



CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
Nutrição e Dietética

Ana Clara Xavier dos Santos
Guilherme Oliveira Suzano
Letícia Eduarda Ferreira
Thallita Ketlyn Mota dos Santos

**SEGURANÇA DE ALIMENTOS E ATENÇÃO NUTRICIONAL EM
UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA NO MUNICÍPIO
DE SÃO PAULO**

*“FOOD SAFETY AND NUTRITIONAL CARE IN
A LONG-STAY INSTITUTION IN THE MUNICIPALITY
OF SÃO PAULO”*

SÃO PAULO
2023

Ana Clara Xavier dos Santos
Guilherme Oliveira Suzano
Letícia Eduarda Ferreira
Thallita Ketlyn Mota dos Santos

**SEGURANÇA DE ALIMENTOS E ATENÇÃO NUTRICIONAL EM
UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA NO MUNICÍPIO
DE SÃO PAULO**

*“FOOD SAFETY AND NUTRITIONAL CARE IN
A LONG-STAY INSTITUTION IN THE MUNICIPALITY
OF SÃO PAULO”*

Projeto de pesquisa apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Irmã Agostina, orientado pelo docente Evelyn Moreira de Sousa como requisito parcial para obtenção do título de técnico em nutrição e dietética.



Dedicamos este trabalho de conclusão de curso aos que nos apoiaram e incentivaram perante as adversidades. Agradecemos o carinho e auxílio da grande orientadora Esp. Evelyn Moreira de Sousa pela paciência e por ter nos guiado durante o processo.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento faz parte de um processo natural do ciclo da vida, isto é, a velhice surge com a progressão do tempo. Tem por característica o declínio das capacidades funcionais do organismo, alterando a qualidade de vida dos idosos. O avanço da idade contribui para o desenvolvimento de doenças e facilita o aparecimento de infecções, pois seu sistema imune torna-se mais lento e degenerativo gradualmente, necessitando de mais cuidados relacionados à prevenção de doenças. **Objetivo:** Avaliar a segurança de alimentos em uma Instituição de Longa Permanência com o auxílio do Roteiro de Inspeção da CVS-5, a fim de estabelecer resultados que redijam se as boas práticas, ligadas à atenção nutricional podem fornecer o melhor estado de saúde ao idoso. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, com estudo qualitativo, onde foi aplicado um questionário de inspeção. O questionário foi extraído do Roteiro de Inspeção das Boas Práticas em Estabelecimentos Comerciais de Alimentos e Serviços de Alimentação, estabelecido na Portaria Estadual CVS-5. **Resultados:** Através da aplicação do questionário de inspeção, estabelecido pela CVS-5, encontrou-se, na totalidade, vinte tópicos conformes, vinte e dois não conformes e dezessete circunstâncias não aplicáveis à instituição. **Conclusão:** Portanto, de acordo com a pesquisa realizada, com os dados obtidos, conclui-se que a instituição de longa permanência para idosos não possui a performance desejada, visto que demonstrou em maior recorrência resultados insatisfatórios nas seções propostas no checklist da CVS-5. Nesse sentido, é necessária uma revisão da instituição às não conformidades, pois os problemas apontados, em sua maioria, são estruturais. Entretanto, a Instituição apresentou, com as ferramentas disponíveis ao corpo técnico, atenção às necessidades dos idosos, com relação à nutrição e as normas higiênico-sanitárias.

Palavras-chave: Idosos Institucionalizados. Instituição de Longa Permanência. Segurança de Alimentos. Atenção Nutricional.

