76	0,81	0,54	0,54
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.10 Chuchu ao molho branco

Porcionamento: 1medidor de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Chuchu	29,70	Margarina	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar o chuchu no forno com a metade do sal Molho branco: ■ Derreter a margarina ■ Acrescentar a farinha de trigo ■ Adicionar, aos poucos, o leite aquecido, mexendo até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o restante do sal ■ Adicionar o molho branco no chuchu ■ Polvilhar o queijo ■ Levar ao forno para gratinar ■ Adicionar a cebola, a salsa e a cebolinha 	0,50 porção de verduras e legumes 0,05 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,13 porção de leites e derivados 0,08 porção de óleos e gorduras
Leite desnatado	20,00	Farinha de trigo	2,00		
Queijo muçarela	3,00	Sal	0,40		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Cebola	2,00				
Peso/Volume da porção de chuchu: 28,50g Peso/Volume da porção da farinha de trigo: 6,00g Peso/Volume da porção do chuchu ao molho branco: 64,90g					
				Informações complementares	
				Equipamento: panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção do chuchu: 0,96 Fator de cocção da farinha de trigo: 3,00g Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Chuchu	29,70	5,05	1,21	0,21	0,03
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Leite desnatado	20,00	6,40	1,00	0,60	-
Farinha de trigo	2,00	7,20	1,50	0,20	0,03
Queijo muçarela	3,00	9,54	0,07	0,65	0,74
Sal	0,40	-	-	-	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.11 Vagem refogada com batata salsa

Porcionamento: 1 medidor de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Vagem	12,96	Batata salsa	38,84	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a vagem a vapor com a metade do sal ■ Cozinhar a batata salsa a vapor com o restante do sal ■ Juntar a vagem e a batata salsa ■ Refogar o alho no azeite ■ Adicionar na vagem e na batata salsa ■ Adicionar a cebola, salsa e a cebolinha 	0,50 porção de verduras e legumes 0,23 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,12 porção de óleos e gorduras
Azeite	1,00	Alho	1,00		
Cebola	2,00	Sal	0,40		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Peso/Volume da porção de batata salsa: 43,50g Peso/Volume da porção da vagem: 14,00g Peso/Volume da porção de vagem refogada com batata salsa: 65,90g				Informações complementares Equipamento: forno, panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção da vagem: 1,08 Fator de cocção da batata salsa: 1,12 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Vagem	12,96	3,24	0,69	0,23	0,03
Batata salsa	38,84	39,23	9,32	0,39	0,08
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.12 Cenoura sauté

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Cenoura	29,70	Azeite	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a cenoura a vapor com sal ■ Refogar a cebola e o alho no azeite ■ Adicionar na cenoura ■ Adicionar a salsa e a cebolinha 	0,50 porção de verduras e legumes 0,08 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Cebola	1,00		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Sal	0,40				
Peso/Volume da porção da cenoura: 28,50g Peso/Volume da porção da cenoura sauté: 35,90g				Informações complementares	
				Equipamento: forno, panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção: 0,96 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Cenoura	29,70	9,75	2,28	0,38	0,05
Azeite	1,00	5,96	-	-	0,67
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Cebola	1,00	0,39	0,09	0,02	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.13 Couve-flor gratinada

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Couve-flor	57,00	Margarina	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a couve-flor a vapor com a metade do sal Molho Branco: ■ Derreter a margarina ■ Acrescentar a farinha de trigo ■ Adicionar, aos poucos, o leite aquecido, mexendo até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o restante do sal ■ Adicionar o molho na couve-flor ■ Adicionar o queijo. ■ Levar ao forno para gratinar ■ Adicionar a cebola, a salsa e a cebolinha 	1,00 porção de verduras e legumes 0,08 porção de óleos e gorduras 0,05 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,13 porção de leites e derivados
Queijo muçarela	3,00	Leite desnatado	20,00		
Farinha de trigo	2,00	Alho	1,00		
Cebola	2,00	Sal	0,40		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Peso/Volume da porção da couve-flor: 63,84g Peso/Volume da porção de farinha de trigo: 6,00 Peso/Volume da porção da couve-flor gratinada: 101,24g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Couve-flor	57,00	13,11	2,57	1,08	0,11
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Queijo muçarela	3,00	9,54	0,07	0,65	0,74
Leite desnatado	20,00	6,40	1,00	0,60	-
Farinha de trigo	2,00	7,20	1,50	0,20	0,03
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.14 Pirão de peixe

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Farinha de mandioca	10,00	Filé de tilápia	25,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o ovo e reservar ■ Refogar o peixe na metade do alho, na metade da cebola e no açafrão ■ Aquecer 50ml de água ■ Adicionar água aquecida no peixe refogado ■ Cozinhar o peixe por 20 minutos ■ Desfiar o peixe com garfo ■ Adicionar o restante da água aquecida <p>Molho de Tomate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Adicionar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o restante do alho e o restante da cebola no restante do óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o restante do sal ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar a cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar o molho de tomate ■ Adicionar a farinha de mandioca ■ Deixar cozinhar ■ Acrescentar o ovo ■ Acrescentar a cebola, a salsa e a cebolinha 	<p>0,69 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,11 porção de carnes e ovos 0,24 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados</p>
Açafrão	0,02	Tomate (molho)	50,00		
Ovo	25,00	Óleo	1,00		
Sal	0,40	Alho	1,00		
Cebolinha	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Água	150,00		
<p>Peso/Volume da porção de peixe: 16,50g Peso/Volume da porção de ovo: 30,00g Peso/Volume da porção da farinha de mandioca: 35,00g Peso/Volume da porção de pirão de peixe: 139,92g</p>				<p>Informações complementares</p> <p>Equipamento: panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção da tilápia: 0,66 Fator de cocção do ovo: 1,20 Fator de cocção da farinha de mandioca: 3,50 Tempo de preparação: 25 minutos</p>	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Farinha de mandioca	10,00	36,40	7,60	1,00	0,10
Filé de tilápia	25,00	26,75	-	4,18	1,00
Açafrão	0,02	0,08	0,02	-	-
Tomate (molho)	50,00	7,50	1,55	0,55	0,10
Ovo	25,00	35,75	0,40	3,25	2,23
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Sal	0,40	-	-	-	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Água	150,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitro; kcal-calorias

3.15 Panachê de legumes

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Cenoura	4,17	Vagem	3,70	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a cenoura, vagem, abobrinha e couve-flor a vapor com sal e separados ■ Juntar a cenoura, vagem, abobrinha e a couve-flor ■ Refogar o alho na margarina ■ Adicionar nos legumes ■ Adicionar cebola, a salsa e a cebolinha 	0,50 porção de verduras e legumes 0,08 porção de óleos e gorduras
Abobrinha	4,54	Couve-flor	3,57		
Margarina	1,00	Sal	0,40		
Cebola	2,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Alho	1,00		
Peso/Volume da porção da cenoura: 4,00g Peso/Volume da porção da vagem: 4,00g Peso/Volume da porção da abobrinha: 4,00g Peso/Volume da porção da couve-flor: 4,00g Peso/Volume da porção de panachê de legumes: 24,40g				Informações complementares	
				Equipamento: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção da cenoura: 0,96 Fator de cocção da vagem: 1,08 Fator de cocção da abobrinha: 0,88 Fator de cocção da couve-flor: 1,12 Tempo de preparação: 30 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Cenoura	4,17	1,42	0,32	0,05	0,01
Vagem	3,70	0,93	0,20	0,07	0,01
Abobrinha	4,54	0,86	0,20	0,05	-
Couve-flor	3,57	0,82	0,16	0,07	0,01
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.16 Brócolis ao molho branco

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Brócolis	50,00	Margarina	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar o brócolis a vapor com a metade do sal ■ Ralar a muçarela ■ Aquecer o leite Molho Branco: <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o alho e a cebola na margarina ■ Acrescentar a farinha de trigo, mexendo até cozinhar ■ Adicionar, aos poucos, o leite aquecido, mexendo até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o restante do sal ■ Adicionar o molho no brócolis ■ Adicionar a salsa e a cebolinha ■ Polvilhar o queijo ■ Levar ao forno para gratinar 	0,32 porção de verduras e legumes 0,08 porção de óleos e gorduras 0,096 porção de cereais, tubérculos raízes e derivados 0,27 porção de leite e queijos
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Cebola	2,00	Sal	0,40		
Leite desnatado	40,00	Farinha de trigo	4,00		
Queijo muçarela	6,00				
Peso/Volume da porção de brócolis: 40,00g Peso/Volume da porção da farinha de trigo: 12,00g Peso/Volume da porção de brócolis ao molho branco: 105,40g					
				Informações complementares	
				Equipamento: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção do brócolis: 0,80 Fator de cocção da farinha de trigo: 3,00 Tempo de preparação: 25 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Brócolis	50,00	15,17	2,42	2,19	0,19
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Leite desnatado	40,00	12,80	2,00	1,20	-
Farinha de trigo	4,00	14,40	3,00	0,39	0,06
Queijo muçarela	6,00	19,08	0,15	1,30	1,48

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.17 Ratatouille (berinjela, tomate, abobrinha e pimentão verde)

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Berinjela	5,90	Tomate	10,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate ■ Cozinhar a berinjela, abobrinha e o pimentão a vapor com sal e separados ■ Juntar a berinjela, a abobrinha e o pimentão ■ Refogar o alho no azeite ■ Acrescentar a cebola ■ Adicionar o tomate, berinjela, abobrinha e o pimentão ■ Adicionar a salsa e a cebolinha 	1,00 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Abobrinha	4,55	Pimentão verde	9,00		
Azeite	1,00	Sal	0,40		
Cebola	1,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Alho	1,00		
Peso/Volume da porção da berinjela: 7,50g Peso/Volume da porção da abobrinha: 4,00g Peso/Volume da porção do pimentão: 7,00g Peso/Volume da porção de <i>ratatouille</i> : 44,90g				Informações complementares Equipamento: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção da berinjela: 1,27 Fator de cocção da abobrinha: 0,88 Fator de cocção do pimentão: 0,78 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Berinjela	5,90	1,18	0,26	0,07	0,01
Tomate	10,00	1,50	0,31	0,11	0,02
Abobrinha	4,55	0,86	0,20	0,05	-
Pimentão verde	9,00	1,89	0,44	0,10	0,02
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	1,00	0,39	0,09	0,02	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.18 Farofa de couve

Porcionamento: 1 medidor de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Couve	42,00	Farinha de mandioca	18,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o alho no óleo ■ Desligar a chama ■ Acrescentar a couve ■ Adicionar a farinha de mandioca ■ Adicionar o sal ■ Adicionar a cebola, a salsa e a cebolinha 	1,00 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,43 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Alho	1,00	Sal	0,40		
Cebola	2,00	Óleo	1,00		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Peso/Volume da porção da couve: 34,00g Peso/Volume da porção da farofa de couve: 60,40g					
				Informações complementares	
				Equipamento: panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção da couve: 0,81 Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Couve	42,00	4,33	0,69	0,46	0,08
Farinha de mandioca	18,00	65,52	13,68	1,8	0,18
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.19 Vagem refogada

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Vagem	16,50	Alho	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a vagem a vapor com sal ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar o alho na vagem ■ Adicionar a cebola, a salsa e a cebolinha 	0,50 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Sal	0,40	Cebola	2,00		
Óleo	1,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00				
Peso/Volume da porção da vagem: 18,00g Peso/Volume da porção da vagem refogada: 26,40g				Informações complementares Equipamento: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção: 1,09 Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Vagem	16,50	4,13	0,87	0,30	0,03
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.20 Abobrinha refogada

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Abobrinha	29,50	Alho	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a abobrinha a vapor com sal ■ Refogar o alho e a cebola no óleo ■ Adicionar a abobrinha ■ Adicionar a salsa e a cebolinha 	0,50 porção de verduras e legumes 0,09 porção de óleos e gorduras
Sal	0,40	Cebola	2,00		
Óleo	1,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00				
Peso/Volume da porção da abobrinha: 26,00g Peso/Volume da porção da abobrinha refogada: 34,40g				Informações complementares Equipamento: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção: 0,88 Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Abobrinha	29,50	6,05	1,27	0,30	0,02
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.21 Purê de cabotiá

Porcionamento: 1 medidor de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Cabotiá	45,50	Margarina	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a cabotiá com sal ■ Escorrer a água ■ Transferir a cabotiá para a batedeira ■ Derreter a margarina ■ Adicionar, aos poucos, o leite aquecido ■ Adicionar a margarina e o leite na cabotiá ■ Bater na batedeira ■ Transferir o purê para uma vasilha ■ Adicionar a cebola, a salsa e a cebolinha 	0,50 porção de verduras e legumes 0,08 porção de óleos e gorduras 0,02 porção de leites e derivados
Leite desnatado	7,50	Sal	0,40		
Cebola	2,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Água	100,00		
Peso/Volume da porção da cabotiá: 40,50g Peso/Volume da porção de purê de cabotiá: 54,90g					
				Informações complementares	
				Equipamento: batedeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção: 0,89 Tempo de preparação: 25 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Cabotiá	45,50	16,25	3,80	0,77	0,23
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Leite desnatado	7,50	2,40	0,38	0,23	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Água	100,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.22 Batata salsa refogada

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Batata salsa	98,20	Alho	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a batata salsa a vapor com sal ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar a batata salsa ■ Acrescentar a cebola, a salsa e a cebolinha 	0,19 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 1,00 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Sal	0,40	Cebola	2,00		
Óleo	1,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Água	150,00		
Peso/Volume da porção da batata salsa: 110,00g Peso/Volume da porção da batata salsa refogada: 118,40g				Informações complementares	
				Equipamento: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção: 1,12 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Batata salsa	98,20	101,0	24,0	1,00	0,20
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Água	150,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.23 Lasanha de berinjela – molho rose

