



Cartilha do Restaurante Universitário

UFJF Campus Governador Valadares
Ano: 2023



ufjf | CAMPUS GV

APRESENTAÇÃO



Esta cartilha foi elaborada pelas Nutricionistas da Universidade Federal de Juiz de Fora – campus Governador Valadares, com o intuito de informar à comunidade acadêmica, técnico administrativa e docente sobre o funcionamento do Restaurante Universitário da UFJF, localizado no Campus Governador Valadares/MG e esclarecer todas as dúvidas sobre as refeições servidas.

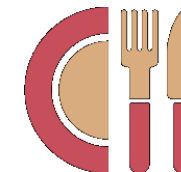
O QUE É O RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO (RU)?

O Restaurante Universitário (RU) integra o sistema de assistência estudantil da UFJF, contando com a prestação de serviço terceirizado sob supervisão do Corpo Técnico Gestor do Contrato de Refeições Coletivas da UFJF/GV. O mesmo tem o objetivo de fornecer refeições equilibradas e de custo acessível a toda comunidade acadêmica. Dessa forma, estará contribuindo para o desenvolvimento de atividades de ensino, pesquisa e extensão, além da redução da evasão e favorecimento da formação do ensino superior.

ONDE ESTÃO LOCALIZADOS?

RU - CAMPUS GOVERNADOR VALADARES

- **Unidade CENTRO**
Av. Dr. Raimundo Monteiro Rezende, 333,
Centro - CEP: 35010-177
- **Unidade SÃO PEDRO**
Avenida Rio Doce, 630, São Pedro - CEP: 35020-490



HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

<i>Unidade</i>	<i>Segunda a Sexta:</i>	<i>Sábados e Domingos:</i>
CENTRO	Café da Manhã: 06:30h às 08:00h Almoço: 10:45h às 13:45h Jantar: 17h às 20h	Almoço: 11:00h às 13:30h
SÃO PEDRO	Almoço: 10:45h às 13:45h	---

COMO O RU PROMOVE SAÚDE POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO?

O cardápio do RU é elaborado para ofertar uma alimentação variada e nutritiva, além de seguir exigências contratuais. Pautado nos princípios da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), o mesmo tem como objetivo melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis.

TRANSPORTE DAS REFEIÇÕES

Como citado anteriormente, na UFJF Campus GV existem dois Restaurantes Universitários em funcionamento.



No RU Centro, as refeições são produzidas e servidas aos usuários. Já no RU São Pedro, as refeições são apenas servidas, não havendo nenhum tipo de produção das preparações, sendo as mesmas transportadas do RU Centro até o local.

COMO É REALIZADO O CONTROLE DE QUALIDADE NO RU?

O controle de qualidade das refeições produzidas é realizado desde a escolha da matéria-prima até o produto final pronto para o consumo. Dessa forma, a empresa seleciona fornecedores aptos a atenderem as necessidades do restaurante. Nessa etapa é conferida a qualidade do produto e, posteriormente, é realizado o armazenamento adequado do mesmo, de acordo com cada tipo.

O controle das refeições é realizado por meio de avaliações sensoriais (cor, odor, sabor e textura) pelas nutricionistas da empresa e pelas Nutricionistas da UFJF/GV. As amostras de todas as preparações servidas são coletadas e armazenadas por 72h sob temperaturas exigidas pela legislação vigente. As temperaturas das preparações são aferidas no início, durante e no fim do período da distribuição.

COMO O CARDÁPIO É PLANEJADO?

O planejamento do cardápio é realizado utilizando critérios qualitativos e quantitativos. Leva-se em consideração o aspecto visual, a diversidade das cores e a harmonia do prato como um todo, dentre outros aspectos. O mesmo é elaborado pela nutricionista Responsável Técnica da empresa contratada, sendo revisado e aprovado pelas Nutricionistas da UFJF/GV.

Para visualizá-lo, acesse www.ufjf.br/rugv e clique no ícone “Cardápio”.

VOCÊ SABIA?

Os funcionários responsáveis pela distribuição retiram a porção padrão do prato principal e da opção e pesam de acordo com o estipulado em contrato.