ABSTRACT

Introduction: Ageing is part of a natural process in the life cycle, i.e. old age comes with the progression of time. It is characterized by a decline in the body's functional capacities, altering the quality of life of the elderly. Advancing age contributes to the development of diseases and facilitates the appearance of infections, as the immune system gradually becomes slower and more degenerative, requiring more care related to disease prevention. **Objective:** To evaluate food safety in a long-term care facility using the CVS-5 Inspection Guide, in order to establish results that show whether good practices linked to nutritional care can provide the best state of health for the elderly. **Materials and methods:** This is a literature review, with a qualitative study, in which an inspection questionnaire was applied. The questionnaire was taken from the Inspection Guide for Good Practices in Commercial Food Establishments and Food Services, established in State Ordinance CVS-5. **Results:** By applying the inspection questionnaire, established by CVS-5, a total of twenty compliant topics, twenty-two non-compliant topics and seventeen circumstances not applicable to the institution were found. **Conclusion:** Therefore, according to the research carried out, with the data obtained, it is concluded that the long-term care institution for the elderly does not have the desired performance, as it has more frequently demonstrated unsatisfactory results in the sections proposed in the CVS-5 checklist. In this sense, a review of the institution regarding non-conformities is necessary, as the problems highlighted are, for the most part, structural. However, the Institution presented, with the tools available to the technical staff, attention to the needs of the elderly, in relation to nutrition and hygienic-sanitary standards.

Keywords: Institutionalized Elderly. Long-stay institution. Food Safety. Nutritional Attention.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo geral	9
2.2 Objetivo específico	9
3. METODOLOGIA	10
3.1 Tipo de estudos	10
3.2 Local.....	10
4. PROBLEMA DE PESQUISA E HIPÓTESE	11
4.1 Problema de pesquisa	11
4.2 Hipótese	11
5. JUSTIFICATIVA	12
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
6.1 Higiene e Saúde dos Funcionários, Responsabilidade Técnica e Capacitação de Pessoal	13
6.2 Qualidade sanitária da manipulação de alimentos	13
6.3 Higienização das Instalações e do Ambiente	14
6.4 Suporte Operacional	14
6.5 Qualidade Sanitária das Edificações e das Instalações	14
6.6 Documentação e Registro das Informações	15
6.7 Atenção nutricional.....	15
7. PERCENTUAL DOS RESULTADOS	16
8. CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	
ANEXO	

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento faz parte de um processo natural do ciclo da vida, isto é, a velhice surge com a progressão do tempo. Tem por característica o declínio das capacidades funcionais do organismo, alterando a qualidade de vida dos idosos. O avanço da idade contribui para o desenvolvimento de doenças crônicas e facilita o aparecimento de infecções, pois seu sistema imune torna-se mais lento e degenerativo gradualmente, necessitando de mais cuidados relacionados à prevenção de doenças. O trato gastrointestinal é diretamente afetado, logo que comumente alguns idosos fazem o uso de medicamentos que podem dificultar na absorção de vitaminas e minerais importantes para a manutenção da saúde, tornando-o vulnerável (SOUSA; SÁ; AOYAMA, 2019).

Atualmente, o envelhecimento populacional apresenta índices crescentes no mundo todo. Esse aumento populacional de idosos (acima de 60 anos) deve-se à diminuição dos níveis de mortalidade e ao aumento da expectativa de vida, em virtude dos avanços científicos e tecnológicos, das melhores condições de higiene e saneamento básico, que reduziram as mortes por doenças infectocontagiosas, e a melhora das situações de vida (OLIVEIRA; ROSSI, 2019). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE (2018), a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. As projeções futuras afirmam que o número de idosos superará o de jovens.

As Instituições de Longa Permanência (ILPI) são instituições governamentais ou não governamentais, de caráter residencial, destinadas à domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condição de liberdade, dignidade e cidadania. Desse modo, os indivíduos que residem nessas instituições brasileiras demandam atenção especializada de equipes multidisciplinares de saúde. Nesse sentido, é notável a importância da atenção nutricional, para que mesmo institucionalizados os idosos possuam qualidade de vida. (CAMARANO; KANSO, 2010).