Porcionamento: 1 pedaço grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Berinjela	19,70	Farinha de trigo	4,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a berinjela (desidratar) no forno com a metade do sal Molho: ■ Derreter a margarina ■ Adicionar a farinha de trigo ■ Adicionar, aos poucos, o leite aquecido, mexendo até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o restante do sal Molho de Tomate: ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Adicionar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a cebola no óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o molho de tomate no molho branco Montagem: ■ Intercalar camadas com o molho e a berinjela ■ Por último polvilhar o queijo ■ Levar ao forno para gratinar 	0,50 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,096 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,27 porção de leites e derivados
Leite desnatado	40,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Sal	0,40		
Alho	1,00	Margarina	1,00		
Tomate (molho)	25,00	Queijo muçarela	6,00		
Peso/Volume da porção da berinjela: 25,00g Peso/Volume da porção da farinha de trigo: 12,00g Peso/Volume da porção de lasanha de berinjela: 114,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Berinjela	19,70	3,85	0,87	0,22	0,02
Farinha de trigo	4,00	14,40	3,00	0,39	0,06
Leite desnatado	40,00	144,00	30,04	3,92	0,56
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Tomate (molho)	25,00	3,75	0,78	0,28	0,05
Queijo muçarela	6,00	19,08	0,15	1,30	1,48

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

3.24 Mandioca cozida temperada

Porcionamento: 1 unidade grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Mandioca	114,00	Alho	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aquecer a água ■ Adicionar o sal ■ Adicionar a mandioca ■ Deixar cozinhar ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar na mandioca ■ Acrescentar a cebola, a salsa e a cebolinha 	0,19 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 1,00 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Sal	0,40	Cebola	2,00		
Óleo	1,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Água	200,00		
Peso/Volume da porção da mandioca cozida: 128,00g Peso/Volume da porção da mandioca cozida temperada: 136,40g				Informações complementares Equipamento: panela Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção: 1,12 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Mandioca	114,00	172,13	41,26	1,25	0,34
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,40	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Água	200,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.1 Lombo assado

Porcionamento: 1 unidade pequena

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Carne (lombo)	68,05	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assar a carne no forno ■ Manter o suco da carne na panela em que foi grelhada ■ Fatiar os bifes em tamanhos padronizados ■ Aquecer 80ml de água ■ Dissolver o amido de milho em 20 ml de água fria <p>Molho:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o alho no óleo ■ Adicionar o alho e o óleo no suco da carne assada ■ Adicionar, aos poucos, o amido, mexendo até o molho tornar-se consistente ■ Deixar cozinhar ■ Adicionar o molho na carne ■ Adicionar cebola, salsa e a cebolinha 	0,50 porção de carnes e ovos 0,19 porção de verduras e legumes 0,05 porção de cereais 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00	Amido de milho	2,00		
Água	100,00	Sal	0,30		
Óleo	1,00	-	-		
Peso/Volume da porção da carne: 45,20g Peso/Volume amido de milho: 5,00g Peso/Volume da porção do lombo assado: 55,50g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Carne (lombo)	68,05	133,32	-	17,12	6,67
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Amido de milho	2,00	7,22	1,74	0,01	-
Água	100,00	-	-	-	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.2 Filé de frango grelhado

Porcionamento: 1 unidade grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Carne (Peito)	171,42	Sal	0,30	<ul style="list-style-type: none"> ■ Adicionar o óleo na panela ■ Grelhar os bifes dos dois lados, deixando o interior suculento e o exterior dourado ■ Acrescentar cebola, salsa e cebolinha 	1,00 porção de carnes e ovos 0,19 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Cebola	2,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	-	-		
Peso/Volume da porção da carne: 120,00g Peso/Volume da porção de filé de frango grelhado: 126,30g				Informações complementares Equipamentos: panela Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro <i>Per capita cru</i> da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção: 0,70 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Carne (Peito)	171,42	221,13	-	35,31	7,89
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.3 Bife bovino de panela

Porcionamento: 1 unidade média

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Carne bovina (coxão duro)	60,00	Água	50,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grelhar (selar) o bife na panela ■ Adicionar a água ■ Deixar cozinhar Molho de tomate: <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a metade da cebola no óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o molho de tomate no bife ■ Adicionar cebola, salsa e cebolinha 	0,50 porção de carnes e ovos 0,69 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Óleo	1,00	Cebola	2,00		
Alho	1,00	Tomate (molho)	25,00		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Sal	0,30	-	-		
Peso/Volume da porção da carne: 43,75g Peso/Volume da porção de bife de panela: 77,05g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: panela Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção da carne bovina: 0,73 Tempo de preparação: 25 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Carne bovina (coxão duro)	60,00	88,80	-	12,90	3,72
Água	50,00	-	-	-	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Tomate (molho)	25,00	3,75	0,78	0,28	0,05
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.4 Strogonoff de frango

Porcionamento: 1 medidor de 250g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Peito de frango	152,00	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grelhar a carne na panela ■ Acrescentar o milho ■ Deixar cozinhar Molho de tomate: <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a metade da cebola no óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Adicionar o molho <i>shoyo</i> ■ Deixar cozinhar o molho até tornar-se consistente Molho: <ul style="list-style-type: none"> ■ Derreter a margarina ■ Adicionar a farinha de trigo ■ Adicionar o molho de tomate ■ Acrescentar, aos poucos, o leite morno, mexendo até cozinhar ■ Adicionar o molho na carne ■ Acrescentar o restante da cebola, salsa e cebolinha 	1,00 porção de carnes e ovos 0,10 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,69 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,11 porção de leite e derivados
Alho	1,00	Tomate (molho)	50,00		
Farinha de trigo	4,00	Leite	40,00		
Margarina	1,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Milho	2,50		
Sal	0,30	Óleo	1,00		
Peso/Volume da porção da carne: 117,00g Peso/Volume da porção da farinha de trigo: 12,00g Peso/Volume da porção de milho: 3,12g Peso/Volume da porção de strogonoff de frango: 231,42g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Peito de frango	152,00	196,08	-	31,31	6,99
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Tomate (molho)	50,00	7,50	1,55	0,55	0,10
Farinha de trigo	4,00	14,40	3,00	0,39	0,06
Leite	40,00	12,80	2,00	1,20	-
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Milho	2,50	2,76	0,57	0,13	0,01
Sal	0,30	-	-	-	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.5 Carne de Panela

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Carne (coxão duro)	50,57	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cozinhar a carne ■ Dissolver o amido de milho em água fria Molho de tomate: ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a metade da cebola no óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Adicionar o molho Shoyo ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o molho de tomate no bife ■ Adicionar o restante da cebola, salsa e cebolinha 	0,50 porção de carnes e ovos 0,50 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,04 cereais
Alho	1,00	Óleo	1,00		
Tomate (molho)	25,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Amido de milho	1,00		
Água	50,00	Sal	0,30		
Peso/Volume da porção da carne: 44,00g Peso/Volume da porção de amido de milho: 2,50 Peso/Volume da porção da carne de panela: 79,80g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: panela Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção da carne: 0,87 Fator de cocção do amido de milho: 2,50 Tempo de preparação: 25 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Carne (coxão duro)	50,57	74,84	-	10,87	3,14
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Tomate (molho)	25,00	3,75	0,78	0,28	0,05
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Amido de milho	1,00	3,61	0,87	0,01	-
Sal	0,30	-	-	-	-
Água	50,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.6 Stroganoff de carne

Porcionamento: 1 medidor de 250g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Carne (coxão mole)	129,47	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grelhar a carne na panela ■ Acrescentar o milho e deixar cozinhar <p>Molho de tomate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a metade da cebola no óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Adicionar o molho Shoyo ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o molho de tomate no bife ■ Adicionar o restante da cebola, salsa e cebolinha <p>Molho:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Derreter a margarina ■ Adicionar a farinha de trigo ■ Adicionar o molho de tomate ■ Acrescentar, aos poucos, o leite morno, mexendo até cozinhar ■ Adicionar o molho na carne ■ Acrescentar o restante da cebola, salsa e cebolinha 	<p>1,00 porção de carnes e ovos 0,10 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,11 porção de leite e derivados 0,69 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras</p>
Alho	1,00	Tomate (molho)	50,00		
Farinha de trigo	4,00	Leite desnatado	40,00		
Margarina	1,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Milho	2,50		
Sal	0,30	Óleo	1,00		
<p>Peso/Volume da porção da carne: 86,75g Peso/Volume da porção da farinha de trigo: 12,00g Peso/Volume da porção do milho: 3,12g Peso/Volume da porção de stroganoff de carne: 201,17g</p>					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Coxão Mole	129,47	146,29	-	27,45	11,26
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Tomate (molho)	50,00	7,50	1,55	0,55	0,10
Farinha de trigo	4,00	14,40	3,00	0,39	0,06
Leite desnatado	40,00	12,80	2,00	1,20	-
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Milho	2,50	3,45	0,72	0,17	0,02
Sal	0,30	-	-	-	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.7 Almôndega bovina ao molho vermelho

Porcionamento: 1 unidade grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Carne moída (coxão duro)	62,42	Cebola	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assar as almôndegas Molho de tomate: ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a metade da cebola no óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o molho de tomate na almôndega ■ Adicionar o restante de cebola, salsa e cebolinha 	0,50 porção de carnes e ovos 0,55 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	0,50	Óleo	1,00		
Tomate (molho)	50,00	Salsa	1,00		
Cebolinha	1,00	Sal	0,30		
Peso/Volume da porção da carne: 43,70g Peso/Volume da porção da carne: 98,50g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: forno e panela Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção: 0,70 Tempo de preparação: 30 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Carne moída (coxão duro)	62,42	95,13	-	13,82	3,99
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Tomate (molho)	50,00	7,50	1,55	0,55	0,10
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.8 Frango ao molho

Porcionamento: 1 unidade grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Coxa e sobrecoxa desossada	120,00	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assar o frango Molho de tomate: ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a metade da cebola no óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente Molho: ■ Refogar o açafrão no óleo ■ Adicionar a água ■ Adicionar o molho inglês ■ Adicionar o molho de tomate ■ Dissolver o amido em água ■ Acrescentar, aos poucos, o amido dissolvido ■ Deixar ferver até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o molho no frango (coxas e sobrecoxas) ■ Adicionar o restante da cebola, salsa e cebolinha 	<p>1,00 porção de carnes e ovos 0,50 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras</p>
Alho	1,00	Sal	0,30		
Óleo	1,00	Tomate (molho)	50,00		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Amido de milho	1,00	Água	20,00		
Açafrão	1,00				
Peso/Volume da porção da carne: 81,50g Peso/Volume amido de milho: 2,50g Peso/Volume da porção de frango ao molho: 143,30g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Coxa e sobrecoxa	120,00	306,00	-	18,60	25,08
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,30	-	-	-	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Tomate (molho)	50,00	7,50	1,55	0,55	0,10
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Amido de milho	1,00	3,61	0,87	0,01	-
Açafrão	1,00	3,10	0,65	0,11	0,06
Água	20,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.9 Isca de frango grelhado

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Peito de frango	170,00	Cebolinha	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grelhar as iscas ■ Deixar dourar os dois lados ■ Acrescentar cebola, salsa e a cebolinha 	1,00 porção de carnes e ovos 0,19 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Cebola	2,00	Alho	2,00		
Salsa	2,00	Sal	0,30		
Peso/Volume da porção da carne: 119,49g Peso/Volume da porção da isca de frango grelhado: 127,79g				Informações complementares Equipamentos: panela Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção: 0,70 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Peito de frango	170,00	221,13	-	35,31	7,89
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas, ml-mililitros, kcal-calorias

4.10 Isca de carne bovina grelhada

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Coxão mole	116,00	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grelhar a carne na panela ■ Deixar dourar os dois lados ■ Retirar a carne e reservar ■ Aquecer 50 ml de água ■ Dissolver o amido em 20 ml de água fria Molho: <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o alho na panela que grelhou a carne ■ Adicionar a água aquecida ■ Adicionar, aos poucos, o amido dissolvido, mexendo até o molho tornar-se consistente ■ Adicionar o molho na carne ■ Adicionar cebola, salsa e a cebolinha 	1,00 porção de carnes e ovos 0,19 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Sal	0,30		
Amido de milho	1,00				
Água	70,00				
Peso/Volume da porção de carne: 87,75g Peso/Volume amido de milho: 2,50g Peso/Volume da porção de isca de carne bovina grelhada: 97,55g					
				Informações complementares	
				Equipamento: panela, forno Nº Funcionários: 1 açougueiro, 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção da carne: 0,75 Fator de cocção amido de milho: 2,50 Tempo de preparação: 25 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Coxão mole	116,00	196,04	-	24,59	10,09
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Amido de milho	1,00	3,61	0,87	0,01	-
Água	70,00	-	-	-	-
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.11 Pernil assado em cubos

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Pernil	54,54	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assar a carne no forno ■ Transferir o suco da carne assada para uma panela ■ Fatiar os bifes em tamanhos padronizados ■ Aquecer 80ml de água ■ Dissolver o amido de milho em 20 ml de água fria Molho: <ul style="list-style-type: none"> ■ Adicionar o alho no suco da carne assada ■ Deixar cozinhar ■ Adicionar a água aquecida ■ Adicionar, aos poucos, o amido de milho mexendo até o molho tornar se consistente ■ Adicionar o molho na carne ■ Adicionar a cebola e o cheiro verde 	0,50 porção de carnes e ovos 0,19 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Alho	1,00	Água	100,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Amido de milho	1,00	Sal	0,30		
Óleo	1,00				
Peso/Volume da porção da carne: 36,00g Peso/Volume amido de milho: 2,50g Peso/Volume da porção de pernil em cubos: 46,80g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: forno, panela Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção da carne: 0,66 Fator de cocção do amido de milho: 2,50 Tempo de preparação: 25 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Pernil	54,54	101,44	-	10,96	6,05
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Amido de milho	1,00	3,61	0,87	0,01	-
Água	100,00	-	-	-	-
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.12 Omelete de frigideira com queijo