COMPOSIÇÃO DAS REFEIÇÕES E PORCIONAMENTO

As refeições dos RU's e o porcionamento são estabelecidos em contrato e são compostas por:

CAFÉ DA MANHÃ

Café com ou sem açúcar: 100ml;

Leite quente ou leite frio: 100ml;

Pão francês (3x/semana) ou pão doce (2x/semana): 1 unidade;

Margarina: 5g;

Fruta: 1 unidade.

Adoçante.



ALMOÇO/JANTAR

Arroz branco: à vontade;

Arroz integral: à vontade;

Arroz colorido: à vontade; ofertado uma vez por semana, conforme exigências contratuais;

Feijão: à vontade; sendo ofertado uma vez por semana o feijão batido, conforme exigências contratuais;

Guarnição (acompanhamento do prato principal): à vontade;

Sopa (servida somente no jantar): à vontade;

Salada: à vontade;

Prato principal: porção de 100g a 120g por pessoa (carnes bovina, suína, ave e peixe);

OU

Opção do prato principal: normalmente composta por ovos, legumes, verduras, proteína texturizada de soja, trigo e/ou grãos (soja, grão de bico, arroz) - porção de 100g a 120g por pessoa;

Sobremesa: composta por uma fruta OU um doce por pessoa;

Suco (com e sem açúcar): à vontade.

Café (com e sem açúcar): à vontade.





POR QUE O LIXO ORGÂNICO NÃO INCLUI OSSOS E CASCAS?

A separação dos ossos e cascas do lixo orgânico deu-se no intuito de quantificar os alimentos descartados dos pratos dos usuários, uma vez que, os ossos e cascas não são considerados nessa quantificação por não serem consumidos. Com isto, avalia-se a porcentagem de desperdício dos comensais. Tal prática irá auxiliar para que a empresa tenha uma visão dos dias em que ocorre maior descarte de alimentos e, com isso, tomar providências para minimização das perdas e realizar a conscientização dos comensais quanto à importância da redução do desperdício.

Vale ressaltar que, o guardanapo ao entrar em contato com qualquer resíduo orgânico (restos de alimentos, gordura etc) perde a sua capacidade de reciclagem e contamina os outros papéis. Dessa forma, o mesmo não é considerado nem lixo reciclável e nem lixo orgânico, portanto, deve ser descartado no lixo comum.



O QUE É SALITRE?