O perfil alimentar da população idosa, em especial idosos institucionalizados, está relacionado a diversos fatores, como o meio social onde vivem, situações socioeconômicas e costumes culturais. Por isso, as Unidades de Alimentação e Nutrição possuem papel primordial em zelar pelo bem-estar dos indivíduos através das normas higiênico-sanitárias, atuando na prevenção de doenças transmitidas por alimentos (DTAS) relacionadas à manipulação, visto que com a velhice há uma predisposição imunológica que favorece a ação de patógenos. Logo, aplicar as normas da Vigilância Sanitária previstas em legislação podem garantir as boas práticas do local. (VASQUES; MADRONA, 2016).

Com o aumento da população idosa, as Instituições de Longa Permanência devem priorizar os cuidados em relação a manipulação dos alimentos e boas práticas higiênico-sanitárias, a fim de proporcionar o controle microbiológico com auxílio das



normas legislativas e estabelecer atenção adequada às necessidades dietéticas de cada indivíduo.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Avaliar a segurança de alimentos em uma Instituição de Longa Permanência.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar checklist CVS-5
- Avaliar as boas práticas na Instituição
- Avaliar manipulação dos alimentos
- Avaliar a atenção nutricional
- Avaliar o controle higiênico-sanitário
- Analisar fluxos operacionais

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudos

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, com estudo qualitativo, onde foi aplicado o checklist de Boas Práticas em Estabelecimentos Comerciais de Alimentos e Serviços de Alimentação, estabelecido na Portaria Estadual CVS-5. Para avaliar a segurança de alimentos da Instituição de Longa Permanência, foi realizada a coleta geral dos dados adquiridos através do roteiro para estabelecer a qualidade higiênico-sanitária local, com a contagem dos tópicos satisfatórios, não satisfatórios e não aplicáveis ao local, a fim de analisar através da Portaria CVS-5 os tópicos não conformes. Ademais, utilizou-se para auxiliar as análises a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) 502, de 27 de maio de 2021, que estabelece a atenção às necessidades das Instituições para fornecer bem-estar ao idoso institucionalizado. Com objetivo de observar a atenção nutricional, ocorreu a observação do manual de dietas, devido à institucionalizados com estados específicos de saúde, assim foi possível relacionar os cuidados nutricionais fornecidos.

3.2. Local

No dia 13 de outubro de 2023, foi realizada a pesquisa de campo em uma Instituição de Longa Permanência para idosos (ILPI), localizada na região de Guaianases, Zona Leste de São Paulo. Onde foi possível o contato com 16 idosos, e equipe multidisciplinar para poder acompanhar a rotina e coletar informações cabíveis para o trabalho.

4. PROBLEMA DE PESQUISA E HIPÓTESE

4.1 Problema de pesquisa

A segurança de alimentos, aliada à atenção nutricional proporcionam qualidade de vida ao idoso institucionalizado?

4.2 Hipótese

A hipótese verificada nesse estudo é que, os conceitos legislativos higiênico-sanitários podem proporcionar às instituições de longa permanência êxito em sua administração e segurança durante os processos produtivos das refeições aos que residem no local, evitando surtos de agentes patológicos relacionados ao preparo e distribuição das refeições. Além de assegurar que o manuseio das dietas esteja sendo realizado sem que haja contaminação, tornando o estabelecimento requisitado e capaz de oferecer qualidade de vida e a atenção correta às necessidades nutricionais individuais de cada idoso.

5. JUSTIFICATIVA

O presente trabalho se justifica pela diminuição das taxas de natalidade e o aumento da expectativa de vida, elevando a tendência ao envelhecimento no Brasil. Nas Instituições de Longa Permanência, os idosos se encontram dependentes das boas práticas dos funcionários para que possam obter qualidade de vida através da segurança de alimentos e atenção às dietas, prevenindo o surgimento de doenças e patologias relacionadas à alimentação. Logo, a consultoria e a atuação do Técnico em Nutrição e Dietética torna-se essencial para a diminuição dos riscos.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo a resolução-RDC Anvisa nº 216/04, as boas práticas são o conjunto de condutas padronizadas de higiene que possam ser adotadas pelos manipuladores desde o preparo do alimento, a fim de evitar a contaminação por Doenças Transmitidas pelos Alimentos (DTAS). Nesse sentido, ações de prevenção e observação aos possíveis riscos podem proporcionar êxito nos processos produtivos do estabelecimento.