Porcionamento: 1 pedaço médio

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Ovo	45,83	Queijo meia cura	8,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Liquidificar os ovos até ficar homogêneo. ■ Acrescentar o queijo, orégano, cebola, salsa e a cebolinha ■ Untar a frigideira com óleo ■ Adicionar o ovo liquidificado ■ Deixar cozinhar ■ Dourar os dois lados ■ Moldar o omelete 	0,50 porção de carnes e ovos 0,12 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,28 porção de leites e derivados
Óleo	1,00	Orégano	0,01		
Cebola	2,00	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00				
Peso/Volume da porção do ovo: 55,00 Peso/Volume da porção de omelete de frigideira com queijo: 70,01g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Ovo	45,83	65,53	0,73	5,95	4,08
Queijo meia cura	8,00	25,66	0,29	1,70	1,97
Óleo	1,00	25,66	0,29	1,70	1,97
Orégano	0,01	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g-gramas, ml-mililitros, kcal-calorias

4.13 Omelete de frigideira com cenoura

Porcionamento: 1 pedaço grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Ovo	45,83	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Liquidificar os ovos até ficar homogêneo ■ Acrescentar cenoura, queijo, orégano, cebola, salsa e cebolinha ■ Untar a frigideira com óleo ■ Adicionar o ovo liquidificado ■ Deixar cozinhar ■ Dourar os dois lados ■ Moldar o omelete 	0,50 porção de carnes e ovos 0,64 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,28 porção de leites e derivados
Óleo	1,00	Cenoura	23,00		
Cebolinha	2,00	Salsa	2,00		
Orégano	0,01	Queijo meia cura	8,00		
Peso/Volume da porção do ovo: 55,00g Peso/Volume da porção de cenoura: 20,00g Peso/Volume da porção de omelete de frigideira com cenoura: 90,01g					
				Informações complementares	
				Equipamento: liquidificador, frigideira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru do ovo, legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção do ovo: 1,20 Fator de cocção da cenoura: 0,86 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Ovo	45,83	65,53	0,73	5,95	4,08
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cenoura	23,00	7,82	1,77	0,30	0,05
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Orégano	0,01	-	-	-	-
Queijo meia cura	8,00	25,66	0,29	1,70	1,97

g-gramas, ml-mililitros, kcal-calorias

4.14 Linguiça de frango assada

Porcionamento: 1 medidor de 50g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Linguíça	55,61	Cebola	2,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aquecer água ■ Regar a linguíça com a água aquecida ■ Escorrer a água ■ Assar a 120°C por 15 minutos ou grelhar até dourar ■ Picar em rodelas ■ Acrescentar cebola e cheiro verde 	0,50 porção de carnes e ovos 0,09 porção de verduras e legumes
Cebolinha	2,00	Água	50,00		
Salsa	2,00				
Peso/Volume da porção da carne: 38,93g Peso/Volume da porção da linguíça de frango assada: 44,93g					
				Informações complementares Equipamentos: forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção: 0,70 Tempo de preparação: 30 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Linguíça	55,61	124,57	-	8,11	9,94
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	50,00	-	-	-	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.15 Hambúrguer de aveia com cenoura e abobrinha

Porcionamento: 1 unidade média

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Aveia flocos finos	20,00	Sal	0,30	<ul style="list-style-type: none"> ■ Picar a cebola e triturar o alho ■ Refogar a cebola e o alho no azeite e reservar ■ Cozinhar a cenoura, batata e a abobrinha no vapor ■ Juntar a cenoura, batata, abobrinha, cebola, alho e o azeite ■ Adicionar a aveia ■ Acrescentar sal, manjeriçã, salsa, cebolinha e misturar ■ Macerar a massa ■ Moldar o hambúrguer ■ Assar a 120°C por 10 minutos ou grelhar até dourar 	0,50 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,51 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Azeite	1,00	Cebolinha	2,00		
Manjeriçã	0,50	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cenoura	5,20		
Abobrinha	5,68	Batata	5,26		
Alho	1,00				
Peso/Volume da porção da batata: 5,00g Peso/Volume da porção da cenoura: 5,00g Peso/Volume da porção da abobrinha: 5,00g Peso/Volume da porção da aveia: 40,00 g Peso/Volume da porção de hambúrguer de aveia com cenoura e abobrinha: 63,80g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Aveia flocos finos	20,00	78,80	13,32	2,78	1,70
Sal	0,30	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Manjeriçã	0,50	0,11	0,02	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cenoura	5,20	1,77	0,40	0,07	0,01
Abobrinha	5,68	1,08	0,24	0,06	0,01
Batata	5,26	3,37	0,77	0,09	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.16 Pizza de muçarela, milho e tomate

Porcionamento: 1 unidade grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Farinha de trigo	14,00	Óleo	1,00	<p>Molho de tomate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Adicionar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar a metade do alho e da cebola na metade do óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar um pouco do sal ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente <p>Modo de preparo do recheio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar o restante do alho e da cebola no restante de óleo ■ Adicionar o peito de frango ■ Adicionar a água ■ Deixar cozinhar ■ Desfiar o peito de frango ■ Acrescentar o milho ■ Adicionar o molho de tomate ■ Deixar ferver <p>Massa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em uma vasilha, dissolva o fermento em 1,0 ml de leite ■ Deixar descansar por 5 minutos ■ Colocar a farinha em um recipiente ■ Fazer uma cavidade no centro ■ Adicionar o fermento dissolvido ■ Misturar lentamente ■ Adicionar o restante do sal, açúcar, ovos e leite ■ Macerar até o ponto ■ Abrir a massa com cilindro com espessura de aproximadamente 1cm ■ Colocar a massa no tabuleiro ■ Pré-assar por 3 minutos ■ Espalhar o recheio na superfície da massa pré-assada ■ Disponha os tomates em rodela finas, a salsa, cebolinha e o orégano ■ Adicionar a muçarela ■ Assar a 120°C por 3 minutos 	<p>0,50 porção de verduras e legumes</p> <p>0,12 porção de óleos e gorduras</p> <p>0,51 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados</p> <p>0,17 porção de carnes e ovos</p> <p>0,53 porção de leites e derivados</p> <p>0,03 porção de açúcares.</p>
Peito de frango	24,00	Fermento Biológico	0,041		
Leite desnatado	3,50	Sal	1,00		
Ovo	45,83	Alho	1,00		
Açúcar	1,00	Água	200,00		
Milho	16,00	Muçarela	20,00		
Tomate	30,00	Orégano	0,02		
Cebola	2,00	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00				
<p>/Volume da porção do peito de frango: 20,00g Peso/Volume da porção do ovo: 55,00g Peso/Volume da porção do milho: 20,00g Peso/volume da porção de farinha de trigo: 35,00g Peso/Volume da porção de pizza de muçarela, milho e tomate: 193,56g</p>					

		Informações complementares
		Equipamentos: panela, liquidificador, forno e cilindro Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru da carne, legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para cocção Fator de cocção da carne: 0,83 Fator de cocção do milho: 1,25 Fator de cocção do ovo: 1,20 Tempo de preparação: 30 minutos

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Farinha de trigo	14,00	50,40	10,51	1,37	0,20
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Peito de frango	24,00	30,96	-	4,94	1,10
Fermento Biológico	0,041	0,04	-	0,01	-
Leite desnatado	3,50	1,12	0,18	0,11	-
Sal	1,00	-	-	-	-
Ovo	45,83	1,00	0,01	0,09	0,06
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Açúcar	1,00	3,87	1,00	-	-
Água	200,00	-	-	-	-
Milho	16,00	22,08	4,57	1,05	0,09
Muçarela	20,00	63,60	0,49	4,32	4,93
Tomate	30,00	4,50	0,93	0,33	0,06
Orégano	0,02	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g-gramas, ml-mililitros, kcal-calorias

4.17 Peixe assado

Porcionamento: 1 unidade grande

<i>Per capita</i>				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Filé de tilápia	111,42	Tomate (molho)	25,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Enrolar os filés temperados ■ Colocar os filés enrolados na assadeira Molho de tomate: <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a metade da cebola no óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Deixar cozinhar o molho até tornar-se consistente ■ Adicionar o leite de coco no molho de tomate ■ Adicionar o molho nos filés ■ Adicionar o pimentão, cenoura, salsa, cebolinha e a cebola ■ Levar ao forno para assar ■ Depois de assado, adicionar o queijo muçarela ■ Levar ao forno para gratinar 	0,50 porção de carnes e ovos 0,50 porção de verduras e legumes 0,07 porção de leites e derivados
Pimentão	6,00	Cenoura	6,25		
Queijo muçarela	2,50	Leite coco	2,00		
Cebola	1,00	Cebolinha	1,00		
Salsa	1,00	Sal	0,40		
Óleo	1,00	Alho	1,00		
Peso/Volume da porção do peixe: 78,00g Peso/Volume da porção da cenoura: 6,00g Peso/Volume da porção do pimentão: 4,00g Peso/Volume da porção de peixe assado: 122,54g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Filé de Tilápia	111,42	96,30	-	15,03	3,60
Tomate (molho)	25,00	3,75	0,78	0,28	0,05
Pimentão	6,00	1,26	0,29	0,07	0,01
Cenoura	2,50	0,85	0,19	0,03	0,01
Queijo tipo muçarela	2,50	7,95	0,06	0,54	0,62
Leite coco	2,00	3,32	0,04	0,02	0,37
Cebola	1,00	0,39	0,09	0,02	-
Cebolinha	1,00	0,20	0,03	0,02	-
Salsa	1,00	0,33	0,06	0,03	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.18 Quibe de tabuleiro

Porcionamento: 1 unidade grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Carne (coxão duro)	108,10	Trigo para quibe	17,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o trigo ■ Deixar de molho em 50ml de água por 2 horas ■ Escorrer a água do trigo ■ Juntar o trigo com a carne moída ■ Adicionar o sal, cebola, hortelã, cebolinha, salsa e o alho ■ Untar o tabuleiro com um pouco de margarina ■ Colocar a metade da massa ■ Cobrir com queijo muçarela ■ Colocar o restante da massa ■ Passar o restante da margarina sobre a massa ■ Cortar a massa em tamanhos padronizados ■ Levar ao forno a 180°C por 10 minutos 	1,00 porção de carnes e ovos 0,19 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,39 porção de leites e derivados 0,38 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Sal	0,85	Margarina	1,00		
Queijo muçarela	15,00	Hortelã	0,50		
Cebolinha	2,00	Cebola	2,00		
Alho	1,00	Salsa	2,00		
Água	50,00				
Peso/Volume da porção da carne: 87,55g Peso/Volume do trigo hidratado: 34,00g Peso/volume do trigo hidratado: 37,40g Peso/Volume do quibe de tabuleiro: 183,30g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: máquina de moer carne, forno Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro Per capita cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção da carne: 0,81 Fator de hidratação do quibe: 2,20 Tempo de preparação: 30 minutos*	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Carne (coxão duro)	108,10	160,95	-	23,38	6,74
Trigo para quibe	17,00	58,14	12,90	2,09	0,23
Sal	0,85	-	-	-	-
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Queijo muçarela	15,00	47,70	0,37	3,24	3,70
Hortelã	0,50	0,22	0,04	0,02	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Água	50,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

* tempo calculado a partir da hidratação do trigo

4.19 Frango assado

Porcionamento: 1 unidade pequena

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Coxa e sobrecoxa desossadas	61,66	Cebola	2,00	■ Assar o frango no forno ■ Depois de assado adicionar cebola, salsa e a cebolinha	0,50 porção de carnes e ovos 0,19 porção de verduras e legumes
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Sal	0,30	-	-		
Peso/Volume da porção da carne: 40,70g Peso/Volume da porção de frango assado: 47,00g				Informações complementares	
				Equipamentos: panela, forno Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção: 0,66 Tempo de preparação: 30 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Coxa e sobrecoxa	61,66	153,00	-	9,30	12,54
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.20 Carne assada

Porcionamento: 1 unidade pequena

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Lagarto	70,00	Amido de milho	1,50	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assar a peça inteira no forno a 180°C por 20 minutos ■ Reservar o suco da carne ■ Fatiar os bifes em tamanhos padronizados ■ Dissolver o amido de milho em 20ml de água Molho: <ul style="list-style-type: none"> ■ Refogar a metade da cebola e o alho no óleo até dourar ■ Adicionar o suco da carne assada ■ Adicionar o amido dissolvido ■ Deixar ferver até o molho tornar se consistente ■ Adicionar o molho sobre o bife ■ Adicionar o restante da cebola, salsa e a cebolinha 	0,50 porção de carnes e ovos 0,09 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,04 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Água	20,00	Óleo	1,00		
Cebola	2,00	Cebolinha	2,00		
Salsa	2,00	Alho	1,00		
Sal	0,30				
Peso/Volume da porção da carne: 43,00g Peso/Volume amido de milho: 3,75g Peso/Volume da porção da carne assada: 55,05g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: forno, panela. Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção da carne: 0,61 Fator de cocção do amido de milho: 2,50 Tempo de preparação: 30 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Lagarto	70,00	94,50	-	14,35	3,64
Amido de milho	1,50	5,42	1,31	0,01	-
Água	20,00	-	-	-	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.21 Carne moída com pimentão

