

# RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

## UMA OPÇÃO SAUDÁVEL

Volume III

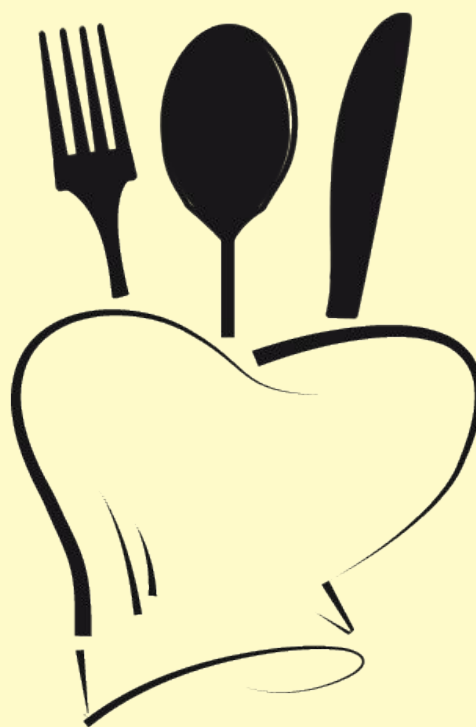


UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

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
  - ❖ Suco
  - ❖ Temperos
- **Como se servir?**
  - ❖ Quantidades
- **Horário de funcionamento**
  - ❖ Almoço
  - ❖ Jantar
- **Preço das refeições**
  - ❖ Estudantes
  - ❖ Funcionários



# 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, servidores e funcionários terceirizados, que passam a maior parte do tempo no nosso Campus.

## 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 fornece refeição 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

CAIXA



HIGIENE DAS MÃOS



RETIRADA DE  
BANDEJA, LOUÇAS  
E TALHERES



RETIRADA DA  
REFEIÇÃO



TEMPEROS, ÁGUA  
E SOBREMESA



DEVOLUÇÃO DAS  
BANDEJAS



# 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, picles.

- **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, legumes, preparações à base de queijo ou PTS (Proteína de Soja Texturizada)

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

# EXEMPLOS DE COMPONENTES DO CARDÁPIO

- **Sobremesa**

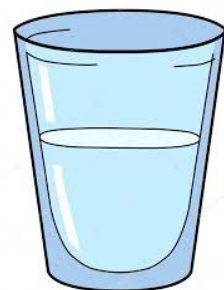
- Fruta

Ex: Melancia, laranja, abacaxi, mamão, banana.

- **Temperos para salada**

Azeite, sal, vinagre, farinha de mandioca e molho de pimenta.

- **Água**



# PORCIONAMENTO



## Almoço e Jantar

Componentes do Cardápio	Porção Usuário
Arroz e Feijão	Quantidade auto servida
Salada /Temperos	Quantidade auto servida
Fruta	1 porção = 80 gramas em média (pode variar de acordo com a fruta)
Carne/Opção Vegetariana	1 porção em média de 100 g (depende do tipo )
Opção proteica alternativa	O usuário poderá solicitar uma porção de ovo alternativamente às opções proteicas animal e vegetariana
Guarnição	1 porção em média de 80 g (depende do tipo)
Água	Quantidade auto servida



# 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, inclusive nos temperos (o excesso pode fazer mal a saúde). Evite o desperdício de alimentos e também de guardanapos.

## Saiba mais...

- Coma sempre devagar e saboreie todo alimento. Além de favorecer a digestão, também evita comer mais do que o necessário.
- Prefira comer na companhia de amigos. Ao compartilhar esse momento estará criando relações.
- Não se esqueça de descartar corretamente os restos alimentares e os papéis e plásticos nas lixeiras ao lado da devolução.
- Faça a sua parte para que o RU seja um espaço tranquilo para refeições.





# HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

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



# PREÇO DA REFEIÇÃO

- A refeição no RU custa R\$7,75.
- A UNIFESP subsidia o valor de R\$5,25 e nós, estudantes, pagamos valor restante, de R\$2,50.
- Servidores da universidade pagam pelo valor total da refeição , R\$ 7,75.

Servidores  
R\$7,75

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!**
- ✓ Respeite **SEMPRE** as regras do nosso Restaurante, como dispensar restos da refeição, bandejas, pratos e copos nos locais indicados.
- ✓ Evite desperdício de guardanapos e papel toalha.

# IMPORTANTE

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

*Anote essas dicas!*

# DICA...

- Gentileza gera gentileza!

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



# COMUNICAÇÃO

Caso queira dar sugestões e/ou fazer reclamações, entre em contato com a comissão do RU através do email:

**[comissaoru.bs@unifesp.com.br](mailto:comissaoru.bs@unifesp.com.br)**

Essa cartilha foi atualizada pelas monitoras do Projeto de monitoria Práticas com Alimentos- BS, 2018.

