



Restaurante Universitário

GUIA PRÁTICO





**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MATO GROSSO DO SUL**

Reitor
Marcelo Augusto Santos Turine

Vice-Reitora
Camila Celeste Brandão Ferreira Ítavo

Pró-Reitor de Administração e Infraestrutura

Augusto Cesar Portella Malheiros

Pró-Reitora de Assuntos Estudantis

Ana Rita Barbieri Filgueiras

Pró-Reitor de Ensino de Graduação

Ruy Alberto Caetano Corrêa Filho

Pró-Reitor de Extensão, Cultura e Esporte

Marcelo Fernandes Pereira

Pró-Reitor de Gestão de Pessoas

José Carlos Crisóstomo Ribeiro

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação

Nalvo Franco de Almeida Junior

Pró-Reitora de Planejamento e Orçamento

Dulce Maria Tristão

Agência de Comunicação Social e Científica

Rose Mara Pinheiro

Agência de Desenvolvimento, Inovação e Relações Internacionais

Nilza Emy Yamasaki

Agência de Tecnologia da Informação e Comunicação

Luciano Gonda

Comissão e elaboração do Guia Prático

Chefe da Divisão de Alimentação
Marcela Elisa Bertin

Diretora da Faculdade de Ciências Farmacêuticas,
Alimentos e Nutrição
Maria Lígia Rodrigues Macedo

Equipe técnica do curso de Nutrição/Facfan
Renata Martins Castro Rosa
Taiz Siqueira Pinto
Teresa Cristina Abranches Rosa
Willian Rafael Gonçalves Soares

Apresentação

Este guia tem o objetivo de informar sobre o funcionamento dos Restaurantes Universitários (RUs), que integram o sistema de Assistência Estudantil, desenvolvido pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (Proaes).

Mais Informações:
Divisão de Assistência ao Estudante (Diase/Proaes)
3345-7277 | 3345-7556 - diase.proaes@ufms.br

Sugestões, dúvidas e reclamações:
ru.proaes@ufms.br

Restaurantes Universitários (RUs)

O serviço dos RUs da UFMS é realizado por empresas licitadas, com acompanhamento da Proaes. O objetivo é fornecer refeições saudáveis e de baixo custo, contribuindo para permanência e o bom desempenho dos acadêmicos na Universidade.



Promovendo saúde por meio da alimentação

De acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira, publicado em 2014, restaurantes de comida por quilo, cozinhas comunitárias e restaurantes populares são considerados as melhores alternativas para quem precisa comer fora de casa, já que desta forma a pessoa gasta menos e possui variedade de alimentos preparados na hora.

Os restaurantes universitários fornecem alimentação equilibrada, garantindo a segurança e a qualidade dos alimentos servidos, como forma de atender às necessidades nutricionais básicas da Comunidade Universitária seguindo os princípios da Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

Horário de funcionamento

Campo Grande

Segunda a Sexta

Almoço: das 10h30 às 14h

Jantar: das 17h30 às 20h

Sábados

Almoço: das 10h30 às 13h

Três Lagoas

Segunda a Sexta

Almoço: das 10h30 às 13h30

Jantar: das 18h às 21h30

Sábados

Almoço: das 10h30 às 13h

Aquidauana e Corumbá

Segunda a Sexta

Almoço: das 10h30 às 13h30

Jantar: das 17h30 às 20h

Aos **sábados** o atendimento é facultativo



Cidade Universitária - Campo Grande



O funcionamento dos Restaurantes Universitários acompanhará o Calendário Acadêmico, com fechamento nos feriados e pontos facultativos.

Público a que se destina

Estudantes de graduação e de pós-graduação, servidores e visitantes da UFMS.

Valores

Estudantes de graduação:

Vulnerável: R\$ 2,50

Ampla: R\$ 4,50

Estudantes de pós-graduação:

R\$ 6,00

Servidores e visitantes:

Preço variável



CPTL - Campus de Três Lagoas

Subsídio para estudantes

Para utilizar o Restaurante Universitário é necessário:

- Ser estudante da UFMS, regularmente matriculado em curso de graduação presencial ou pós-graduação;
- Preencher o formulário de Acesso ao RU no site da Proaes e
- Providenciar a Identidade Estudantil.

