



DAS REFEIÇÕES/CARDÁPIO

a) **Preparo:** Os alimentos deverão ser preparados na cozinha da empresa contratada, utilizando-se matéria prima e insumos de primeira qualidade; admite-se a utilização de alguns alimentos semi- elaborados considerados essenciais ao processo.

b) **Fornecimento de alimentação pronta – MARMITEX Nº 09 - (almoço e jantar):** A alimentação deverá seguir as 04 bases específicas da Nutrição (Leis da quantidade, qualidade, harmonia e adequação), ser balanceada, ser variada, evitando dessa maneira repetição do cardápio dentro da semana, ser preparada dentro das normas higiênicas sanitárias preconizadas pela Vigilância Sanitária e seguindo as normas estabelecidas na Portaria CVS05/2013.

c) **Armazenamento:** Estar condicionada em utensílio Marmitex Redonda de Isopor Nº 9. Estar acompanhada de talheres (garfo e faca) descartáveis para refeição, onde para refeição deve seguir as seguintes características: cor opaca ou branca e da linha máster ou Max (descartáveis resistentes para cortes e porcionamento de alimentos). Vir acompanha de tempero para salada em utensílio adequado ou sachê, sendo que o vasilhame da salada não precisa ser de isopor, desde que descartáveis e atendam as normas de higiene vigentes.

d) **Conservação:** Transportadas em caixas isotérmicas de forma a conservar a temperatura da refeição até o momento da entrega.

e) **Deverá atender as seguintes determinações:** A marmita deverá ser composta de **salada, sendo esta embalada separadamente para manter suas propriedades e, prato principal (carne), guarnição e acompanhamento (arroz e feijão)**. Obs.: As discriminações abaixo se referem às porções diárias de uma refeição balanceada e o termo marmita refere-se à composição do marmitex mais a salada.

f) Considera-se o horário para fornecimento de refeições;

- **Almoço – entre 10h30min e 14h00min,**
- **Jantar – entre 18h00min e 20h00min.**

1 - **SALADA:** Duas saladas compostas (cores e texturas diferentes), confeccionadas com no mínimo dois componentes diferentes totalizando 90 gramas, seguindo a tabela de incidência discriminada abaixo:

Composição	Incidência
Vegetal do Tipo A	Diariamente
Vegetal do Tipo B	Diariamente
Vegetal do Tipo C	2x na semana

Vegetal do Tipo A

Folhosos: Alface, acelga, almeirão, chicória, rúcula, couve, escarola, espinafre, repolho.

Não folhosos: Berinjela, pepino, rabanete, tomate, pimentão, couve flor.

Vegetal do Tipo B

Abobrinha, abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, quiabo, vagem.

Vegetal do Tipo C

Batata, batata doce, inhame.

Observação: O tempero da salada fica a cargo do chefe de cozinha, o qual detém o conhecimento para julgar qual tempero é adequado para cada tipo de salada, sempre considerando a textura e o sabor do mesmo.

2 - **DOIS PRATOS PRINCIPAIS:** O prato principal será constituído por alimento a base de proteína (carne), conforme abaixo discriminado:

1º prato principal;

Tipo	Especificação	Preparação	Porção
Carne Bovina Sem Osso	Patinho, Alcatra ou Coxão mole.	Bife a Rolê, de Panela, grelhado, cubos, iscas.	150 g
	Contra Filé	Grelhado, ao molho.	150 g
	Lagarto	Assado, cozido, ao molho.	150 g
	Carne moída.	Com molho, legumes ou almôndega.	150 g
Carne de Ave Sem Osso	Filé de peito de Frango	Grelhado, Cubos, iscas, role.	150 g
	Filé de peito de Frango	Milanesa	150 g
Carne de Ave Com Osso	Peito, Coxa ou Sobrecoxa.	Cozido, assado, frito, ensopado.	180 g
Carne Suína Sem Osso	Copa Lombo, Lombo.	Assado, em cubos.	150 g
Carne Suína Com Osso	Bisteca, costela	Assado, Grelhado.	180 g
Pescados	Filé de pescada, tilápia, merluza.	Grelhado, empanado, ensopado.	150 g
Embutidos	Linguiça toscana, linguiça calabresa	Assado, frito, ao molho, acebolado.	150 g

FREQUÊNCIA:

Carne Bovina: 02 vezes na semana

Carne de Ave: 02 vezes na semana

Carne Suína: 01 vez na semana

Carne de Peixe: 01 vez na semana

Embutidos: 01 vez na semana

2º prato principal;

Tipo	Especificação	Preparação	Porção
Carne Bovina Sem Osso	Patinho, Alcatra ou Coxão mole.	Bife a Rolê, de Panela, grelhado, cubos, iscas.	150 g
	Contra Filé	Grelhado, ao molho.	150 g
	Lagarto	Assado, cozido, ao molho.	150 g
	Carne moída,	Com molho, legumes ou almôndega.	150 g
Carne de Ave Sem Osso	Filé de peito de Frango	Grelhado, Cubos, iscas, role.	150 g
	Filé de peito de Frango	Milanesa	150 g
Carne de Ave Com Osso	Peito, Coxa ou sobrecoxa.	Cozido, assado, frito, ensopado.	180 g
Carne Suína Sem Osso	Copa Lombo, Lombo.	Assado, em cubos.	150 g
Carne Suína Com Osso	Bisteca, costela	Assado, Grelhado.	180 g
Pescados	Filé de pescada, tilápia, merluza.	Grelhado, empanado, ensopado.	150 g
Embutidos	Linguiça toscana, linguiça calabresa	Assado, frito, ao molho, acebolado.	150 g

FREQUÊNCIA:

Carne Bovina: 2 vezes na semana
 Carne de Ave: 2 vezes na semana
 Carne Suína: 1 vez na semana
 Carne de Peixe: 1 vez na semana
 Embutidos: 1 vez na semana

Obs.: O segundo prato principal deverá ser diferente do primeiro prato principal, devendo haver combinação dos produtos.

3 - GUARNIÇÃO: A guarnição complementar e combinará com o prato principal, preparações predominantemente à base de hortaliças cozidas em pedaços ou sob forma de purês. Batata, mandioca e polenta podendo ser frita. Também podem fazer parte da guarnição preparações à base de farinhas ou massas.

Tipo	Especificação	Porção
Vegetais	Acelga, almeirão, chicória, couve, escarola, brócolis, espinafre, repolho, berinjela, jiló, pimentão, tomate, couve flor.	150 g
	Abobrinha, abobora, beterraba, cenoura, chuchu, quiabo, vagem.	150 g
	Mandioca, batata, batata doce.	150 g
Farinha de milho ou Farinha de mandioca	Farofa simples	150 g
	Farofa enriquecida	150 g
Massas	Macarrão, lasanha, nhoque, capellete.	150 g

FREQUÊNCIA:

Vegetais: 02 vezes na semana
 Farinha de milho ou farinha de mandioca: 01 vez na semana
 Massas: 02 vezes na semana

4 - ACOMPANHAMENTOS: Os acompanhamentos que farão parte das refeições são arroz e feijão, servidos conforme a tabela:

Tipo	Especificação	Porção	Frequência
Arroz Branco	Tipo 1 Agulhinha	300 g	Diariamente
Feijão	Tipo Carioquinha	250 g	Diariamente