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Carne (coxão duro)	55,00	Pimentão verde	16,66	Molho de tomate: ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a metade da cebola no óleo ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Deixar cozinhar até o molho tornar-se consistente Preparo da Carne: ■ Refogar a carne ■ Adicionar o molho de tomate ■ Adicionar o pimentão ■ Deixar cozinhar ■ Adicionar o restante da cebola, salsa e a cebolinha	0,5 porção de carnes e ovos 0,50 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (molho)	25,00	Água	20,00		
Óleo	1,00	Cebola	2,00		
Cebolinha	2,00	Sal	0,40		
Salsa	2,00	Alho	1,00		
Peso/Volume da porção da carne: 44,00g Peso/Volume da porção do pimentão: 11,00g Peso/Volume da porção da carne moída com pimentão: 88,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Carne (coxão duro)	55,00	81,40	-	11,83	3,41
Pimentão verde	15,00	3,15	0,74	0,17	0,03
Tomate (molho)	25,00	3,75	0,78	0,28	0,05
Água	20,00	-	-	-	-
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.22 Bife bovino grelhado acebolado

Porcionamento: 1 pedaço pequeno

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Coxão mole	57,33	Óleo	1,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grelhar os bifes dos dois lados, deixando o exterior dourado ■ Acrescentar a cebola 	0,50 porção de carnes e ovos 0,12 porção de óleos e gorduras
Cebola	3,00	Sal	0,30		
Peso/Volume da porção da carne: 43,37g Peso/Volume da porção do bife grelhado acebolado: 47,67g				Informações complementares	
				Equipamento: panela Nº Funcionários: 1 açougueiro e 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru da carne utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, temperado, pronto para cocção Fator de cocção: 0,75 Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Coxão mole	57,33	96,89	-	12,15	4,99
Óleo	1,00	8,84	-	-	1,00
Cebola	3,00	1,17	0,27	0,05	-
Sal	0,30	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

4.23 Ovo cozido ao molho rosé

Porcionamento: 1 unidade média

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Ovos	45,83	Tomate (molho)	50,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o ovo ■ Escorrer ■ Cozinhar o ovo ■ Descascar <p>Molho de tomate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer um pequeno risco em cruz na superfície do tomate ■ Jogar a água quente ■ Retirar a pele ■ Liquidificar ■ Coar em peneira ■ Refogar o alho e a metade da cebola na metade da margarina ■ Adicionar o tomate liquidificado ■ Adicionar o sal ■ Deixar cozinhar o molho até tornar-se consistente <p>Molho:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Derreter o restante da margarina ■ Adicionar a farinha de trigo ■ Adicionar o molho de tomate ■ Acrescentar, aos poucos, o leite, mexendo até cozinhar ■ Adicionar o molho no ovo ■ Acrescentar o restante da cebola, salsa e a cebolinha 	<p>0,50 porção de carnes e ovos 0,69 porção de verduras e legumes 0,12 porção de óleos e gorduras 0,14 porção de leites e derivados</p>
Farinha de trigo	4,00	Margarina	1,00		
Leite desnatado	40,00	Alho	1,00		
Sal	0,01	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
<p>Peso/Volume da porção do ovo: 55,00g Peso/Volume da porção de farinha de trigo: 12,00g Peso/Volume da porção do ovo cozido ao molho rosé: 165,01g</p>					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Ovos	45,83	44,84	0,50	4,07	2,79
Tomate (molho)	50,00	7,50	1,55	0,55	0,10
Farinha de trigo	4,00	14,40	3,00	0,39	0,06
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67
Leite desnatado	40,00	12,80	2,00	1,20	-
Alho	1,00	1,13	0,24	0,07	-
Sal	0,01	-	-	-	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g- gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.1 Tabule

Porcionamento: 1 medidor de 200g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Trigo para quibe	17,00	Pimentão	20,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hidratar o trigo por 1 hora ■ Espremer o trigo, retirando toda a água ■ Higienizar o tomate ■ Lavar o pepino e o pimentão previamente picados ■ Lavar a cebola, salsa e a cebolinha ■ Picar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar o pepino, pimentão, tomate, cebola, salsa e a cebolinha ■ Adicionar o trigo ■ Acrescentar sal, limão e o azeite ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,25 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate	40,50	Cebola	2,00		
Pepino	29,00	Azeite	1,00		
Sal	0,45	Limão	15,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Hortelã	2,00	Água	10,00		
Peso/Volume da porção do trigo hidratado: 37,40g Peso/Volume da porção de tabule: 161,35g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Trigo para quibe	17,00	58,14	12,90	2,09	0,23
Pimentão	20,00	4,20	0,98	0,22	0,04
Tomate	40,50	6,08	1,26	0,45	0,08
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Pepino	29,00	3,00	0,58	0,26	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Sal	0,45	-	-	-	-
Limão	15,00	3,30	1,10	0,09	0,02
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Hortelã	2,00	0,88	0,17	0,07	0,01
Água	10,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.2 Acelga com maçã

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Acelga	60,00	Maçã	20,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a acelga previamente picada ■ Higienizar a maçã e o tomate ■ Lavar a cebola, salsa e cebolinha ■ Picar a maçã em cubos ■ Juntar a acelga e a maçã ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,16 porção de frutas 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate	5,00	Sal	0,40		
Vinagre	1,00	Limão	2,00		
Azeite	1,00	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00	Cebola	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume de acelga com maçã: 101,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Acelga	60,00	12,60	2,76	0,84	0,06
Maçã	20,00	6,60	1,62	0,18	-
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.3 Vinagrete

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Tomate	80,00	Sal	0,40	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cebola, salsa e a cebolinha ■ Picar a cebola, salsa e a cebolinha ■ Picar o tomate em cubos ■ Adicionar o limão, vinagre, sal e o azeite ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de vinagrete: 96,40g					
				Informações complementares	
				Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Tomate	80,00	12,00	2,48	0,88	0,16
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.4 Rúcula com tomate

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Rúcula	25,50	Tomate	40,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a rúcula previamente picada ■ Higienizar tomate ■ Lavar a cebola, salsa e a cebolinha ■ Picar o tomate em rodela ■ Juntar a rúcula e o tomate ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (Vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de rúcula com tomate: 86,90g					
				Informações complementares	
				Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Rúcula	25,50	6,38	0,94	0,66	0,18
Tomate	40,00	6,00	1,24	0,44	0,08
Tomate (vinagrete)	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.5 Salada festa

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares		
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)				
Alface	30,00	Acelga	25,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a alface, a acelga e o repolho roxo previamente picados ■ Higienizar a maçã e tomate ■ Lavar a cebola, salsa e a cebolinha ■ Lavar o abacaxi ■ Descascar o abacaxi ■ Picar a maçã e o abacaxi em cubos ■ Juntar a alface, acelga, repolho roxo, maçã e o abacaxi ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter na refrigeração a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C <p style="text-align: center;">Informações complementares</p> <p>Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 20 minutos</p>	1,00 porção de legumes e verduras 0,06 porção de frutas 0,12 porção de óleos e gorduras		
Repolho roxo	20,00	Abacaxi	5,00				
Maçã	5,00	Tomate	15,00				
Sal	0,40	Azeite	1,00				
Vinagre	1,00	Limão	2,00				
Cebola	2,00	Salsa	2,00				
Cebolinha	2,00	Água	6,00				
Peso/Volume da porção de salada festa: 116,40g							

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Alface	30,00	4,20	0,72	0,51	0,03
Acelga	25,00	5,25	1,15	0,35	0,03
Repolho roxo	20,00	3,40	0,78	0,18	0,02
Abacaxi	5,00	2,40	0,62	0,05	0,01
Maçã	5,00	1,65	0,41	0,05	-
Tomate	15,00	2,25	0,47	0,17	0,03
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.6 Alface com tomate

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Alface	50,00	Tomate	43,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a alface previamente picada ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Picar o tomate em rodelas ■ Juntar o tomate e a alface ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de alface com tomate: 114,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Alface	50,00	7,00	1,20	0,85	0,05
Tomate	43,00	6,45	1,33	0,47	0,09
Tomate (vinagrete)	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.7. Alface com repolho roxo

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Alface	45,00	Repolho roxo	38,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a alface, repolho roxo e o tomate ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar a alface e o repolho roxo ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C Molho vinagrete: <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de alface com repolho roxo: 104,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Alface	45,00	6,30	1,08	0,77	0,05
Repolho roxo	38,00	6,46	1,48	0,34	0,04
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.8 Repolho roxo e verde

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Repolho verde	30,00	Repolho roxo	25,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o repolho roxo e o repolho verde previamente picados ■ Higienizar os tomates ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar o repolho roxo e o repolho verde ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C <p style="text-align: center;">Informações complementares</p> <p>Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos</p>	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de repolho roxo e verde: 76,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Repolho verde	30,00	4,60	0,95	0,36	0,03
Repolho roxo	25,00	4,72	1,09	0,25	0,03
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas, ml-mililitros, kcal-calorias

5.9 Alface com rúcula

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	(Peso Líquido (g ou ml))	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Alface	60,00	Rúcula	31,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a alface e a rúcula previamente picados ■ Higienizar os tomates ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar a alface e a rúcula ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C <p style="text-align: center;">Informações complementares</p> <p>Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos</p>	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de alface com rúcula: 112,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Alface	60,00	8,40	1,44	1,02	0,06
Rúcula	31,00	7,75	1,15	0,80	0,22
Tomate (vinagrete)	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.10. Chicória com rabanete

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Chicória	20,00	Rabanete	45,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a chicória previamente picada ■ Higienizar a salsa, cebola e a cebolinha ■ Higienizar o tomate ■ Lavar o rabanete previamente picado ■ Juntar a chicória e o rabanete ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Peso/Volume da porção de chicória com rabanete: 80,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Chicória	20,00	2,80	0,58	0,22	0,02
Rabanete	45,00	6,30	1,21	0,63	0,05
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.11 Alface com agrião

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Alface	45,00	Agrião	40,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a alface e o agrião previamente picados ■ Higienizar os tomates ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar a alface e o agrião ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C <p style="text-align: center;">Informações complementares</p> <p>Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos</p>	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de alface com agrião: 106,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Alface	45,00	7,65	1,04	1,22	0,09
Agrião	40,00	6,80	0,92	1,08	0,08
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	1,00	8,84	-	-
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.12 Pepino com tomate

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Pepino	37,00	Tomate	25,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar os tomates, a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Lavar o pepino previamente picado ■ Picar o tomate em rodelas ■ Juntar o tomate e o pepino ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C <p style="text-align: center;">Informações complementares</p> <p>Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos</p>	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de pepino com tomate: 83,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Pepino	37,00	3,70	0,74	0,33	-
Tomate	25,00	3,75	0,77	0,27	0,05
Tomate (vinagrete)	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.13 Alface com repolho verde

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Alface	60,00	Repolho verde	27,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a alface e o repolho verde previamente picados ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar a alface e o repolho verde ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C Molho vinagrete: <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de alface com repolho verde: 108,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Alface	60,00	8,40	1,43	1,02	0,04
Repolho verde	27,00	4,59	1,05	0,24	0,02
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.14 Almeirão com acelga

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Almeirão	30,00	Acelga	35,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o almeirão e a acelga previamente picados ■ Higienizar os tomates ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar o almeirão e a acelga ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa, a cebola e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C <p style="text-align: center;">Informações complementares</p> Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, pronto para consumo Tempo de preparação: 15 minutos	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de almeirão com acelga: 86,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Almeirão	30,00	5,40	0,99	0,54	0,06
Acelga	35,00	7,35	1,61	0,49	0,04
Tomate (vinagrete)	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.15 Tomate

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Tomate	90,00	Sal	0,40	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Picar o tomate em rodelas ■ Transferir o tomate para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C <p style="text-align: center;">Informações complementares</p> <p>Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos</p>	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de tomate: 1 medidor de 106,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Tomate	90,00	13,50	2,79	0,99	0,18
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.16 Acelga com cenoura ralada

Porcionamento: 1 medidor de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Acelga	34,00	Cenoura ralada	19,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a acelga previamente picados ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cenoura ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar a acelga e a cenoura ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção da acelga com cenoura ralada: 74,40g					
				Informações complementares	
				Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Acelga	34,00	7,14	1,57	0,47	0,03
Cenoura ralada	19,00	6,46	1,46	0,25	0,04
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.17 Salada fria (cenoura, milho e vagem)

Porcionamento: 1 medidor de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Cenoura	19,70	Milho	10,24	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar a cenoura, vagem e o milho ■ Cozinhar no forno, em separado, com a metade do sal, a cenoura, milho e a vagem ■ Lavar a cebola, salsa e a cebolinha ■ Picar a cebola, salsa e a cebolinha ■ Juntar todos os ingredientes ■ Adicionar o restante do sal, azeite e o vinagre ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras 0,09 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Vagem	20,40	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Peso/Volume da porção da cenoura: 19,00g Peso/Volume da porção da vagem: 22,00g Peso/Volume da porção do milho: 12,80g Peso/Volume da porção da salada fria (cenoura, milho e vagem): 64,20g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Cenoura	19,70	6,69	1,51	0,25	0,04
Milho	10,24	14,13	2,93	0,68	0,06
Vagem	20,40	6,32	1,43	0,37	0,04
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.18 Salada tricolor (alface, repolho roxo e tomate)

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Alface	25,00	Repolho roxo	30,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a alface previamente picada ■ Higienizar os tomates ■ Lavar o repolho roxo previamente picado ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Picar o tomate em cubos médio ■ Juntar a alface, repolho roxo e o tomate ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate	25,00	Tomate (vinagrete)	5,00		
Sal	0,40	Azeite	1,00		
Vinagre	1,00	Limão	2,00		
Cebola	2,00	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00	Água	6,00		
Peso/Volume da porção da salada tricolor (alface, repolho roxo e tomate): 101,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Alface	25,00	3,50	0,60	0,43	0,03
Repolho roxo	30,00	5,10	1,17	0,27	0,03
Tomate	25,00	3,75	0,78	0,28	0,05
Tomate para o vinagrete	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.19 Agrião com tomate