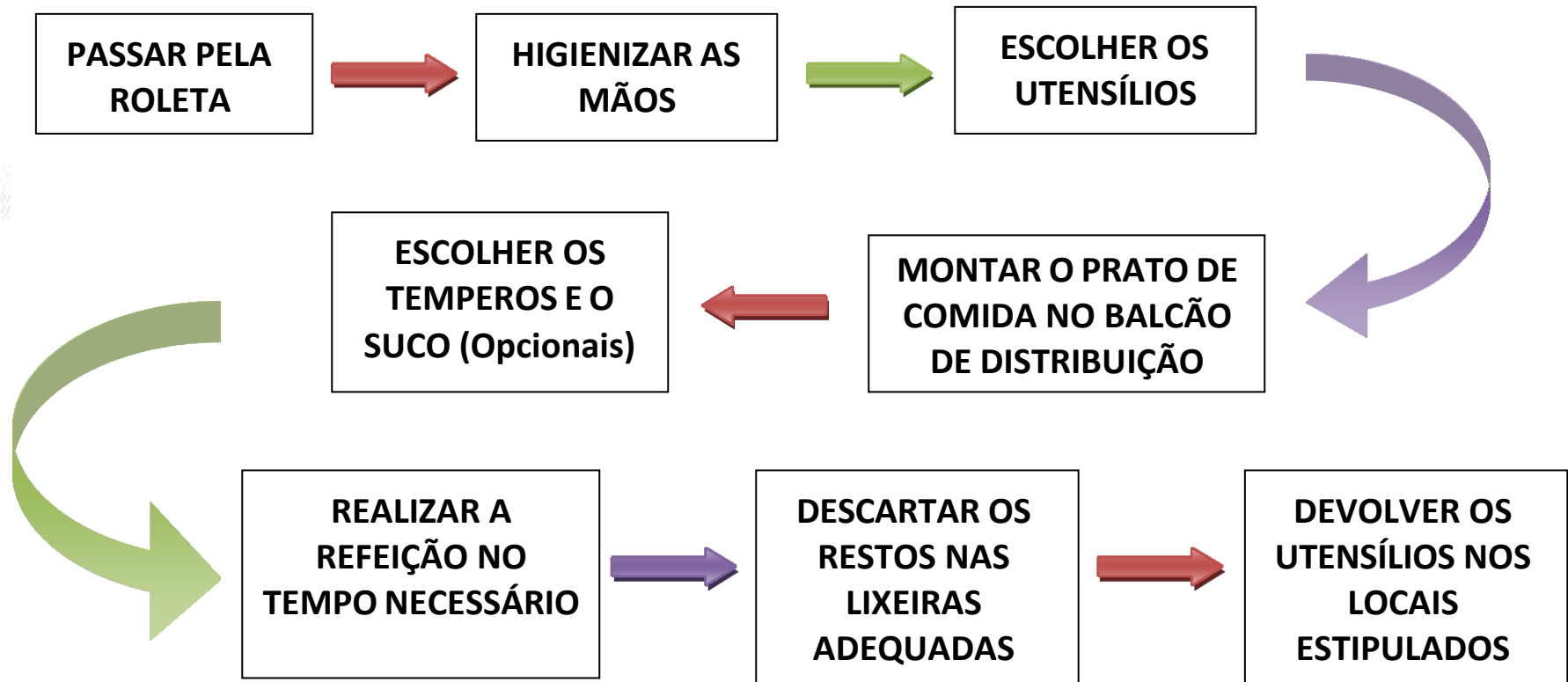
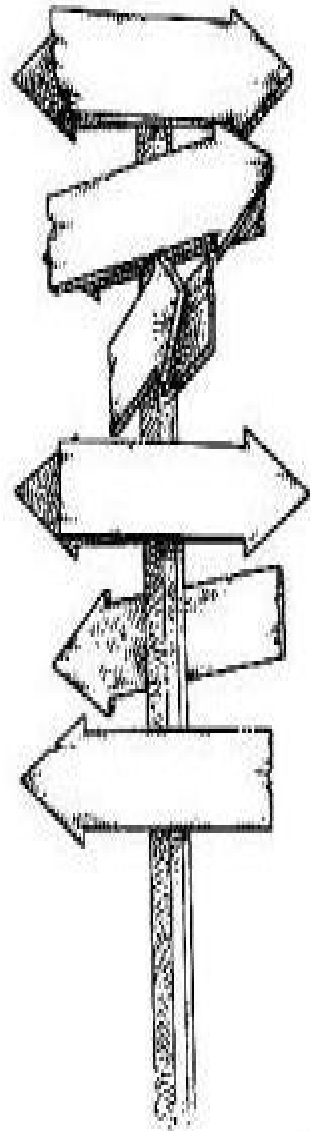
- A definição “salitre” corresponde a sais de nitrato de potássio e nitrato de sódio, utilizados por diversas indústrias de alimentos com intuito de intensificar as propriedades sensoriais de produtos cárneos processados, além de conservá-los contra a ação de micro-organismos patogênicos, principalmente o *Clostridium botulinum*.
- Existe o mito de que as unidades produtoras de refeições o utilizam no processo de produção das preparações. Entenda por que isso é um mito:
 - O salitre possui um custo muito maior do que o sal de cozinha;
 - O uso excessivo, como de qualquer outra substância, pode causar danos à saúde.
- Vale ressaltar que todos os funcionários da empresa também consomem a mesma refeição que você!



O uso de Salitre não é permitido no RU da UFJF/GV!

ORDEM DO FLUXO DO RU

Todos os RU's requerem o planejamento de um fluxo ordenado dos usuários dentro dos mesmos, a fim de evitar o cruzamento indevido entre as pessoas que estão se servindo no balcão de distribuição com aquelas que estão no setor de devolução dos utensílios (pratos, talheres e copos). Sendo assim, segue a ordem correta para melhor atendê-los:





COMO COLABORAR PARA REDUÇÃO DO TEMPO NA FILA

1. Tenha sempre em mãos a sua carteirinha de estudante;
2. Sempre que possível traga seu dinheiro trocado;
3. Respeite seus colegas. Não "fure" a fila;
4. Evite conversar demasiadamente na fila, isso pode causar atrasos;
5. Seja objetivo ao escolher os talheres e pratos;
6. Para reduzir o tempo da escolha no balcão de distribuição, acesse o cardápio antes de entrar no restaurante;
7. Evite conversar ao servir sua refeição, pois, a conversa em excesso atrasa sua escolha, além de contaminar as preparações expostas e atrapalhar o trabalho dos funcionários (reposição e limpeza dos balcões).

