

CARDÁPIO DE REFERÊNCIA COM COMPOSIÇÃO MÍNIMA PARA AS CANTINAS

O presente documento apresenta o *Cardápio de Referência com Composição Mínima para as Cantinas do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC)*. Seu objetivo é estabelecer itens alimentares e preparações com composição e porções mínimas, destinados a orientar a oferta de alimentos nos espaços de comercialização de refeições e lanches nos Câmpus da instituição.

As preparações descritas deverão respeitar as porções mínimas indicadas, podendo ser ofertadas em quantidades superiores, desde que mantidas a composição e a qualidade nutricional propostas.

O documento apresenta 26 itens alimentares de referência, além de sugestões de combos e de preparações para almoço e jantar, constituindo referência técnica para a organização da oferta alimentar nas cantinas do IFSC e para a elaboração dos Estudos Técnicos Preliminares (ETP) e demais documentos relacionados aos processos de concessão dos espaços destinados às cantinas.

Destaca-se que esse cardápio possui caráter orientador, não implicando obrigatoriedade de oferta integral de todos os itens listados. Considerando as diferentes realidades, estruturas e demandas dos Câmpus, os itens apresentados poderão ser selecionados, dentre aqueles mais adequados ao contexto local, desde que respeitadas as diretrizes nutricionais institucionais e o compromisso com a promoção da alimentação adequada e saudável (consultar as *Diretrizes da Alimentação das Cantinas do IFSC*).

1. Itens alimentares de referência

As preparações descritas deverão respeitar as porções mínimas indicadas, podendo ser ofertadas em quantidades superiores, desde que mantidas a composição e a qualidade nutricional propostas.

Nº.	ITEM	DESCRIÇÃO
1	Café coado	Disponibilizado em copo ou xícara, nas porções de referência: pequeno (mínimo de 150 mL) e médio (mínimo de 200 mL). Observação: sem adição de açúcar.
2	Café com leite	Preparado com café e leite integral ou semidesnatado, disponibilizado em copo ou xícara nas porções de referência: pequeno (mínimo de 150 mL) e médio (mínimo de 200 mL). Observação: sem adição de açúcar.
3	Chá	Preparado por infusão e disponibilizado em copo ou xícara nas porções de referência: pequeno (mínimo de 150 mL) e médio (mínimo de 200 mL). Observação: sem adição de açúcar.
4	Água com Gás	Embalagem individual tipo garrafa PET, com volume de 510 mL.
5	Água sem Gás	Embalagem individual tipo garrafa PET, com volume de 510 mL.
6	Vitamina de Frutas	Preparado com leite integral ou semidesnatado e frutas in natura e disponibilizado em copo ou xícara nas porções de referência: pequeno (mínimo de 150 mL) e médio (mínimo de 200 mL). Observação: sem adição de açúcar.
7	Suco integral de frutas	Suco obtido exclusivamente da fruta, sem adição de água, açúcares, corantes ou conservantes, conforme legislação vigente. Sabores: uva e laranja. Disponibilizado em embalagem individual com volume mínimo de 180 mL, ou servido a partir da embalagem original do produto.
8	Suco natural de frutas	Suco preparado a partir da fruta in natura, no momento do preparo. Disponibilizado em copo na porção mínima de 280 mL. Sabores: limão, laranja, uva, entre outros. Observação: sem adição de açúcar. Devem ser disponibilizados pelo menos dois sabores, alternados ao longo da semana.
9	Suco de polpa da fruta	Suco preparado a partir da polpa de fruta congelada, diluída em água potável. Disponibilizado em copo na porção mínima de 280 mL. Sabores: abacaxi, manga, morango, entre outros. Observação: sem adição de açúcar.