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Agrião	30,00	Tomate	48,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o agrião e o tomate ■ Lavar a salsa, a cebola e a cebolinha ■ Picar o tomate em rodela ■ Picar o agrião ■ Juntar o agrião e o tomate ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de agrião com tomate: 99,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Agrião	30,00	5,10	0,69	0,81	0,06
Tomate	48,00	7,20	1,49	0,53	0,10
Tomate para o vinagrete	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.20 Beterraba crua ralada

Porcionamento: 1 mediador de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Beterraba	35,00	Tomate (vinagrete)	5,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Lavar a beterraba ■ Transferir a beterraba para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C Molho vinagrete: <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Sal	0,40	Azeite	1,00		
Vinagre	1,00	Limão	2,00		
Cebola	2,00	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00	Água	6,00		
Peso/Volume da porção da beterraba crua ralada: 56,40g					
				Informações complementares	
				Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Beterraba	35,00	17,16	3,88	0,66	0,04
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas, ml-mililitros; kcal-calorias

5.21 Alface com chicória

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Alface	45,00	Chicória	45,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a alface e a chicória previamente picadas ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar a alface e a chicória ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C <p style="text-align: center;">Informações complementares</p> <p>Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos</p>	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de alface com chicória: 111,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Alface	45,00	6,30	1,08	0,77	0,05
Chicória	45,00	6,30	1,31	0,50	0,05
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.22 Tomate com cenoura

Porcionamento: 1 medidor de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Cenoura	20,00	Tomate	25,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cenoura ■ Cortar o tomate em cubos médios ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar a cenoura e o tomate ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de tomate com cenoura: 66,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Cenoura	20,00	6,80	1,54	0,26	0,04
Tomate	25,00	3,75	0,78	0,28	0,05
Tomate para vinagrete	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas, ml-mililitros; kcal-calorias

5.23 Beterraba cozida

Porcionamento: 1 medidor de 75g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Beterraba	37,15	Tomate (vinagrete)	5,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Cozinhar a beterraba a vapor ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C Molho vinagrete: <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Sal	0,40	Azeite	1,00		
Vinagre	1,00	Limão	2,00		
Cebola	2,00	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00	Água	6,00		
Peso/Volume da porção da beterraba cozida: 58,55g					
				Informações complementares	
				Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Fator de cocção da beterraba: 1,05 Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Beterraba	37,15	18,20	4,12	0,71	0,04
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.24 Tomate com rabanete

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Tomate	40,00	Tomate (vinagrete)	5,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o tomate ■ Lavar o rabanete ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Picar o tomate e o rabanete em rodela ■ Juntar o tomate e o rabanete ■ Transferir para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Rabanete	30,00	Sal	0,40		
Vinagre	1,00	Limão	2,00		
Cebola	2,00	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00	Água	6,00		
Azeite	1,00				
Peso/Volume da porção de tomate com rabanete: 91,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Tomate	40,00	6,00	1,24	0,44	0,08
Tomate para vinagrete	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Rabanete	30,00	4,20	0,81	0,42	0,03
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.25 Alface com almeirão

Porcionamento: 1 medidor de 100g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Alface	50,00	Almeirão	25,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar o almeirão e a alface previamente picados ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Juntar o almeirão e a alface ■ Transferir a salada para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C <p>Molho vinagrete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C <p style="text-align: center;">Informações complementares</p> <p>Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos</p>	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Tomate (vinagrete)	5,00	Sal	0,40		
Azeite	1,00	Vinagre	1,00		
Limão	2,00	Cebola	2,00		
Salsa	2,00	Cebolinha	2,00		
Água	6,00				
Peso/Volume da porção de alface com almeirão: 96,40g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Alface	50,00	7,00	1,20	0,85	0,05
Almeirão	25,00	4,50	0,82	0,45	0,05
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	1,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

5.26 Chicória

Porcionamento: 1 medidor de 150g

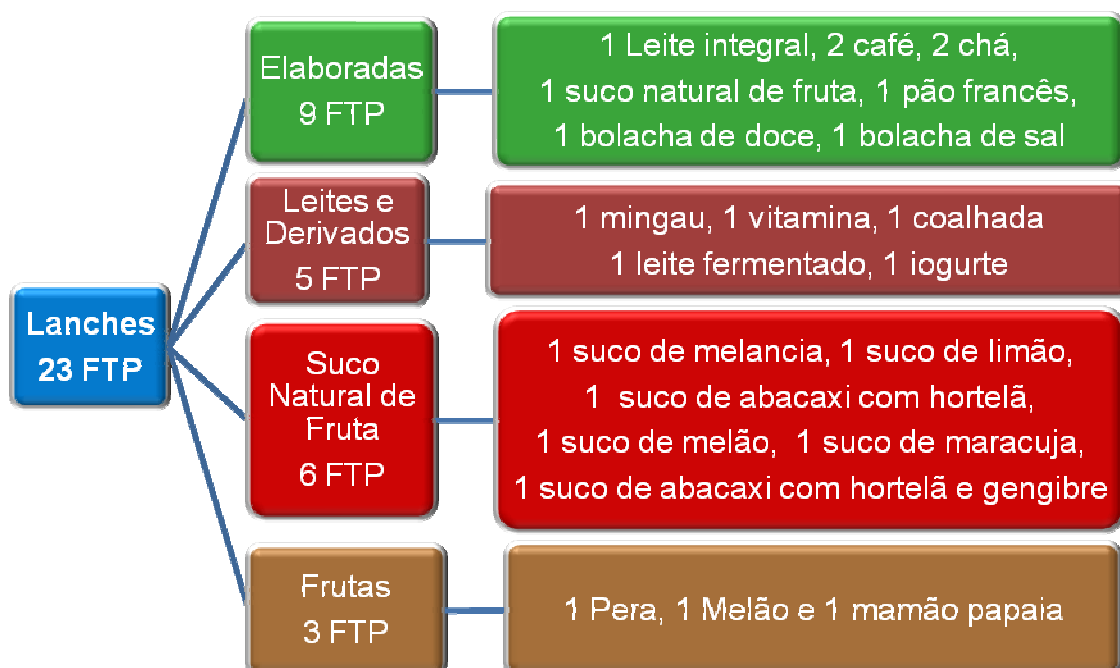
Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Chicória	88,00	Tomate (vinagrete)	5,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a chicória previamente picada ■ Higienizar o tomate ■ Lavar a cebola, a salsa e a cebolinha ■ Transferir a chicória para uma bandeja ■ Manter refrigerado a 10°C Molho vinagrete: <ul style="list-style-type: none"> ■ Picar o tomate e a cebola em cubos pequenos ■ Picar a salsa e a cebolinha ■ Juntar o tomate, cebola, salsa e cebolinha ■ Adicionar sal, limão, vinagre e o azeite ■ Acrescentar a água ■ Manter refrigerado a 10°C 	1,00 porção de legumes e verduras 0,12 porção de óleos e gorduras
Sal	0,40	Azeite	1,00		
Vinagre	1,00	Limão	2,00		
Cebola	2,00	Salsa	2,00		
Cebolinha	2,00	Água	6,00		
Peso/Volume da porção da chicória: 109,40g					
				Informações complementares	
				Equipamento: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru dos legumes e verduras utilizados foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Chicória	88,00	13,20	2,55	0,97	0,09
Tomate	5,00	0,75	0,16	0,06	0,01
Sal	0,40	-	-	-	-
Azeite	4,00	8,84	-	-	1,00
Vinagre	1,00	0,18	-	-	-
Limão	2,00	0,44	0,15	0,01	-
Cebola	2,00	0,78	0,18	0,03	-
Salsa	2,00	0,66	0,11	0,07	0,01
Cebolinha	2,00	0,40	0,07	0,04	0,01
Água	6,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

Figura 4 – Fichas técnicas elaboradas para as preparações alimentares dos lanches incluídos no cardápio proposto para a DGO da UAN do HCU-UFU



DGO – Dieta Geral Oral; UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição; HCU-UFU: Hospital de Clínicas de Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia

6.1 Café com açúcar

Porcionamento: 1 medidor de 150ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Café (pó)	6,00	Açúcar	10,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Colocar a água para ferver ■ Acrescentar o açúcar ■ Adicionar o pó de café ■ Deixar ferver ■ Coar 	0,36 porção de açúcares e doces
Água	100,00				
Peso/Volume da porção de café com açúcar: 110,00ml				<p style="text-align: center;">Informações complementares</p> Equipamentos: fogão Nº Funcionários: 1 cozinheiro Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Café (pó)	6,00	0,54	0,09	0,04	0,01
Açúcar	10,00	39,84	9,96	-	-
Água	100,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.2 Café sem açúcar

Porcionamento: 1 medidor de 100ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Café (pó)	6,00	Água	100,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Colocar a água para ferver ■ Adicionar o pó de café ■ Deixar ferver ■ Coar 	
Peso/Volume da porção da porção de café sem açúcar: 100,00ml					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Café (pó)	6,00	0,54	0,09	0,04	0,01
Água	100,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.3 Chá com açúcar

Porcionamento: 1 medidor de 200ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Erva mate	3,00	Açúcar	10,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ferver a água ■ Adicionar a erva mate ■ Adicionar o açúcar ■ Coar ■ Conservar em garrafa térmica 	0,36 porção de açúcares e doces
Água	180,00				
Peso/Volume da porção de chá com açúcar: 190,00ml					
				Informações complementares	
				Equipamentos: fogão Nº Funcionários: 1 cozinheiro Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Erva mate	3,00	0,45	0,09	-	0,02
Açúcar	10,00	39,84	9,96	-	-
Água	180,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.4 Chá sem açúcar

Porcionamento: 1 medidor de 200ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Erva mate	3,00	Água	180,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ferver a água ■ Adicionar a erva mate ■ Coar ■ Conservar em garrafa térmica 	
Peso/Volume da porção de chá sem açúcar: 180,00ml					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Erva mate	3,00	0,45	0,09	-	0,02
Água	180,00	-	-	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.5 Suco natural de laranja

Porcionamento: 1 medidor de 200ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Suco da Laranja	187,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar as laranjas (cerca de 03 unidades médias) ■ Cortar as laranjas ao meio ■ Espremer as laranjas ■ Retirar as sementes ■ Transferir para uma garrafa descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Peso/Volume da porção de suco de laranja: 187,00ml					
				Informações complementares	
				Equipamentos: espremedor, geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo Tempo de preparação: 10 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Suco de Laranja	190,00	70,00	16,11	1,48	0,21

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.6 Suco natural de melancia

Porcionamento: 1 medidor de 300ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Melancia	300,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar a melancia ■ Cortar em cubos ■ Bater no liquidificador ■ Transferir para a garrafa descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Peso/Volume da porção do suco de melancia: 300,00ml					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Melancia	300,00	70,00	17,17	1,91	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.7 Suco natural de limão

Porcionamento: 1 medidor de 250ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Suco puro de limão	60,00	Água fria	185,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar os limões (cerca de 04 unidades médias) ■ Cortar os limões ao meio ■ Espremer os limões ■ Retirar as sementes ■ Adicionar a água fria ■ Adicionar o açúcar ■ Transferir para a garrafa descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas 0,18 porção de açúcares e doces
Açúcar	5,00				
Peso/Volume do suco natural de limão: 250,00ml					
				Informações complementares	
				Equipamentos: espremedor, geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Suco de limão	60,00	70,00	24,42	1,98	0,22
Água fria	185,00	-	-	-	-
Açúcar	5,00	19,35	4,98	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.8 Suco natural de abacaxi com hortelã

Porcionamento: 1 medidor de 250ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Abacaxi	125,00	Hortelã	4,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o abacaxi ■ Descascar ■ Cortar em cubos ■ Adicionar a hortelã, água, e o açúcar ■ Liquidificar ■ Transferir para a garrafa descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas 0,18 porção de açúcares e doces
Água fria	116,00	Açúcar	5,00		
Peso/Volume da porção do suco natural de abacaxi com hortelã: 250,00ml					
				Informações complementares	
				Equipamentos: liquidificador, geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Abacaxi	125,00	70,00	17,96	1,31	0,15
Hortelã	4,00	1,76	0,34	0,13	0,03
Água fria	116,00	-	-	-	-
Açúcar	5,00	19,35	4,98	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.9 Suco natural de melão

Porcionamento: 1 medidor de 300ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Melão	230,00	Água fria	65,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o melão ■ Cortar em cubos ■ Adicionar a água e o açúcar ■ Liquidificar ■ Transferir para a garrafa descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas 0,18 porção de açúcares e doces
Açúcar	5,00				
Peso/Volume da porção do suco natural de melão: 300,00ml				<p style="text-align: center;">Informações complementares</p> Equipamentos: liquidificador, geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Melão	230,00	70,00	18,08	1,69	-
Água fria	65,00	-	-	-	-
Açúcar	5,00	19,35	4,98	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.10 Suco natural de maracujá

Porcionamento: 1 medidor de 300ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Polpa de maracujá	94,00	Água fria	200,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar os maracujás (cerca de 2 unidades médias) ■ Cortar o maracujá ao meio ■ Retirar a polpa ■ Adicionar a água e o açúcar ■ Liquidificar ■ Peneirar ■ Transferir para a garrafa descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas 0,18 porção de açúcares e doces
Açúcar	5,00				
Peso/Volume da porção do suco natural de maracujá: 299,00ml				<p style="text-align: center;">Informações complementares</p> Equipamentos: liquidificador, geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Polpa de maracujá	94,00	70,00	12,67	2,06	2,16
Água fria	200,00	-	-	-	-
Açúcar	5,00	19,35	4,98	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.11 Suco natural de abacaxi com maçã e gengibre