Tente seguir algumas destas orientações e observe a melhora!



BOAS CONDUTAS DENTRO DO RU

1. Não conversar sobre os alimentos dispostos no balcão de distribuição;
2. Ao se servir, mantenha os cabelos presos;
3. Não abrir e cheirar os alimentos. Qualquer dúvida pergunte as funcionárias que estão próximas ao balcão de distribuição.
4. Não sentar nas mesas;
5. Ao terminar sua refeição, retorne com todos os seus utensílios para o setor de devolução;
6. É permitido um doce OU uma fruta por pessoa. Ao escolher sua sobremesa, não é permitido trocar a mesma por outra no balcão de distribuição;
7. Não é permitido o uso das dependências do RU para o consumo de alimentos e bebidas que não são ofertados pelo Restaurante (ex.: marmiteix, refrigerantes, etc.), assim como levar as preparações que são ofertadas no RU para as suas residências.
8. As bandejas devem ser utilizadas para apoiar os pratos e não para colocar a comida nas mesmas;
9. Não descartar o suco na refresqueira e/ou bebedouro;
10. No RU existem lixeiras identificadas da seguinte forma: LIXO ORGÂNICO, DESCARTÁVEIS, GUARDANAPOS e OSSOS/CASCAS/PALITOS. Ao realizar o descarte, atente-se para que o mesmo seja feito na lixeira adequada.

ACESSO AOS RU'S

O acesso aos Restaurantes Universitários será registrado nas catracas eletrônicas por meio da leitura do chip constante nos documentos de identificação (carteirinha) dos alunos e servidores da UFJF.



COMPÕEM A CATEGORIA DE VISITANTES:

- I. Participantes de programas, eventos e congressos realizados pela UFJF;
 - II. Filhos de estudantes de até 12 anos incompletos (ECA);
 - III. Responsáveis legais de alunos (pai/mãe);
 - IV. Pessoas matriculadas em disciplinas isoladas.
- Pessoas em visita institucional durante eventos promovidos pela UFJF/GV (palestrantes e convidados), o acesso estará condicionado ao preenchimento de um formulário, solicitado pelo e-mail: ru.gv@ufjf.br, com antecedência mínima de 5 (cinco) dias úteis.
 - No caso de responsáveis legais de alunos, faz-se necessária a apresentação de documento original com foto (Carteira de Identidade ou CNH) de **ambos**, os quais serão avaliados pelas Fiscais.
 - Em caso de necessidade de acesso aos **finais de semana e feriados**, é necessário solicitar às Fiscais uma **autorização com antecedência**.



A equipe técnica gestora do contrato e o RU

A equipe técnica do contrato é composta por três fiscais (duas nutricionistas e um técnico em segurança do trabalho), um gestor titular e um gestor substituto. Entre outras atividades, a mesma supervisiona o funcionamento do RU para verificar a composição dos cardápios, a dinâmica de distribuição das refeições, o cumprimento da legislação sanitária e do contrato vigente e o atendimento aos clientes, com objetivo de melhorar a qualidade do serviço prestado. Além disso, o RU recebe estudantes de Nutrição para estágio.



CONTATOS

E-mail: ru.gv@ufjf.br

Tel: (33) 3301-1000 / Ramal: 1155

Endereço: Rua São Paulo, 745 – Centro

CEP: 35010-180

Governador Valadares/MG

Equipe Técnica Gestora do Contrato de Alimentação:

Jaysa Ladeira Ramos – Nutricionista (Fiscal)

Kamilla Alexandra Silva – Nutricionista (Fiscal)

Newton Rogério Rodrigues – Técnico em Segurança do Trabalho (Fiscal)

João Paulo Cordeiro Lopes – Administrador (Gestor Titular)

Renato do Nascimento Millard – Assistente em Administração (Gestor Substituto)

Cartilha elaborada pelas Nutricionistas da UFJF/GV Jaysa Ramos e Kamilla Silva.

Última atualização: abril/2023.