Restaurante Universitário

Almoço e Jantar

Feijão e
Arroz branco
ou Integral
à vontade

Proteína
ou opção
Vegetariana
140g



Guarnição
À vontade

Salada
À vontade

Sobremesa
1 fruta



Planejamento do cardápio

O cardápio semanal é elaborado por nutricionistas, das empresas terceirizadas, com base em quantidade e qualidade considerando aspectos visuais como: cor, aroma e harmonia, previstos em contrato. Os itens do cardápio oferecido são: salada, prato base, prato principal, opção vegetariana, guarnição, sobremesa e complementos.



Salada:

Verduras de folha crua e legumes cozidos e/ou crus. Servida uma vez à vontade.



Prato base:

Arroz branco, arroz integral e feijão. Servido uma vez à vontade.



Prato principal:

Carnes bovinas, suínas, aves, peixes e embutidos. Porção de 110g a 140g, servido uma vez, pelo funcionário da empresa.



Prato vegetariano:

Preparações à base de soja, leguminosas como feijões, lentilhas, ervilhas e grão-de-bico e legumes. Servido uma vez, pelo funcionário da empresa.



Guarnições:

Legumes refogados e/ou cozidos, farofas, purês e massas. Servidas uma vez, pelo funcionário da empresa.



Sobremesa:

Obrigatoriamente frutas, com exceção em datas comemorativas. Servida uma vez, uma porção por pessoa.



Complementos:

Azeite de oliva, vinagre e sal para temperar saladas.

Vegetarianismo

O vegetarianismo exclui todos os tipos de carnes, sendo classificado da seguinte forma:

Ovolactovegetarianismo

Utiliza ovos, leite e laticínios.

Lactovegetarianismo

Utiliza ovos

Vegetarianismo estrito

Não utiliza nenhum produto de origem animal na dieta.

Os Restaurantes Universitários possuem cardápio específico para atender integrantes da comunidade acadêmica que adotam o princípio do vegetarianismo, proporcionando uma dieta nutritiva e de qualidade.

A opção presente no cardápio é de vegetarianismo estrito, onde não há a inclusão de nenhum produto de origem animal nas preparações.



Fique atento

Os Restaurantes Universitários não possuem cardápio específico para pessoas com alergia ou intolerância alimentar, ou ainda restrição a algum alimento em decorrência de alguma patologia.

Desta forma, as pessoas que se encaixarem nestas situações devem perguntar ao nutricionista responsável pelo RU se há nas preparações a presença de ingredientes alergênicos como:

Leite e derivados: presentes em molhos brancos, bobó, creme de milho, polenta com queijo, stroganoff, dentre outros.

Glúten: presente em macarrão, trigo em grãos, tabule, torta de legumes, dentre outros.

Ovo: presente em preparações à milanesa, tortas, farofa com ovo, dentre outros.

Soja: presente em hambúrguer de PTS, charuto de PTS, berinjela recheada com PTS, PTS ao molho branco, dentre outros.

Dicas para uma alimentação saudável

Deixe seu prato bem **colorido**;

Escolha alimentos de **diferentes grupos**: cereais/tubérculos, leguminosas, carnes e ovos, verduras e legumes;

Experimente o sabor de alimentos diferentes;

Mastigue bem os alimentos e preste atenção aos sinais de fome e saciedade.

Estas orientações estão relacionadas a vários benefícios:

- Maior diversidade de vitaminas e minerais;
- Melhor digestão dos alimentos;
- Melhor controle da quantidade de alimentos ingeridos e
- Mais prazer com a alimentação.



CPAN - Campus do Pantanal



Controle de qualidade

A empresa terceirizada realiza o controle da produção das refeições desde o recebimento da matéria-prima até sua distribuição, seguindo as legislações sanitárias municipais, estaduais e federais vigentes, além de cumprir os critérios estabelecidos no contrato de fornecimento de alimentação.

A UFMS institui comissão composta por servidores efetivos para acompanhar e fiscalizar os RUs, visando garantir a qualidade do serviço prestado. Esta comissão preenche um Roteiro de Visita e Fiscalização e emite um relatório de monitoramento para a empresa terceirizada mensalmente ou sempre que julgar necessário.