Porcionamento: 1 medidor de 250ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Abacaxi	65,00	Maça	65,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o abacaxi ■ Descascar o abacaxi ■ Cortar o abacaxi em cubos ■ Higienizar a maçã e o gengibre ■ Cortar a maçã e o gengibre em cubos ■ Juntar o abacaxi, a maçã e o gengibre ■ Adicionar a água e o açúcar ■ Liquidificar ■ Transferir para a garrafa descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas 0,18 porção de açúcares e doces
Água fria	110,00	Açúcar	5,00		
Gengibre	2,00				
Peso/Volume da porção do suco natural de abacaxi com maçã e gengibre: 247,00ml					
				Informações complementares	
				Equipamentos: liquidificador, geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo. Tempo de preparação: 15 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Abacaxi	65,00	35,00	9,05	0,66	0,08
Maça	65,00	35,00	9,58	0,19	-
Água fria	110,00	-	-	-	-
Açúcar	5,00	19,35	4,98	-	-
Gengibre	2,00	1,60	0,36	0,04	0,02

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.12 Mingau de aveia

Porcionamento: 1 medidor de 250ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Aveia	18,00	Leite integral	182,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Juntar a aveia, o leite e o açúcar ■ Cozinhar em fogo baixo ■ Mexer até o mingau tornar-se consistente 	1,00 porção de leites e derivados 0,47 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,18 porção de açúcares e doces
Açúcar	5,00				
Peso/Volume da porção do mingau de aveia: 205,00ml					
				Informações complementares	
				Equipamentos: panelão, forno Nº Funcionários: 1 cozinheiro Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Aveia	18,00	71,77	11,99	2,51	1,53
Leite integral	182,00	120,00	9,45	6,30	6,30
Açúcar	5,00	19,35	4,98	-	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.13 Vitamina de frutas

Porcionamento: 1 medidor de 350ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Leite integral	182,00	Mamão	50,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a maçã ■ Lavar o mamão ■ Descascar a banana ■ Cortar em cubos o mamão, a banana e a maçã ■ Adicionar o leite ■ Liquidificar ■ Transferir para a garrafa descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de leites e derivados 1,00 porção de frutas
Banana	30,00	Maça	40,00		
Peso/Volume da porção da vitamina: 302,00ml				Informações complementares Equipamentos: liquidificador, geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita das frutas utilizadas foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Leite integral	182,00	120,00	9,45	6,30	6,30
Mamão	50,00	23,40	6,03	0,42	0,05
Banana	30,00	23,30	6,24	0,31	0,02
Maça	40,00	23,30	6,38	0,12	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.14 Coalhada

Porcionamento: 1 medidor de 200ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Leite integral	162,00	iogurte natural	20,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ferver o leite e deixe amornar até atingir 58 °C ■ Acrescentar o iogurte e mexer bem ■ Transferir para copo descartável ■ Tampar com um pano (tecido) por 8 horas para coalhar o leite ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de leites e derivados
Peso/volume da porção de coalhada: 182,00ml					
				Informações complementares	
				Equipamentos: forno, geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Tempo de preparação: 20 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato(g)	Proteína	Lip(g)
Leite integral	162,00	105,00	8,31	5,54	5,54
iogurte natural	20,00	15,00	1,07	0,80	0,82

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.15 Salada de frutas

Porcionamento: 1 medidor de 150ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Banana	17,00	Mamão	30,00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a maçã e a laranja ■ Descascar a banana, o mamão e o abacaxi ■ Espremer a laranja ■ Picar em cubos a banana, o mamão, o abacaxi e a maçã ■ Juntar todas as frutas picadas ■ Adicionar o suco de laranja ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Abacaxi	20,00	Maça	25,00		
Laranja	35,00	-			
Peso/Volume da porção de salada de frutas: 127,00ml					
				Informações complementares	
				Equipamentos: espremedor, geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita das frutas utilizadas foi o peso líquido dos alimentos limpos, prontos para consumo Tempo de preparação: 35 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Banana	17,00	11,90	4,42	0,22	0,02
Mamão	30,00	14,00	3,62	0,25	0,03
Abacaxi	20,00	11,20	2,78	0,20	0,03
Maça	25,00	14,00	3,80	0,07	-
Laranja	35,00	12,25	2,97	0,27	0,04

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.16 Leite integral

Porcionamento: 1 medidor de 200 ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Leite integral	182,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Ferver o leite ■ Armazenar em garrafas térmicas, ou ■ Servir em temperatura ambiente, ou ■ Manter em refrigeração e servir gelado 	1,00 porção de leites e derivados
Peso/Volume da porção de leite integral: 182,00ml					
				Informações complementares	
				Equipamentos: fogão Nº Funcionários: 1 cozinheiro Tempo de preparação: 10 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Leite integral	182,00	120,00	9,45	6,30	6,30

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.17 Bolacha de doce (maisena)

Porcionamento: 5 unidades

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Bolacha de doce	25,00			■ Embalar	0,71 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Peso/Volume da porção de bolacha doce (maisena): 25,00g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Bolacha de doce	25,00	110,30	18,80	2,01	3,00

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.18 Bolacha de sal

Porcionamento: 4 unidades

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Bolacha de sal	30,00			■ Embalar	0,92 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados
Peso/Volume da porção de bolacha de sal: 30,00g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Bolacha de sal	30,00	138,46	13,74	2,02	2,88

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.19 Pão francês com margarina

Porcionamento: 1 unidade

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Pão Frances	30,00	Margarina	1,00	-	0,60 porção de cereais, tubérculos, raízes e derivados 0,10 porção de óleos e gorduras
Peso/Volume da porção de pão francês com margarina: 31,00g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Pão Frances	30,00	88,29	17,58	2,40	0,93
Margarina	1,00	5,96	-	-	0,67

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.20 Leite fermentado

Porcionamento: 2 potes de 80g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Leite fermentado	160,00			-	0,84 porção de leites e derivados
Peso/volume da porção de leite fermentado: 160,00ml					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Leite fermentado	160,00	80,37	7,52	5,31	3,17

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.21 Iogurte sabores

Porcionamento: 1 pote de 120ml

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Iogurte	120,00			-	0,97 porção de leites e derivados
Peso/volume da porção de iogurte sabores: 120,00ml					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Iogurte	120,00	120,00	15,33	7,05	3,37

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.22 Sobremesa: laranja

Porcionamento: 1 unidade média

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Laranja	190,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a laranja (uma unidade média) ■ Descascar ■ Cortar ao meio ■ Picar em cubos ■ Transferir para a embalagem descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Peso/volume da porção de laranja: 190,00g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Laranja	190,00	70,00	16,11	1,48	0,21

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.23 Sobremesa: melão

Porcionamento: 1 medidor de 250g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Melão	230,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o melão ■ Cortar ao meio ■ Retirar as fatias ■ Descascar ■ Cortar em cubos ■ Transferir para uma embalagem descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Peso/volume da porção de melão: 230,00g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo Tempo de preparação: 10 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
Melão	230,00	70,00	18,08	1,69	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.24 Sobremesa: melancia

Porcionamento: 1 medidor de 300g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Melancia	300,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar a melancia ■ Cortar ao meio ■ Tirar 2 fatias grandes ■ Cortar em cubos ■ Transferir para a embalagem descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Peso/volume da porção de melancia: 300,00g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo Tempo de preparação: 10 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Melancia	300,00	70,00	17,17	1,91	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.25 Sobremesa: banana prata

Porcionamento: 1 unidade média

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Banana prata	86,00				1,00 porção de frutas
Peso/volume da porção de banana: 86,00g				<p style="text-align: center;">Informações complementares</p> <p>Nº Funcionários: 1 cozinheiro Per capita cru da fruta utilizada foi o peso do alimento, pronto para consumo</p>	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Banana prata	86,00	70,00	18,59	0,93	0,07

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.26 Sobremesa: mamão formosa

Porcionamento: 1 medidor de 200 g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Mamão formosa	160,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o mamão ■ Cortar ao meio ■ Tirar uma fatia ■ Cortar em cubos ■ Transferir para uma embalagem descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Peso/volume da porção de mamão formosa: 160,00g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo Tempo de preparação: 10 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Mamão formosa	160,00	70,00	18,04	1,24	0,16

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.27 Sobremesa: abacaxi

Porcionamento: 1 medidor de 150g

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Abacaxi	130,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Lavar o abacaxi ■ Descascar ■ Tirar uma fatia ■ Cortar em cubos ■ Transferir para uma embalagem descartável ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Peso/volume da porção de abacaxi: 130,00g					
				Informações complementares	
				Equipamentos: geladeira Nº Funcionários: 1 cozinheiro <i>Per capita</i> da fruta utilizada foi o peso líquido do alimento limpo, pronto para consumo Tempo de preparação: 10 minutos	

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Abacaxi	130,00	70,00	18,10	1,32	0,16

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.28 Sobremesa: maçã

Porcionamento: 1 unidade grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Maça	130,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a maçã (uma unidade grande) ■ Embalar ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Peso/Volume da porção de maçã: 130,00g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Maça	130,00	70,00	19,00	0,37	-

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

6.29 Sobremesa: Pera

Porcionamento: 1 unidade grande

Per capita				Técnica de preparo	Grupos alimentares
Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)	Alimentos/Gêneros	Peso Líquido (g ou ml)		
Pêra	133,00			<ul style="list-style-type: none"> ■ Higienizar a pera (uma unidade grande) ■ Embalar ■ Manter em refrigeração 	1,00 porção de frutas
Peso/Volume da porção de pera: 133,00g					

Análise da porção crua

Alimentos/Gêneros	g/ml	kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Pera	133,00	70,00	18,52	0,23	0,23

g-gramas; ml-mililitros; kcal-calorias

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer**. 4. ed. São Paulo: Metha, 2003.

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N. Avaliação da produção. In: ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO A. M. S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer**. 4. ed. São Paulo: Metha, 2011. p. 169-184.

ADJAFRE, R. Implementação e elaboração de fichas técnicas de preparo em uma unidade de alimentação e nutrição institucional: uma proposta de redução de sódio e gordura. **Nutrire**, São Paulo, v. 38, p. 210, 2013. Suplemento.

AGARWAL, E. et al. Nutritional status and dietary intake of acute care patients: results from the Nutrition Care Day Survey 2010. **Clin Nutr**, Edinburgh, v. 31, p. 41-47, Feb. 2012.

<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2011.08.002>

AKUTSU, R. C. et al. Adequação das boas práticas de fabricação em serviços de alimentação. **Rev Nutr**. Campinas, v. 18, n. 3, p. 419-427, jun. 2005.

<https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000300013>

AMARAL, L. B. **Redução dos desperdícios de alimentos na produção de refeições hospitalares**. 2008. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Programa de Pós-Graduação do curso de Gestão Pública da Faculdade, Instituto Brasileiro de Gestão de Negócios, Porto Alegre, 2008.

Disponível em:

<http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/sma/usu_doc/luciane_busato_do_amaral_tcc.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2018.

ARAÚJO, W. M. C.; MONTEBELLO, N. P.; BOTELHO, R. B. A (Org.). **Alquimia dos alimentos**. Brasília: SENAC, 2007. v. 2.

BARROS, R. M.; GARCIA, P. P. C.; ALMEIDA, S. G. Análise e elaboração dos fatores de correção e cocção de alimentos. **Anuário da produção de iniciação científica discente**, Valinhos, v. 13, n. 16, p. 103-113, 2010.

BARTON, A. D. et al. High food wastage and low nutritional intakes in hospital patients. **Clin Nutr**, Edinburgh, v. 19, p. 445-449, 2000.

<https://doi.org/10.1054/clnu.2000.0150>

BAUER, J. et al. Nutrition day: an Australian hospital's participation in international benchmarking on malnutrition. **Nutr Diet**, Deakin, v. 68, p. 134-139, 2011.

BOTELHO, R. B. A. **Culinária regional: o nordeste e a alimentação saudável**. 2006. 45 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, 2006. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/5236/1/2006_Raquel%20Braz%20Asuncao%20Botelho.pdf>. Acesso em: 9 abr. 2012.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 216**, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre o regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. Brasília: Anvisa, 2004. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25C3%2583O-RDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETEMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b>>. Acesso em: 14 mar. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0290.pdf>>. Acesso em: 14 mar. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <<http://www.diabetes.org.br/publico/images/pdf/guia-alimentar-para-a-pop-brasiliera.pdf>>. Acesso em: 14 mar. 2018.

BUCAY, A. J. et al. Hospital Malnutrition: food services need to be improved in Mexico. **International Journal of Clinical Nutrition**, Newark, v. 5, n. 1, p. 13-17, 2017.

BURSA, N. N. et al. Government hospitals food quality and patient satisfaction. **Journal of tourism, hospitality & culinary arts (JTHCA)**, Puncak Alam, v. 9, n. 2, p. 593-602, 2017.

CAMPOS, J. M. S. **Avaliação qualitativa e quantitativa do cardápio de uma unidade hospitalar em Brasília-DF**. 2006. 45 f. Monografia (Especialização em Qualidade de Alimentos) - Universidade de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/473/1/2006_JussaraCampos.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2018.

CANDIDO, C. C. et al. **Nutrição guia prático**. 1. ed. São Paulo: Iátria, 2006.

CARDOSO, R. C. V.; SOUZA, E. V. A.; SANTOS, P. Q. Unidades de alimentação e nutrição nos campi da Universidade Federal da Bahia: um estudo sob a perspectiva do alimento seguro. **Rev Nutr**. Campinas, v. 18, n. 5, 2005.