Para efetuar o diagnóstico de uma unidade de alimentação e nutrição (UAN) é necessário realizar a aplicação de ferramentas de gestão da qualidade. A avaliação permite desenvolver a análise de pontos críticos não conformes e propor ações corretivas e preventivas para promover a qualidade higiênico-sanitária. (PERSCH, F. L. et Al, 2019).

Com a aplicação do checklist, estabelecido pela CVS-5, encontrou-se um total de 20 tópicos conformes, 22 não conformes e 17 circunstâncias não aplicáveis à instituição.

6.1. Higiene e Saúde dos Funcionários, Responsabilidade Técnica e Capacitação de Pessoal

Mediante avaliação do capítulo II, analisando os tópicos de seção, foram encontradas quatro conformidades e cinco não conformidades. O objetivo desse capítulo é avaliar o Asseio Pessoal relacionado às boas práticas.

As não conformidades envolvem a ausência de uniformes e equipamentos de proteção individual, juntamente com a falta de asseio durante as atividades produtivas que evitem a contaminação dos alimentos. Os funcionários devem utilizar uniformes específicos e em bom estado de conservação. Além disso, é obrigatório o uso de equipamentos de proteção individual (EPI) quando necessário. Nos serviços de alimentação deve haver um responsável técnico para implantar boas práticas. Todos que não fazem parte da área produtiva são considerados visitantes e devem estar devidamente uniformizados. Esses impasses possibilitam a facilidade de contaminação microbiológica. (BRASIL, 2013)

6.2. Qualidade Sanitária da Manipulação de Alimentos

Mediante avaliação do capítulo III, analisando os tópicos de seção, foram encontradas cinco conformidades e cinco não conformidades. O objetivo desse capítulo é avaliar a segurança sanitária dos processos produtivos.

As não conformidades estão relacionadas a falta de local adequado para higiene de hortifrutis, juntamente com instruções de higienização e procedimentos que envolvem o controle de temperatura. A higienização de hortifrutis deve ser feita em local apropriado, com água potável. Devem ser

afixadas instruções facilmente visíveis e compreensíveis, sobre o correto procedimento de higienização. O resfriamento e o armazenamento de alimentos pré-preparados e preparados devem ser realizados em equipamento de refrigeração, devidamente identificados (etiqueta de manipulação). Alimentos expostos para o consumo imediato devem estar protegidos contra poeiras, insetos e outras pragas urbanas, e contra contaminantes oriundos dos consumidores. Logo é necessária supervisão à produção de alimentos para manter as condições higiênico-sanitárias. (BRASIL, 2013)

6.3. Higienização das Instalações e do Ambiente

Mediante avaliação do capítulo IV, analisando os tópicos de seção, foram encontradas uma conformidade e uma não conformidade. O objetivo desse capítulo é avaliar a operação de higiene estrutural.

A não conformidade está relacionada a capacitação de funcionários para operações de higienização mediante o uso de equipamentos de proteção individual. Logo, as operações de higienização devem ser realizadas por funcionários capacitados.

Durante a aplicação de produtos de limpeza e desinfecção com alta abrasividade os manipuladores devem utilizar equipamentos de proteção, como luvas de cano alto, óculos e botas de borracha. Tal situação se não remediada pode levar a acidentes de trabalho.