Nº.	ITEM	DESCRIÇÃO
		Devem ser disponibilizados pelo menos dois sabores, alternados ao longo da semana.
10	Iogurte natural tradicional ou com mel	Iogurte. Embalagem individual mínima de 180 mL. Observação: não será admitida a oferta de bebida láctea em substituição ao iogurte.
11	Pão com ovo e queijo	Pão de forma tradicional, pão de forma integral ou pão francês (mínimo de 50 g), com ovo mexido (mínimo de 50 g) e queijo (mínimo de 20 g).
12	Bauru de queijo	Pão de forma tradicional, pão de forma integral ou pão francês (mínimo de 50 g), com queijo (mínimo de 20 g) e tomate (mínimo de 20 g).
13	Sanduíche Natural	Pão de forma tradicional, pão de forma integral ou pão sírio (mínimo de 50 g), com frango desfiado ou atum (mínimo de 30 g), queijo (mínimo de 20 g), alface (mínimo de 15 g) e tomate (mínimo de 20 g).
14	Sanduíche Natural Integral Vegetariano	Pão de forma tradicional, pão de forma integral ou pão sírio (mínimo de 50 g), com queijo minas (mínimo de 20 g), rúcula (mínimo de 15 g), cenoura ralada (mínimo de 10 g) e tomate seco (mínimo de 20 g) e pequena quantidade de azeite de oliva.
15	Pão de queijo	Preparação assada elaborada predominantemente à base de polvilho e queijo. Unidade com peso mínimo de 80 g.
16	Quiche/Torta de frango ou carne	Fatia com peso mínimo de 100 g, composta por massa e recheio, podendo incluir frango ou carne bovina, entre outros ingredientes.
17	Quiche/Torta de legumes	Fatia com peso mínimo de 100 g, composta por massa e recheio à base de legumes ou vegetais, podendo incluir, por exemplo, brócolis, cebola, ricota com tomate seco, palmito e outros legumes.
18	Salada de frutas	Preparação composta por frutas variadas, contendo no mínimo laranja, banana, mamão, maçã e abacaxi ou manga, sem adição de açúcar. Porção mínima de 300 mL.
19	Frutas in natura (da época)	Frutas frescas da estação, inteiras, conforme disponibilidade. Exemplos: banana, maçã, laranja, mamão, melancia, abacaxi, entre outras. Porção mínima de 120 g.
20	Chips de maçã ou banana	Fruta desidratada ou assada em lâminas crocantes, sem adição de açúcar ou adoçantes. Embalagem com porção mínima de 30 g.
21	Banana passa	Banana desidratada, sem adição de açúcar. Embalagem com porção mínima de 30 g.
22	Biscoito sequinhos	Biscoitos do tipo sequinho (à base de amido de milho), isentos de glúten e leite. Embalagem com peso máximo de 300 g.

Nº.	ITEM	DESCRIÇÃO
23	Biscoito de polvilho	Biscoitos de polvilho, isentos de glúten e leite. Embalagem com peso máximo de 100 g.
24	Bolo integral de banana ou maçã com canela	Bolo integral de banana ou maçã com canela. Porção em fatia de 100 g.
25	Bolo caseiro simples (sem cobertura)	Bolo caseiro simples, sem cobertura, podendo ser dos sabores chocolate, fubá, cenoura ou laranja. Porção em fatia de 100 g.
26	Chocolate amargo ou com no mínimo 60% de cacau	Chocolate com teor mínimo de 60% de cacau. Porções individuais em bombons de 20 g a 25 g e/ou barras de 30 g a 40 g.

2. Preparações para almoço e/jantar

As preparações descritas a seguir constituem referência para a oferta de refeições completas nas cantinas que disponibilizarem almoço e/ou jantar, devendo contemplar, no mínimo, os componentes alimentares indicados, de modo a assegurar equilíbrio nutricional e variedade na composição das refeições.

a) **Arroz** - arroz branco ou parboilizado, com oferta diária obrigatória de arroz integral;

b) **Leguminosas** - servidas diariamente, alternando entre feijão branco, feijão preto, feijão vermelho, feijão carioca, lentilha, ervilha ou grão-de-bico. As preparações não poderão conter carnes, miúdos ou qualquer produto de origem animal;

c) **Acompanhamento à base de farinhas, raízes e tubérculos** - preparações assadas ou cozidas, podendo incluir: farofa, purê de batatas, massas, mandioca, batata-doce assada, polenta, inhame, batata inglesa cozida ou assada, entre outras preparações similares.

d) **Prato proteico** - Deverá haver oferta diária de preparações proteicas, alternando-se entre as seguintes opções:

- 1ª opção - preparações com carne bovina;

- 2ª opção - preparações com carne de aves;
- 3ª opção - preparações com pescados, preferencialmente filé de peixe sem espinhas;
- 4ª opção - preparações com carne suína;
- 5ª opção - preparações com ovos.

Deverá ser disponibilizada diariamente uma opção de prato proteico vegetariano, alternando entre preparações à base de ovos, soja ou cogumelos, com porção mínima de 100 g.

e) **Saladas** - oferta diária de dois tipos de saladas variadas, podendo incluir: folhas verdes (rúcula, alface, couve, agrião, acelga), tomate, abóbora, vagem, repolho, abobrinha, chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, grão-de-bico, milho, ervilha, beterraba, pepino ou outros vegetais sazonais.

f) **Legume cozido ou refogado** - oferta diária de um tipo de legume preparado cozido ou refogado, podendo incluir: abóbora, couve, brócolis, milho, ervilha, batata, abobrinha, berinjela, repolho, chuchu, cenoura, entre outros.

g) **Sobremesa** - oferta de uma unidade ou porção por pessoa, podendo incluir fruta cítrica - laranja ou bergamota -, mamão, abacaxi ou salada de frutas, ou rica em fibras, como a maçã, priorizando frutas da estação.