- CARUSO, L.; SIMONY, R. F.; SILVA, A. L. N. D. **Dietas hospitalares**: uma abordagem na prática clínica. São Paulo: Atheneu, 2002.
- CARVALHO, A. C. M. S.; CABRAL, H. C. C.; MORAIS, M. P.; Composição nutricional e custo de preparações de restaurantes por peso. **Demetra**: alimentação, nutrição e saúde, Goiânia, v. 8, n. 1, p. 23-38, 2013.
- CASTRO, F. A. P.; QUEIROZ, V. M. V. **Cardápios**: planejamento e etiqueta. Viçosa: UFV, 2007.
- COLARES, L. G. T. **Processo de trabalho, saúde e qualidade de vida no trabalho em uma unidade de alimentação e nutrição**: uma abordagem qualitativa. Tese (Doutorado) - Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/4430/2/257.pdf>>. Acesso em: 14 mar. 2018.
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). **Resolução CFN nº 380**, de 28 de dezembro de 2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Brasília: CFN, 2005. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2016.
- CORREIA, M. I. T. D.; CAMPOS, A. C. L. Prevalence of hospital malnutrition in Latin America: the multicenter ELAN study. **Nutrition**, Burbank, v. 19, n. 10, p. 823-825, Oct. 2003.
[https://doi.org/10.1016/S0899-9007\(03\)00168-0](https://doi.org/10.1016/S0899-9007(03)00168-0)
- CORREIA, M. I. T.D.; PERMAN, M. I.; WAITZBERG, D. L. Hospital malnutrition in Latin America: a systematic review. **Clin. Nutr**, Edinburgh, v. 36, n. 4, p. 958-967, Aug. 2017.
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.06.025>
- CORREIA, M. I. T. D.; WAITZBERG, D. L. The impact of malnutrition on morbidity, mortality, length of hospital stay and costs evaluated through a multivariate model analysis. **Clin Nutr** England v. 22, p. 235-239, 2003.
[https://doi.org/10.1016/S0261-5614\(02\)00215-7](https://doi.org/10.1016/S0261-5614(02)00215-7)
- DE SETA, M. H. et al. Cuidado nutricional em hospitais públicos de quatro estados brasileiros: contribuições da avaliação em saúde à vigilância sanitária de serviços. **Ciênc. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 3413-3422, nov. 2010.
- DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES – DHHS. Centers for Medicare & Medicaid Services. State Operations Manual: appendix A: survey protocol, regulations and interpretive guidelines for hospitals. **CMS Manual System**, Baltimore, Transmittal 37, p. 1-370, 17 oct. 2008. Disponível em: <<https://www.cms.gov/Regulations-and->

Guidance/Guidance/Transmittals/downloads/R37SOMA.pdf>. Acesso em: 2 jun. 2015.

DIAS, M. C. et al. Dietas orais hospitalares. In: WAITZBERG, D. L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. 4. ed. São Paulo: Atheneu, 2009. v.1, cap. 36, p. 649-663.

FAUSTO, M. A. Planejamento e cálculo nutricional de cardápios. In: FAUSTO, M. A. **Planejamento de dietas e da alimentação**. Rio de Janeiro: Revinter, 2003, cap. 7, p.67-80.

GARCIA, R. W. D. A dieta hospitalar na perspectiva dos sujeitos envolvidos em sua produção e em seu planejamento. **Rev. Nutr**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 129-144, 2006.

GARCÍA DE LORENZO, A. et al. Multidisciplinary consensus on the approach to hospital malnutrition in Spain. **Nutr Hosp**, Madrid, v. 26, n. 4, p. 701-710, Jul./Aug. 2011.

GIRYES, S. et al. Measuring nutrition risk in hospitalized patients: MENU: a hospital-based prevalence survey. **Isr Med Assoc J**, Ramat Gan, v. 14, July 2012.

JENSEN, G. L. et al. Recognizing malnutrition in adults: definitions and characteristics, screening, assessment, and team approach. **JPEN J Parenter Enteral Nutr**, Thorofare, v. 37, p. 802-807, 2013.
<https://doi.org/10.1177/0148607113492338>

JORGE, A. L. Oficinas de culinária em cozinha experimental hospitalar como estratégia de educação nutricional e gastronomia. **Rev. Nutr. Profissional**, São Paulo, v. 21. p. 38-46, out. 2008.

HAUTRIVE, T. P.; PICCOLI, L. Elaboração de fichas técnicas de preparações de uma unidade de alimentação e nutrição do município de Xaxim - Santa Catarina, Brasil. **E-Scientia**, Belo Horizonte, v.6, n.1, p. 1-7, 2013.

HIESMAYR, M. et al. Decreased food intake is a risk factor for mortality in hospitalized patients: the nutrition day survey 2006. **Clin Nut**, Edinburgh, v. 28, p. 484-491, 2009.
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2009.05.013>

HOLCOMBE, B. J. et al. **Clinical Practice Committee and American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (ASPEN)**: definition of terms, style, and conventions used in ASPEN: board of directors-approved documents. Silver Spring: American Society for Parenteral and Enteral Nutrition, 2010. Disponível em: <<http://www.nutritioncare.org/wcontent.aspx?id=4714>>. Acesso em: 15 mar. 2011.

ISHIBASHI, M. et al. Optimal protein requirements during the first 2 weeks after the onset of critical illness. **Crit Care Med**, New York, v. 26, n. 9, p. 1529-1535, Sept. 1998.

<https://doi.org/10.1097/00003246-199809000-00020>

KASSIN, M. T. et al. Risk factors for 30-day hospital readmission among general surgery patients. **J Am Coll Surg**, Chicago, v. 215, n. 3, p. 322-330, Sept. 2012.

<https://doi.org/10.1016/j.jamcollsurg.2012.05.024>

KONDRUP J. Can food intake in hospitals be improved? **Clin Nutr**, Edinburgh, v. 20, p. 153-60, 2001.

<https://doi.org/10.1054/clnu.2001.0417>

KONDRUP, J. Proper hospital nutrition as a human right. **Clin Nut**, Edinburgh, v. 23, p. 135-137, 2004.

<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2004.01.014>

LANGHANS. W. Anorexia of infection: current prospects. **Nutrition**, Burbank, v. 16, p. 996-1005, Oct. 2000.

[https://doi.org/10.1016/S0899-9007\(00\)00421-4](https://doi.org/10.1016/S0899-9007(00)00421-4)

LARA-PULIDO, A.; GUEVARA-CRUZ, M. Malnutrition and associated factors in elderly hospitalized. **Nutr Hosp**, Madrid, v. 27, p. 652-655, Mar./Apr. 2012.

LIM, S. L. et al. Malnutrition and its impact on cost of hospitalization, length of stay, readmission and 3-year mortality. **Clin Nutr**, Edinburgh, v. 31, n. 3, p. 345-350, Jun. 2012.

<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2011.11.001>

LOPES, M. G. F. et al. Specialized oral diet improved clinical outcome of a patient with severe intestinal insufficiency in a late postoperative period: a case report in clinical nutrition. **J Acad Nutr Diet**, New York, v. 116, n. 8, p. 1243-1250, Aug. 2016.

<https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.002>

MAGALHÃES, S. G.; RODRIGUES, E. L. **Fichas de preparações e análise do valor nutricional**. 1. ed. Rio de Janeiro: Rúbio, 2015.

MACULEVICIUS, J.; DIAS, M. C. G. Dietas Oraís Hospitalares. In: WAITZBERG, D. L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2001. v. 1, cap. 30, p. 465-479.

MARTINS, C. C. **Padronização das preparações de restaurante do tipo self-service**. Brasília, DF: Universidade de Brasília. Centro de Excelência em Turismo. Curso de Especialização em Qualidade de Alimentos, 2003.

MELO, F. G. et al. Quantitative and qualitative nutritional evaluation of the general oral diet served in a university hospital. **Brazilian Journal of Medicine and Human Health**, Salvador, v. 5, n. 3, p. 90-100, Sept. 2017.

<https://doi.org/10.17267/2317-3386bjmhh.v5i3.1341>

MCCLAVE, S. A. et al. Guidelines for the provision and assessment of nutrition support therapy in the adult critically ill patient: Society of Critical Care Medicine (SCCM) and American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (A.S.P.E.N.). **JPEN J Parenter Enteral Nutr**, Thorofare, v. 40, n. 2, p. 159-211, Feb. 2016.

MIESBACH, A. V. Gastronomia em dietas restritivas. **Nutr prof**, São Paulo, v. 4, n. 22, p. 34-40, 2008.

MORAN, A.; LEDERER, A.; CURTIS, C. J. Use of nutrition standards to improve nutritional quality of hospital patient meals: findings from New York City's Healthy Hospital Food Initiative. **J Acad Nutr Diet**, New York, v. 115, Nov. 2015.

MOREIRA, D. C. et al. Mineral inadequacy of oral diets offered to patients in a Brazilian hospital. **Nutr Hosp**, São Paulo, v. 27, p. 288-297, 2012.

MOREIRA, D. F. C. et al. Evaluation of iron, zinc, copper, manganese and selenium in oral hospital diets. **Clin Nutr**, Edinburgh, v. 33, p. 808-814, 2014.
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2013.10.021>

MORENO, C. et al. Análisis de situación y adecuación de dietas para disfagia en un hospital provincial. **Nutr Hosp**, Madrid, v. 21, p. 26-31, 2006.

NAVARRO, D. A. et al. Improved meal presentation increases food intake and decreases readmission rate in hospitalized patients. **Clin Nutr**, Edinburgh, v. 35, n. 5, p.1153-1158, Oct. 2016.
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2015.09.012>

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética**: seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

PASQUINI, T. A. S. et al. Clinical outcome of protein-energy malnourished patients in a Brazilian university hospital. **Braz J Med Biol Res**, Ribeirão Preto, v. 45, n. 12, p. 1301-1307, Dec. 2012.
<https://doi.org/10.1590/1414-431X20122586>

PÉREZ, J. I. U. et al. Nuevo procedimiento para la detección precoz y control de la desnutrición hospitalaria. **Nutr. Hosp.**, Madrid, v. 17, n. 4, p. 179-188, 2002.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. 2. ed. Barueri: Manole, 2006.

PINHEIRO, A. R. O. et al. **A iniciativa ao consumo de frutas, legumes e verduras (F, L & V) no Brasil**: documento base. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

RASLAN, M. et al. Aplicabilidade dos métodos de triagem nutricional no paciente hospitalizado. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 5, p. 553-561, set./out. 2008.

RATTRAY, M. M.; DESBROW, B.; ROBERTS, S. Comparing nutritional requirements, provision and intakes among patients prescribed therapeutic diets in hospital: An observational study. **Clin Nutr**, Edinburgh, v. 39-40, p. 50-56, July/Aug. 2017.

<https://doi.org/10.1016/j.nut.2017.03.006>

RIEDEL, G. **Controle sanitário dos alimentos**. São Paulo: Atheneu, 2005.

ROSA, C. O. B.; MONTEIRO, N. R. P. **Unidades produtoras de refeições: uma visão prática**. 1. ed. Rio de Janeiro: Rúbio, 2014.

SÁ, J. S. M. et al. Consumption of oral hospital diets and percent adequacy of minerals in oncology patients as an indicative for the use of oral supplements. **Clin Nutr**, Edinburgh, v. 33, p. 655-661, 2014.

<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2013.09.005>

SALVADOR-MONFERRER, L.; FERNANDEZ-OLEA, M. S.; MURILLO-SANCHIS, J. Malnutrition and factors that influence the food intake in hospitalized patients: a review. **Nutr. clín. diet. hosp.**, Madrid, v. 34, n. 3, p. 80-91, Nov. 2014.

SANTOS, I. H. V. S.; XIMENES, R. M.; PRADO, D. F. Avaliação do cardápio e da aceitabilidade da merenda oferecida em uma escola estadual de ensino fundamental de Porto Velho, **Rondônia Saber Científico**, Porto Velho, p.100-111, jul./dez.,2008.

SILVA NETO, M. **Diagnóstico situacional da utilização das ferramentas de segurança na produção de alimentos nas cozinhas das unidades de alimentação e nutrição dos hospitais de Brasília-DF**. 2006. 122 f.

Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) - Universidade de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em:

<http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/1799/1/2006_Manoel%20Silva%20Neto.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2018.

SILVA, S. M. C. S.; BENARDES, S. M. **Cardápios: guia prático para elaboração**. 2. ed. São Paulo: Roca, 2008.

SOUSA, A. A.; GLORIA, M. S.; CARDOSO, T. S. Aceitação de dietas em ambiente hospitalar. **Rev Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 2, mar./abr. 2011.

SOUSA, L. C.; CAMPOS, G. D. Condições higiênico-sanitárias de uma dieta hospitalar. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 127-134, jan./mar. 2003.

SOUZA, A. A; PROENÇA, R.P.C. Tecnologia de gestão dos cuidados nutricionais: recomendações para qualificação do atendimento nas unidades de

alimentação e nutrição hospitalares. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 425-436, out./dez. 2004.

STRATTON, R. J.; GREEN, C. J.; ELIA, M. Disease related malnutrition: an evidence based approach to treatment. **Am J Clin Nutr**, Bethesda, v. 79, n. 6, p. 1128–1129, 1 June 2004. Disponível em: <<https://academic.oup.com/ajcn/article/79/6/1128/4690235>>. Acesso em: 16 maio 2018.

TEICHMAN, I.M. **Cardápios: técnicos e criatividade**. 6. ed. Caixas do Sul: Educs, 2007.

TEIXEIRA, S. et al. **Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo: Atheneu, 2004.

TEIXEIRA, S. M. F. G. et al. **Administração aplicada as unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo: Atheneu, 2007.

TORÚN, B. Desnutrição proteico-calórica. In: SHILS, M. E. et al. **Nutrição moderna na saúde e na doença**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009. cap. 57, p. 947-977.

TRAVISS, K. A.; HAUCHECORINE, C. M. Should hospital diets meet the dietary guidelines for healthy persons? **J Am Diet Assoc**, Chicago, v. 98, p. 1400, Dec. 1998.
[https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(98\)00308-3](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(98)00308-3)

VAZ.C. S. **Alimentação de coletividade: uma abordagem gerencial**. Brasília: [s.n.], 2003.