(BRASIL, 2013)

6.4. Suporte Operacional

Mediante avaliação do capítulo V, analisando os tópicos de seção, foram encontradas cinco conformidades e nenhuma não conformidade, revelando bom desempenho das funções operacionais na Instituição avaliada. O objetivo desse capítulo é avaliar o abastecimento de operações e controle de pragas. Os estabelecimentos devem ser abastecidos com água corrente tratada, o esgotamento sanitário deve estar de maneira adequada para evitar contaminação. (BRASIL, 2021)

6.5. Qualidade Sanitária das Edificações e das Instalações

Mediante avaliação do capítulo VI, analisando os tópicos de seção, foram encontradas quatro não conformidades. O objetivo desse capítulo é garantir a qualidade sanitária das instalações, diminuindo os riscos contra a saúde do indivíduo que irá se alimentar nesse estabelecimento.

As não conformidades envolvem a falta de proteção nas portas e janelas, aumentando os riscos de contaminação dos alimentos.

A tela nas janelas é essencial para as instalações onde há manipulação de alimentos, pois ela atua na prevenção da inserção de quaisquer tipos de praga e organismos indesejados. Nos serviços de alimentação deve haver uma manutenção nas proteções das portas e janelas, que deve ser feita conforme a indicação do Art. 62 da CVS-5.

6.6. Documentação e Registro das Informações

Mediante a avaliação do capítulo VII, analisando o tópico de seção, foi encontrada uma conformidade, visto que o capítulo obtém apenas uma seção. O objetivo desse capítulo é analisar se há Procedimentos Operacionais Padronizados (POP's) nas instalações dos estabelecimentos. Os estabelecimentos comerciais de alimentos e serviços de alimentação devem dispor de manual de Boas Práticas e de POP's, que descrevam as práticas desenvolvidas no processo. (BRASIL, 2013)

