

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

UMA OPÇÃO SAUDÁVEL

Volume III

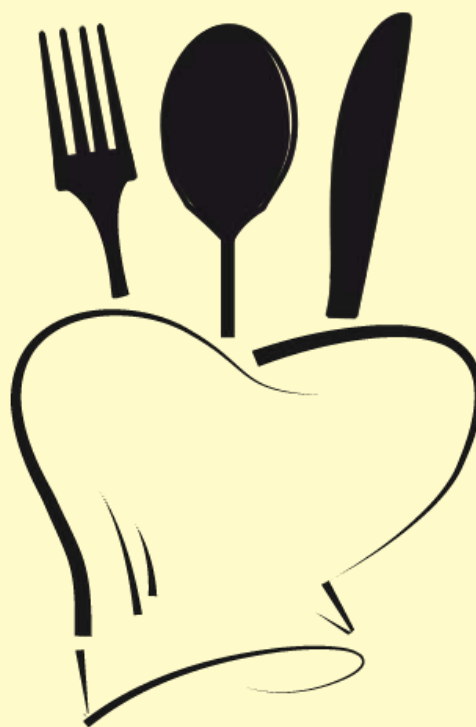


UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

1933

SUMÁRIO

- **Apresentação**
- **Qual a importância do RU ?**
- **Conhecendo o RU**
- **Fluxograma do RU**
- **Componentes do cardápio**
 - ❖ Salada
 - ❖ Arroz
 - ❖ Feijão
 - ❖ Guarnição
 - ❖ Prato Proteico I
 - ❖ Opção Vegetariana
 - ❖ Sobremesa
 - ❖ Temperos
- **Como se servir?**
 - ❖ Quantidades
- **Horário de funcionamento**
 - ❖ Almoço
 - ❖ Jantar
- **Preço das refeições**
 - ❖ Estudantes
 - ❖ Funcionários
 - ❖ Créditos



APRESENTAÇÃO

- Essa cartilha foi elaborada pelas estudantes do Projeto de Monitoria de Alimentos, com a supervisão dos docentes do Curso de Nutrição e tem como objetivo informar e esclarecer os usuários sobre o Restaurante Universitário (RU) do nosso Campus.
- Nosso restaurante foi inaugurado em 2013, com muito trabalho e esforço, e por isso esperamos que todos possam usufruir da melhor maneira possível dessa conquista.

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

QUAL A IMPORTÂNCIA DO RU ?

- A implementação de um Restaurante dentro da Universidade tem como propósito melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde dos estudantes, professores e funcionários, que passam a maior parte do tempo no nosso Campus.

A cartoon illustration of a chef with a large white hat, a mustache, and a friendly expression. He is wearing a white chef's coat and is pointing towards the text box with his right hand.

E VOCÊ?

No nosso RU as refeições são planejadas previamente pelos colaboradores levando também em consideração aspectos higiênico-sanitários!!!

QUAL A IMPORTÂNCIA DO RU?

- Foram quase sete anos para termos um restaurante que fornecesse refeições de qualidade a um preço acessível e pertinho das nossas salas de aula...
- O RU é muito mais do que um simples espaço para refeição, é lá que você encontra seus amigos, divide as ideias, alegrias e dificuldades e repõe as energias!!!



**PENSE NISSO
E valorize o nosso RU !**

CONHECENDO O RU

- Salões com mesas e cadeiras



Salão 1



Salão 2

CONHECENDO O RU



Balcão Frio



Balcão Quente

FLUXOGRAMA DO RU



EXEMPLOS DE COMPONENTES DO CARDÁPIO



- **Salada**

Sempre duas opções de salada, sendo servidas separadamente, e no mínimo uma folha.

1. Ex: acelga com tomate, alface crespa, catalonia, escarola, chicória.
2. Ex: tabule, lentilha ao vinagrete, beterraba com salsa, pickles.

- **Arroz**

Sempre duas opções, o branco e o integral.

- **Feijão**

Do tipo carioca e em menor frequência, do tipo preto.

- **Guarnição**

Ex: Polenta, abóbora sauté, couve ao alho, espaguete alho e óleo, creme de milho.

EXEMPLOS DE COMPONENTES DO CARDÁPIO

- **Prato Proteico I**

Carne bovina, suína, peixe ou frango

Ex. Frango xadrez, peixe grelhado, copa lombo ao molho de laranja, bife grelhado ao molho acebolado, estrogonofe de carne.



- **Prato Proteico II - Opção Vegetariana**

Ovo ou PTS (Proteína de Soja Texturizada)

Ex. Omelete de brócolis, ovos mexidos, berinjela recheada com PTS, quibe assado de PTS, escondidinho de PTS.

