



Universidade Federal do ABC

**PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS
E
POLÍTICAS AFIRMATIVAS**



Universidade Federal do ABC

**Restaurante
Universitário
Uma opção saudável**

Sumário



- Apresentação
- História do RU
- Conhecendo o RU
- Componentes do Cardápio
- Administração
- Dicas de utilização
- Dicas saudáveis sobre o cardápio

Apresentação

Esta cartilha foi elaborada pela Seção de Nutrição e Restaurantes Universitários da PROAP e tem como objetivo informar e esclarecer a comunidade acadêmica sobre o Restaurante Universitário (RU) de nossos campi.



**Esta cartilha foi feita para
VOCÊ, aproveite sem
moderação!!!**

História do RU

Em 30 de novembro de 2009, o Restaurante Universitário da UFABC iniciou suas operações e ficou sob administração da Empresa Cravo e Canela Refeições (Calome LTDA - EPP) até dezembro de 2011. No início do contrato, somente a comunidade acadêmica do Campus de Santo André era atendida, e posteriormente, o Campus de São Bernardo do Campo passou a distribuir refeições produzidas em Santo André, atendendo assim, a demanda do local.

Com o término deste contrato, abriu-se licitação para contratação de empresa para administrar os RUs, e em 19 de março de 2012, ocorreu sua reabertura com outra empresa, a Qualybem Food & Service LTDA – ME, que permaneceu oferecendo seus serviços até 8 de fevereiro de 2014.

Após nova licitação para contratação de empresa para administrar os RUs, em 18 de março de 2014, a Real Food iniciou seus serviços nos dois campi.

O que são os Restaurantes Universitários (RUs)?

Os Restaurantes Universitários têm por finalidade o preparo e distribuição de refeições aos alunos, servidores (docentes e técnico-administrativos), terceirizados e visitantes, oferecendo uma alimentação de qualidade e quantidade adequadas para a sua clientela.

Quais são as refeições servidas?

Almoço e jantar.

Funcionamento

Os RUs funcionam da seguinte maneira:

Campus	Dias	Horários
Almoço (Santo André)	Segunda a Sábado	11:00 às 14:00
Almoço (São Bernardo do Campo)	Segunda a Sexta	
Jantar (Santo André e São Bernardo do Campo)	Segunda a Sexta	17:30 às 19:30

Preços

As Resoluções ConsUni nº 30 (26/11/2009) e nº 95 (30/10/2012) estabelecem subsídio de 60% sobre o valor cobrado pela refeição nos RUs aos alunos regulares de graduação e pós-graduação.

Usuários	Valor
Estudantes de graduação e pós-graduação	R\$ 4,97
Docentes, técnico-administrativos, terceirizados e visitantes	R\$ 12,43

Por se tratar de um serviço terceirizado, o valor do contrato poderá ser ajustado a cada doze meses, contados da data limite para apresentação da proposta de acordo com a variação do Índice Geral de Preços do Mercado – IGP-M.

Como ter acesso aos RUs?

O acesso da comunidade interna nas catracas do RU será permitido com a utilização da carteirinha da UFABC. Visando diminuir as filas e do tempo de espera do atendimento, há um sistema de inclusão de créditos nas carteirinhas da UFABC, debitando o valor referente a cada refeição. A carga de créditos na carteirinha pode ser feita nos RUs, nos seguintes horários:

Dias	Horários
Santo André	
Segunda a Sexta	07:30 às 14:00 e 15:00 às 19:30
Sábado	07:30 às 14:00
São Bernardo do Campo	
Segunda a Sexta	10:30 às 14:00 e 15:00 às 19:30

Evite incluir créditos durante os horários de distribuição das refeições (11:00 às 14:00 e 17:30 às 19:30), pois pode haver fila.

Como é elaborado o cardápio?



O cardápio é previamente estabelecido por nutricionista da empresa terceirizada, de acordo com as indicações do edital da licitação, e aprovado pela equipe de fiscalização, que procura manter a diversidade, melhores combinações, aceitação dos usuários, harmonia de cores e texturas das preparações.