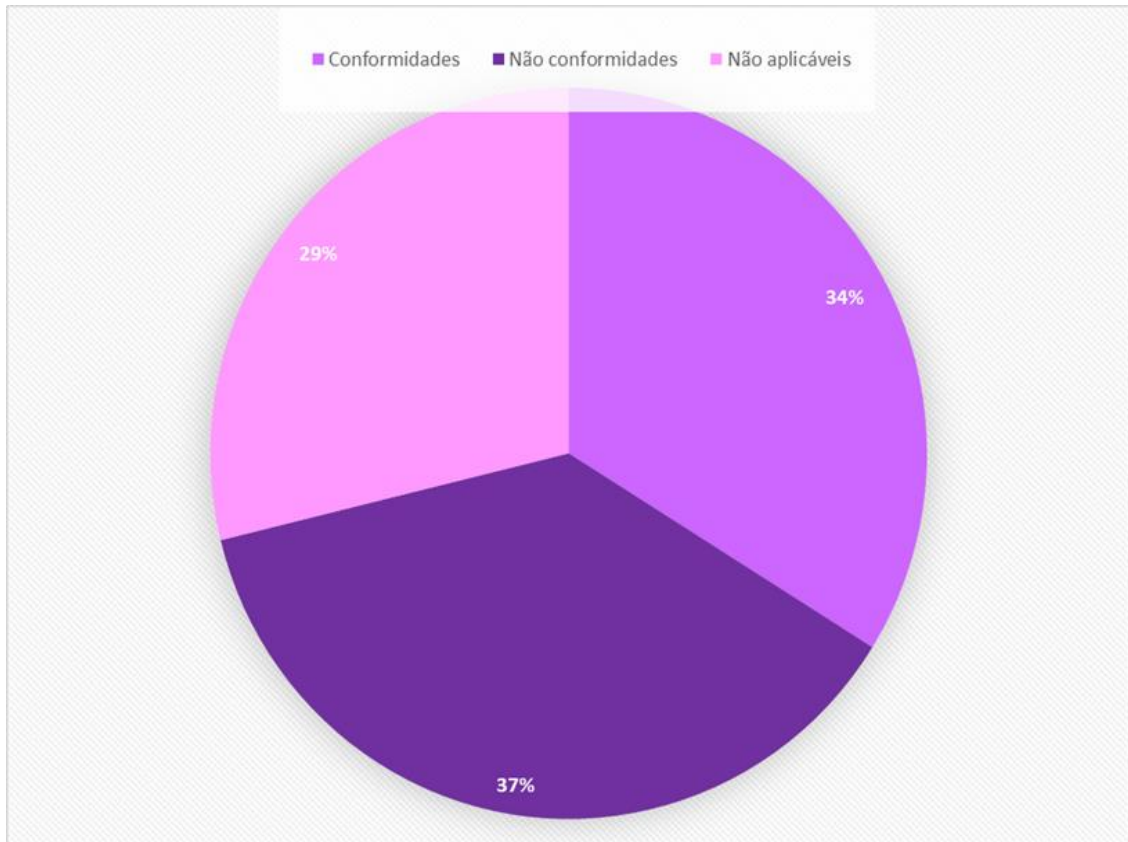
6.7. Atenção nutricional

Na instituição ocorre mudanças na dieta dos idosos que possuem patologias específicas ou alguma outra particularidade em sua dieta. O local apresenta um manual de dietas para cada tipo de patologia. Desse modo, os idosos possuem exames de saúde periódicos e não apresentam alterações que necessitam de modificação nas vias de administração da dieta. Todos os institucionalizados se alimentam por via oral.

Uma exceção observada foi o caso de um idoso institucionalizado, que considerando sua condição, tem a necessidade de uma Dieta Branda (dieta onde os alimentos são abrandados em cocção), Assódica (sem adição de sal) e Hipocalêmica (baixo em potássio). Logo há uma atenção maior na oferta de alimentos desse idoso, já que ele possui Insuficiência Renal Crônica.

A atenção ao estado nutricional dos idosos na instituição é necessária para incorporar medidas que permitam a promoção de um melhor estado de saúde e qualidade de vida, ressaltando a importância do processo saudável de senescência. (OLIVEIRA et al., 2022)

7. PERCENTUAL DOS RESULTADOS



8. CONCLUSÃO

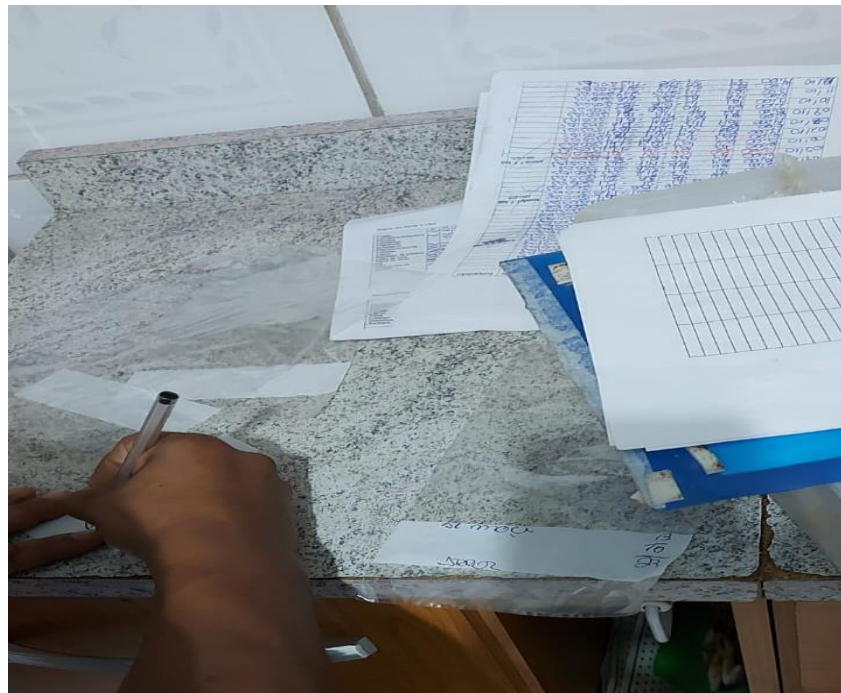
Portanto, de acordo com a pesquisa realizada, com os dados obtidos, conclui-se que a instituição de longa permanência para idosos não possui a performance desejada, visto que demonstrou em maior recorrência resultados insatisfatórios nas seções propostas no checklist da CVS-5. Nesse sentido, é necessária uma revisão da instituição às não conformidades, pois os problemas apontados, em sua maioria, são estruturais. Entretanto, a Instituição apresentou, com as ferramentas disponíveis ao corpo técnico, atenção às necessidades dos idosos, com relação à nutrição e as normas higiênico-sanitárias.