Para fins de planejamento de cardápios, elaboração de editais, contratos e definição de refeições principais destinadas aos estudantes, recomenda-se que a composição da refeição contemple, de forma equilibrada, os diferentes grupos alimentares previstos nestas Diretrizes.

Como parâmetro orientador, poderão ser consideradas as seguintes faixas de porção por estudante:

- Arroz: 80 a 100 g;
- Leguminosas (feijões, lentilha, ervilha ou grão-de-bico): 80 a 100 g;
- Prato proteico: 80 a 100 g;
- Guarnição à base de farinhas, raízes ou tubérculos: 60 a 80 g;
- Legume cozido ou refogado: 60 a 80 g;
- Salada crua: mínimo de 40 g;
- Sobremesa: 1 unidade ou porção equivalente de fruta.

Os quantitativos apresentados constituem referências para o planejamento das refeições e poderão ser ajustados de acordo com a faixa etária atendida, o perfil dos estudantes, a modalidade de oferta, a disponibilidade orçamentária, os preços praticados no mercado local e as especificidades de cada Câmpus, desde que mantida a composição mínima prevista nestas Diretrizes e assegurada a oferta de uma refeição nutricionalmente equilibrada.

💡 Recomenda-se a utilização de alimentos com propriedades funcionais, tais como azeite de oliva, vinagre de maçã, aceto balsâmico, linhaça, gergelim, quinoa, aveia, condimentos e temperos naturais variados. Recomenda-se também evitar frituras e produtos ultraprocessados nas preparações.

💡 Recomenda-se que os estabelecimentos que atuam com alimentação coletiva possuam acompanhamento de nutricionista para apoio na elaboração de cardápios, orientação nutricional e promoção de práticas alimentares saudáveis, em consonância com as atribuições profissionais definidas na Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Ademais, as Resoluções do Conselho Federal de Nutricionistas - especialmente a Resolução CFN nº 600/2018 e a Resolução CFN nº 378/2005, estabelecem que serviços de alimentação destinados à coletividade que realizam preparo, manipulação, produção ou distribuição de refeições devem contar com acompanhamento técnico de nutricionista, podendo ser requerida a Responsabilidade Técnica desse profissional.

3. Sugestões de combos

Com o objetivo de incentivar a oferta de opções equilibradas para lanches e refeições rápidas, apresentam-se a seguir sugestões de combos que podem ser disponibilizados pelas cantinas:

a) **Combo 1** - Suco natural de laranja, uva ou limão (porção mínima de 200 ml); pão com ovo e queijo, preparado com pão de forma tradicional, pão de forma integral

ou pão francês (porção mínima de 50 g de pão), ovo mexido (porção mínima de 50 g) e queijo (porção mínima de 20 g).

b) **Combo 2** - Café com leite, sem adição de açúcar (porção mínima de 200 ml); quiche ou torta salgada (fatia com peso mínimo de 100 g), podendo ser: a) quiche ou torta de frango ou carne, composta por massa e recheio, podendo incluir frango ou carne, entre outros ingredientes; ou b) quiche ou torta de legumes, composta por massa e recheio à base de legumes ou vegetais, podendo incluir, por exemplo, brócolis, cebola, ricota com tomate seco, palmito e outros legumes; banana (1 unidade média ou porção mínima equivalente).

c) **Combo 3** - Vitamina de banana ou mamão (porção mínima de 200 ml); pão de queijo (porção mínima de 80 g); maçã (1 unidade média ou porção mínima equivalente).

d) **Combo 4** - Suco natural de laranja, uva ou limão (porção mínima de 200 ml); sanduíche natural preparado com pão de forma tradicional, pão de forma integral ou pão sírio (porção mínima de 50 g de pão), frango desfiado ou atum (porção mínima de 20 g), queijo (porção mínima de 20 g), alface (porção mínima de 15 g) e tomate (porção mínima de 20 g).

e) **Combo 5** - Salada de frutas (porção mínima de 300 ml), preparada com frutas variadas da estação, sem adição de açúcar; bauru de queijo preparado com pão de forma tradicional, pão de forma integral ou pão francês (porção mínima de 50 g de pão), queijo (porção mínima de 20 g) e tomate (porção mínima de 20 g).

ELABORAÇÃO

O Cardápio de Referência com Composição Mínima das Cantinas do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) foi elaborado pela equipe técnica da Coordenadoria de Alimentação Escolar (CAE/DAE/PROEN), pelas nutricionistas Carolina Abreu Henn de Araújo - CRN-10 nº 2523 e Karine Andrea Albiero Simiano - CRN-10 nº 1176, contando também com o apoio técnico de Taciany Passos Medeiros - Técnica em Nutrição - CRN-10 nº 0167T.

Eventuais ajustes, substituições ou adequações específicas ao cardápio deverão ser previamente discutidos com a equipe técnica da CAE, por meio do e-mail alimentacao@ifsc.edu.br.