Atualmente o cardápio é composto da seguinte maneira:

Item	Especificações	Quantidade Ofertada
Saladas	3 tipos – Folhosos e legumes, podendo uma das opções ser uma salada elaborada	Livre
Arroz	2 tipos – Branco e Integral	Livre
Feijão	Pode ser carioca, preto, rajado, branco entre outros	Livre
Suco de frutas	Dois sabores por dia e uma opção sem adição de açúcar	Livre
Guarnição	Folhosos, legumes, tubérculos, massas, cremes, purês, farofas, tortas, entre outros	1 porção servida por funcionário da empresa
Prato Proteico: Carne	1 opção por dia, variando entre cortes bovinos, aves, peixes e suínos	1 porção servida por funcionário da empresa
Prato Proteico: Opção sem carne	1 opção por dia – Deve ser fonte de proteína, o usuário opta por apenas um dos pratos proteicos	1 porção servida por funcionário da empresa
Sobremesa	Serão servidas diariamente uma fruta e um doce, o usuário deve optar por uma das opções.	1 porção servida por funcionário da empresa
Mini Pão	Mini pão com 30 g em embalagem individual	1 porção servida por funcionário da empresa
Complementos	Serão disponibilizados: Azeite de oliva extra virgem (acidez até 0,5%); Vinagre; Farinha de mandioca torrada; Sal em sachê (0,8g); Palito de dente em sachê; Guardanapos de papel.	Livre



Quem administra?

Os Restaurantes Universitários fazem parte da Coordenadoria de Assuntos Comunitários, uma das coordenadorias da PROAP (Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Políticas Afirmativas).

Os Restaurantes Universitários visam oferecer uma refeição a um valor acessível, em condições higiênico-sanitárias adequadas e nutricionalmente balanceadas aos alunos, servidores, terceirizados, estagiários e visitantes da UFABC contribuindo assim, com a saúde e bem estar da comunidade acadêmica.

Os RUs da UFABC são terceirizados, ou seja, são administrados por empresa e não pela Universidade. A partir de 18/03/2014, a empresa Real Food Alimentação, vencedora da licitação, assumiu as operações dos nossos RUs.

Você sabia que há uma equipe de servidores da UFABC que fiscaliza os Restaurantes?

Composta atualmente por duas administradoras, uma nutricionista, duas técnicas em nutrição, a equipe acompanha constantemente as atividades da empresa contratada, avaliando, orientando e exigindo as boas práticas de fabricação, conforme legislação vigente. Aplica medidas corretivas sempre que necessário e mantém aberto um canal com os usuários dos RUs.

Para que possamos sempre buscar boas condições de funcionamento é muito importante que todas as suas observações nos sejam informadas pessoalmente ou por meio de nosso e-mail:

proap.ru@ufabc.edu.br



Universidade Federal do ABC

Ajude-nos a avaliar a empresa

Participe também da avaliação mensal da empresa. Responda a pesquisa de satisfação mensalmente na página da PROAP, em Consultas e Pesquisa de Satisfação.

Como são feitos os controles de Higiene no RU?

- Além da equipe técnica da UFABC, a empresa administradora obrigatoriamente tem equipe capacitada para realizar todos os controles exigidos. Também é necessária a apresentação de comprovantes de que todos seus funcionários receberam treinamento para manipulação de alimentos.
- Diariamente a produção da refeição é supervisionada, sendo seguidas as Boas Práticas de Higiene para manipulação de alimentos.
- São verificadas as temperaturas de todos os equipamentos e registradas em planilhas.
- É feito também o controle da temperatura dos alimentos, no final da produção e durante a distribuição.
- Todas as preparações passam por uma avaliação sensorial (observa-se cor, odor, sabor e textura). Caso haja algum problema este deve ser solucionado antes da abertura do RU.
- São coletadas amostras de todas as preparações, que ficam armazenadas por 3 dias e não havendo nenhuma ocorrência, as mesmas são desprezadas.