EXEMPLOS DE COMPONENTES DO CARDÁPIO

- **Sobremesa**

- Fruta

Ex: Melancia, laranja, abacaxi, mamão, banana

- Doce Caseiro

Ex: compotas à base de fruta, doce com base de leite.

- **Temperos para salada**

Azeite, sal e vinagre.

- **Água**



PORCIONAMENTO



Almoço e Jantar

Componente do Cardápio	Porção Usuário
Arroz e Feijão	Quantidade auto servida
Salada /Temperos	Quantidade auto servida
Fruta/Sobremesa	1 porção = 80 gramas
Carne/Opção Vegetariana	1 porção em média 150 gramas (depende do tipo de carne)
Guarnição	1 porção (varia de acordo com a preparação)

Frequência do Prato Proteico e Sobremesa

Tipo de carne	Frequência
Bovina	2 vezes por semana
Aves	1 vez por semana
Pescado	1 vez por semana
Suíno	1 vez quinzenalmente
Massa com carne/ave/queijo/embutido	1 vez quinzenalmente

Tipo de sobremesa	Frequência
Fruta	4 vezes por semana
Doce Caseiro	1 vez por semana



COMO SE SERVIR ?

Algumas dicas do Guia Alimentar para a População Brasileira (versão 2014) vão ajudar você a se servir, aproveitando melhor os benefícios nutricionais que o nosso Restaurante Universitário oferece!

- Comece sua refeição pela salada. Coloque no seu prato a maior variedade possível de folhas e legumes.

EXPERIMENTE NOVOS SABORES!

- Monte seu prato com pelo menos dois terços de alimentos de origem vegetal.

Tente deixar o seu prato bem colorido, com alimentos diferentes, para que haja uma maior diversidade de vitaminas e minerais!

COMO SE SERVIR ?

- Lembre-se do arroz com feijão, uma combinação perfeita que deve ser servida na proporção de uma parte de feijão para duas partes de arroz. A junção dos nutrientes presentes entre os dois gera uma refeição de boa qualidade nutricional.
- A copeira irá servir para você a opção de prato proteico, carne ou peixe, ou ovo ou Proteína de Soja Texturizada (PTS), o tamanho desta porção foi adaptado para a sua necessidade.



COMO SE SERVIR ?

Sirva-se apenas daquilo que você realmente irá comer, não exagere, para que assim não haja desperdício de alimentos.

Saiba mais...

- Coma sempre devagar e saboreie todo alimento. Além de favorecer a digestão, também evita comer mais do que o necessário.
- Faça a sua parte para que o RU seja um espaço tranquilo para refeições.
- Prefira comer na companhia de amigos. Ao compartilhar esse momento estará criando relações.



PENSE
NISSO!

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

REFEIÇÃO	HORÁRIO
ALMOÇO	11h00 às 14h00
JANTAR	17h30 às 20h00



PREÇO DA REFEIÇÃO

- A refeição no RU custa R\$ 8,71.
A UNIFESP subsidia o valor de R\$ 6,21 ,
e nós, estudantes, pagamos valor
restante, de **R\$2,50**.
- Funcionários da Universidade pagam
pelo valor total da refeição, **R\$ 8,92**.

Funcionários
R\$9,60

Graduação
R\$2,50

Pós –
Graduação
R\$3,50

Residente
UNIFESP
R\$5,50

NOVIDADE

- Agora você pode carregar o seu crachá com até 30 créditos, no valor de R\$2,50 cada um, no mês, que dão direito a 30 refeições, com validade de 30 dias. Assim, poderá evitar filas e demoras.

IMPORTANTE

- ✓ Diga **NÃO** aos que furam fila!
- ✓ Dinheiro trocado agiliza **MUITO!**
- ✓ Compre antes e fora dos horários de pico os seus créditos.
- ✓ Respeite **SEMPRE** as regras do nosso Restaurante, como dispensar restos da refeição, bandejas, pratos e copos nos locais indicados.

IMPORTANTE

- ✓ Leve **SEMPRE** sua carteirinha de estudante, ou comprovante de matrícula caso você ainda não tenha a carteirinha!
- ✓ Evite conversar sobre as bancadas de alimentos enquanto estiver montando o seu prato.
- ✓ É ideal manter sempre os cabelos presos para que não haja contato com os alimentos.

Anote essas dicas!

ALGUMAS DICAS ...

- Gentileza gera gentileza!
Dê “Bom dia”, diga “Por favor”, e não esqueça de agradecer às pessoas que estão se esforçando para oferecer esta refeição para você!