VESGA VARELA, A. L.; GAMBOA DELGADO, E. M. Riesgo de malnutrición asociado a baja ingesta alimentaria, estancia hospitalaria prolongada y reingreso en un hospital de alto nivel de complejidad en Colombia. **Nutr Hosp**, Madrid, v. 32, n. 3, p. 1308-1314, 2015.

WAITZBERG, D. L. et al. Indicações e Técnicas de Ministração em Nutrição Enteral. In: WAITZBERG, D. L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2001. v. 1, cap. 35, p. 561-571.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a joint FAO/WHO expert consultation. Geneva: WHO, 2003. (WHO Technical Report Series, n. 916). Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/>>. Acesso em: 14 mar. 2018.

ANEXOS

ANEXO 1

Anexo 1: Cardápio atual da DGO da UAN do HCU-UFU

CARDÁPIO COZINHA GERAL - PRIMEIRA SEMANA

DIA		CARNE	ARROZ	FEIJÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
2.ª Feira 22/10/12	ALMOÇO	FRANGO ASSADO	SIMPLES	SIMPLES	CAMBOTIÁ REFOGADO C/ QUIABO	TABULE	GOIABADA
	JANTAR	RAGU A PORTUGUESA COM LINGÜIÇA DE FRANGO	SIMPLES	SIMPLES	COUVE FLOR GRATINADA	BETERRABA COZIDA	
3.ª Feira 23/10/12	ALMOÇO	PEITO FRANGO A MILANESA	SIMPLES	SIMPLES	STROGONOFF VEGETARIANO (cenoura, chuchu, milho)	ACELGA C/ MAÇA	MELANCIA
	JANTAR	PERNIL EM CUBOS C/ LINGÜIÇA DE PERNIL	SIMPLES	SIMPLES	BATATA CHIPS	ALFACE	
4.ª Feira 24/10/12	ALMOÇO	FEIJOADA	SIMPLES	SIMPLES	COUVE REFOGADA	TOMATE	LARANJA
	JANTAR	FRANGO CROCANTE	SIMPLES	SIMPLES	MACARRONESE	CHICÓRIA	
5.ª Feira 25/10/12	ALMOÇO	QUIBE RECHEADO	SIMPLES	SIMPLES	PANACHÊ DE LEGUMES(cenoura, vagem, couve-flor e abobrinha)	RUCULA COM TOMATE	BANANA
	JANTAR	BIFE GRELHADO ACEBOLADO	SIMPLES	SIMPLES	MACARRÃO ALHO E OLEO	CENOURA RALADA	
6.ª Feira 26/10/12	ALMOÇO	PEIXE AO MOLHO	SIMPLES	SIMPLES	BATATA AO FORNO C/ QUEIJO E ORÉGANO	SALADA FESTA (alface, acelga, repolho roxo, abacaxi e maça)	MAÇA
	JANTAR	CARNE DE PANELA	SIMPLES	SIMPLES	FAROFA FESTA	ACELGA	
Sábado 27/10/12	ALMOÇO	PERNIL EM CUBOS, LINGÜIÇA E BACON	SIMPLES	TUTU	MANDIOCA COZIDA	TOMETE	GELATINA
	JANTAR	PIZZA DE FRANGO E MUSSARELA	SIMPLES	SIMPLES	ABOBRIMHA REFOGADA	CHICÓRIA	
Domingo 28/10/12	ALMOÇO	PEITO FRANGO GRELHADO	SIMPLES	SIMPLES	CREME DE MILHO	ALFACE	BANANA
	JANTAR	GALINHADA	SIMPLES	SIMPLES	VAGEM REFOGADA	ALMEIRÃO C/ ALFACE	
SOPA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	MACARRÃO C/ LEGUMES	MINISTRONE	SOPA COMPLETA	SOPA DE FEIJÃO	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE MOÍDA	SOPA COMPLETA	MINISTRONE
	SOPA DE BATATA E FRANGO	SOPA DE GALINHA C/ MACARRÃO	FRANGO C/ LEGUMES	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE VEGETAIS	SOPA DE BATATA E FRANGO	SOPA GALINHA C/ MACARRÃO

CARDÁPIO COZINHA GERAL - SEGUNDA SEMANA

DIA		CARNE	ARROZ	FEIJÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
2.ª Feira 29/10/12	ALMOÇO	CARNE ASSADA	SIMPLES	SIMPLES	MACARRÃO A BOLONHESA	TOMATE	GOIABADA
	JANTAR	ESPETINHO FRANGO A MILANESA/ RU ISCA DE FRANGO A MILANESA/ PACIENTE	SIMPLES	SIMPLES	LASANHA DE BERINJELA	ALFACE	
3.ª Feira 30/10/12	ALMOÇO	STROGONOFF DE CARNE	SIMPLES	SIMPLES	BATATA CHIPS	ACELGA C/ CENOURA RALADA	MELANCIA
	JANTAR	PIZZA DE FRANGO E MUSSARELA	SIMPLES	SIMPLES	CENOURA SAUTÊ	ALFACE C/ RÚCULA	
4.ª Feira 31/10/12	ALMOÇO	LOMBO ASSADO	SIMPLES	PRETO	FAROFA DE COUVE	VINAGRETE	LARANJA
	JANTAR	ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA	SIMPLES	SIMPLES	PURÊ DE BATATA	BETERRABA RALADA	
5.ª Feira 01/11/12	ALMOÇO	ISCA DE FRANGO ESPECIAL	SIMPLES	SIMPLES	MACARRONESE	SALADA TRICOLOR(alface, repolho roxo e tomate)	BANANA
	JANTAR	CARNE MOÍDA C/ PIMENTÃO	SIMPLES	SIMPLES	VAGEM REFOGADA C/ BATATA SALSA	ACELGA	
6.ª Feira 02/11/12	ALMOÇO	FRANGO AO MOLHO	SIMPLES	SIMPLES	POLENTA RECHEADA	COUVE FLOR E CENOURA	MAÇA
	JANTAR	LINGUIÇA DE FRANGO	SIMPLES	SIMPLES	MACARRÃO AO SUGO	REPOLHO C/ ABACAXI	
Sábado 03/11/12	ALMOÇO	FEIJOADA	SIMPLES	SIMPLES	COUVE REFOGADA	TOMATE	GELATINA
	JANTAR	FRANGO CROCANTE	SIMPLES	SIMPLES	CAMBOTIÁ REFOGADO	ACELGA C/ MAÇA	
Domingo 04/11/12	ALMOÇO	PEIXE A MILANESA E MOLHO TARTÁRO	SIMPLES	SIMPLES	PURÊ DE BATATA	ALFACE	BANANA
	JANTAR	BIFE A ROLÊ	SIMPLES	SIMPLES	FAROFA DE OVO	VINAGRETE	
SOPA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	MACARRÃO C/ LEGUMES	MINISTRONE	SOPA COMPLETA	SOPA DE FEIJÃO	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE MOÍDA	SOPA COMPLETA	MINISTRONE
	SOPA DE BATATA E FRANGO	SOPA DE GALINHA C/ MACARRÃO	FRANGO C/ LEGUMES	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE VEGETAIS	SOPA DE BATATA E FRANGO	SOPA GALINHA C/ MACARRÃO

COZINHA GERAL - TERCEIRA SEMANA

DIA		CARNE	ARROZ	FEIJÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
2.ª Feira 05/11/12	ALMOÇO	ISCA DE CARNE	SIMPLES	SIMPLES	ASSADO DE LEGUMES (batata, cenoura e vagem)	TOMATE	GOIABADA	
	JANTAR	PIZZA DE FRANGO E MUSSARELA	SIMPLES	SIMPLES	MILHO REFOGADO	REPOLHO		
3.ª Feira 06/11/12	ALMOÇO	FEIJOADA	SIMPLES	SIMPLES	COUVE REFOGADA	VINAGRETE	MELANCIA	
	JANTAR	ALMÔNDEGA AO MOLHO VERMELHO	SIMPLES	SIMPLES	MACARRÃO ALHO E OLÉO	SALADA FRIA (Cenoura, Milho e Vagem)		
4.ª Feira 07/11/12	ALMOÇO	BIFE DE PANELA	Á GREGA	SIMPLES	CREME DE MILHO	ALFACE	LARANJA	
	JANTAR	CARNE ASSADA	SIMPLES	SIMPLES	COUVE FLOR REFOGADA C/ TOMATE	CENOURA RALADA		
5.ª Feira 08/11/12	ALMOÇO	GALINHADA	SIMPLES	TUTU	MAIONESE (batata, cenoura e vagem)	ALFACE C/ REPOLHO	BANANA	
	JANTAR	LINGUIÇA DE PERNIL	SIMPLES	SIMPLES	BERINJELA A BOLONHESA	ACELGA C/ ALMEIRÃO		
6.ª Feira 09/11/12	ALMOÇO	PERNIL EM CUBOS	SIMPLES	TROPEIRO	REPOLHO REFOGADO C/ BACON	TOMATE	MAÇA	
	JANTAR	ISCA DE FRANGO A MILANESA	SIMPLES	SIMPLES	BATATA AO FORNO C/ QUEIJO E ORÉGANO	ACELGA		
Sábado 10/11/12	ALMOÇO	STROGONOFF DE CARNE	SIMPLES	SIMPLES	BATATA CHIPS	ALFACE C/ RUCULA	GELATINA	
	JANTAR	BIFE DE PANELA	SIMPLES	SIMPLES	CENOURA SAUTÉ	ALFACE		
Domingo 11/11/12	ALMOÇO	FRANGO ASSADO	SIMPLES	SIMPLES	MACARRÃO AO SUGO	ACELGA C/ MAÇA	BANANA	
	JANTAR	PEIXE ASSADO	SIMPLES	SIMPLES	BATATA SALSA REFOGADA	CHICÓRIA		
SOPA	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	MACARRÃO C/ LEGUMES		MINISTRONE	SOPA COMPLETA	SOPA DE FEIJÃO	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE MOÍDA	SOPA COMPLETA	MINISTRONE
	SOPA DE BATATA E FRANGO		SOPA DE GALINHA C/ MACARRÃO	FRANGO C/ LEGUMES	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE VEGETAIS	SOPA DE BATATA E FRANGO	SOPA GALINHA C/ MACARRÃO

COZINHA GERAL - QUARTA SEMANA

DIA		CARNE	ARROZ	FEIJÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
2.ª Feira 15/10/12	ALMOÇO	CARNE DE PANELA	SIMPLES	SIMPLES	VIRADO DE ABOBRINHA	TOMATE	GOIABADA
	JANTAR	ISCA DE CARNE A MILANESA	SIMPLES	SIMPLES	BATATA AO FORNO C/ QUEIJO E ORÉGANO	CHICÓRIA	
3.ª Feira 16/10/12	ALMOÇO	BIFE DE PANELA	SIMPLES	SIMPLES	PURE DE BATATA RECHEADA	SALADA FRIA (cenoura, milho e vagem)	MELANCIA
	JANTAR	QUIBE DE TABULEIRO	SIMPLES	SIMPLES	CHUCHU AO MOLHO BRANCO	ACELGA	
4.ª Feira 17/10/12	ALMOÇO	LOMBO ASSADO	SIMPLES	TROPEIRO	MANDIOCA COZIDA	VINAGRETE	LARANJA
	JANTAR	ESPETINHO FRANGO GRELHADO/ RU ISCA FRANGO GRELHADO/ PACIENTE	SIMPLES	SIMPLES	CAMBOTIÁ REFOGADO C/ QUIABO	REPOLHO ROXO	
5.ª Feira 18/10/12	ALMOÇO	PEITO FRANGO GRELHADO	SIMPLES	SIMPLES	POLENTA AO MOLHO VERMELHO E QUEIJO	SALADA PRIMAVERA (alface, repolho roxo e abacaxi)	BANANA
	JANTAR	LINGÜIÇA DE FRANGO	SIMPLES	SIMPLES	MACARRÃO A BOLONHESA	ALMEIRÃO	
6.ª Feira 19/10/12	ALMOÇO	STROGONOFF DE FRANGO	SIMPLES	SIMPLES	BATATA CHIPS	ALFACE E RUCÚLA	MAÇA
	JANTAR	PIZZA DE CALABREZA E MUSSARELA	SIMPLES	SIMPLES	VAGEM REFOGADA	CHICÓRIA	
Sábado 20/10/12	ALMOÇO	PERNIL EM CUBOS	SIMPLES	PRETO	COUVE REFOGADA	VINAGRETE	GELATINA
	JANTAR	LAGARTO ASSADO	SIMPLES	SIMPLES	VIRADO DE JILÓ	ACELGA	
Domingo 21/10/12	ALMOÇO	BIFE GRELHADO ACEBOLADO	SIMPLES	SIMPLES	MACARRÃO AO SUGO	BETERRABA C/ CENOURA RALADA	BANANA
	JANTAR	FRANGO A ROLÊ	SIMPLES	SIMPLES	ABOBRINHA REFOGADA	ALFACE	
SOPA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	MACARRÃO C/ LEGUMES	MINISTRONE	SOPA COMPLETA	SOPA DE FEIJÃO	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE MOÍDA	SOPA COMPLETA	MINISTRONE
	SOPA DE BATATA E FRANGO	SOPA DE GALINHA C/ MACARRÃO	FRANGO C/ LEGUMES	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE VEGETAIS	SOPA DE BATATA E FRANGO	SOPA GALINHA C/ MACARRÃO

LANCHES

Café da manhã	Lanche da tarde	Ceia
Leite ou Café ou Chá Pão Francês ou bolacha de doce ou bolacha de sal Fruta	Leite ou Café ou Chá Pão Francês ou bolacha de doce ou bolacha de sal Suco natural de laranja ou industrializado	Leite ou Café ou Chá Pão Francês ou Bolacha -