Algumas dicas para melhorar o uso do RU para todos:

- ✓ Se possível, utilize o RU fora dos horários de pico de refeições (principalmente das 11:45 às 12:30) para diminuir as filas;
- ✓ Quando as filas do RU estiverem grandes, não as “fure”. Afinal, você estará prejudicando outras pessoas;
- ✓ Lave as mãos antes de se servir. Isso evita contaminação do ambiente e do alimento;
- ✓ Coloque no prato somente o que acha que vai consumir. Evite desperdício!
- ✓ Separe o lixo. O meio ambiente agradece!
- ✓ Não há a necessidade de utilizar dois copos para o suco, você pode repetir quando quiser;
- ✓ Colabore: Devolva sua bandeja e utensílios usados na área de devolução. Separe os talheres, copo e pote de sobremesa quando for devolver a bandeja!
- ✓ Prenda o cabelo ao se servir.

Visitação da cozinha

Qualquer usuário pode visitar a cozinha e outras dependências onde sejam preparados e armazenados os alimentos destinados ao consumo. Basta agendar uma visita. Procure a equipe de fiscalização.



Dicas saudáveis sobre o cardápio:



Os sucos são livres, porém vale lembrar que líquidos em excesso podem diminuir a ação das enzimas digestivas sobre os alimentos. Assim, prejudica a digestão.

Para garantir uma boa hidratação é muito importante que a ingestão de líquidos seja feita ao longo do dia. Procure tomar líquidos entre as refeições e, durante elas, limitar o consumo a 200 ml ou um copo.

Priorize o consumo de frutas, pois são alimentos fonte de vitaminas e minerais. Evite ingerir doces diariamente.

O RU oferece como opção arroz integral. Ele tem fibras que auxiliam o funcionamento intestinal, além de promover a sensação de saciedade.

O RU conta com três saladas diferentes, aproveite! Se metade do seu prato for composto por legumes e verduras, você terá uma alimentação mais balanceada.

Não inclua mais sal na sua comida, pois com exceção das saladas, a comida já contém esse ingrediente.

Azeite: quanto faz bem para você?

O azeite é um ótimo alimento, porém deve ser consumido com moderação.



Vegetariano ou simpatizantes

O RU toma alguns cuidados para poder acolher os vegetarianos e simpatizantes. São sutilezas que fazem toda a diferença na sua refeição. O feijão e as guarnições não levam qualquer tipo de carne, nem embutidos.

E a opção sem carne deve ser fonte de proteína e pode conter proteína texturizada de soja, leguminosas, leite e derivados, ovos, além dos demais alimentos de origem vegetal.

Para nos ajudar a planejar os cardápios e o número de refeições, responda à pesquisa “Consumo de carne e opção sem carne” na página da PROAP.



Lembre-se: O RU fornece apenas 2 de suas possíveis refeições diárias. Procure alimentar-se bem também fora dele!

Alimentação saudável

Alimentação saudável é aquela preparada com cuidados de higiene e que atende a todas as exigências do nosso corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das nossas necessidades.



Ela oferece todos os nutrientes em quantidades adequadas a cada pessoa, proporcionando bem-estar físico, mental e social.

Além de ser fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. As pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, ao se alimentar, não buscam apenas suprir suas necessidades orgânicas, nem se alimentam somente de nutrientes, mas de alimentos palpáveis, com cheiro, cor, textura e sabor. Portanto, o alimento como fonte de prazer, identidade cultural e familiar também é importante para promover a saúde.

Não basta comer apenas frutas, hortaliças e verduras. É importante estabelecer um equilíbrio na ingestão dos alimentos: dar preferência a arroz (branco, integral), feijão, carnes magras grelhadas ou assadas; e moderar o consumo de doces, frituras, bebidas açucaradas e alimentos ricos em gorduras.

Referência:

- 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: 2006.
- **Imagens:**
http://www.dreamstime.com/search.php?srh_field=&referrer=336036

Elaborado por:

Aline Pacheco – Estagiária de Nutrição
Jenny Sousa – Estagiária de Nutrição
Cecilia Silva Vioto – Técnica em Nutrição e Dietética
Pâmela Macedo – Técnica em Nutrição e Dietética
Renata Cardoso – Nutricionista

Revisão:

Iolanda Karla Santana dos Santos – Nutricionista