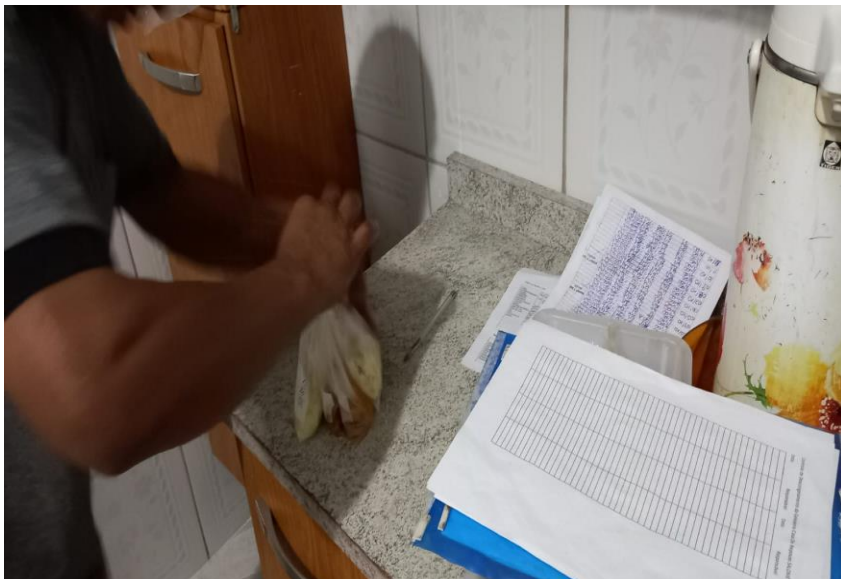
REFERÊNCIAS

- SOUSA, L. F. M.; SÁ, V. C.; AOYAMA, E. A. O estado nutricional como fator de risco na terceira idade. *Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde (ReBIS)*, v. 1, p. 42, jun. 2019.
- OLIVEIRA, A. S.; ROSSI, E. C. Envelhecimento populacional, segmento mais idoso e as atividades básicas da vida diária como indicador de velhice autônoma e ativa. *Geosul*, v. 34, n. 73, p. 358-377, set./dez. 2019.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Agência de notícias IBGE, out. 2018.
- CAMARANO, A. A., & KANSO, S. (2010). As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. *Revista Brasileira De Estudos De População*, 27(1), 232–235. <https://doi.org/10.1590/S0102-30982010000100014>
- VASQUES, C.T.; MADRONA, G.S. Aplicação de checklist para avaliação da implantação das boas práticas em uma unidade de alimentação e nutrição / Checklist application for evaluation of the implementation of good practices in a unit of food and nutrition. *Biblioteca virtual em saúde, Higiene Alimentar - Vol.30 - nº 252/253 - Jan/Fev, 2016*.
- PERSCH, F. L.; BRASIL, C. C. B.; ROLAND, L. F.; PEIXOTO, K. S.; CORSO, A. T.; SANTOS, D. P. dos; BERGAMASCHI, E.; COPATTI, F.; PEREIRA, L. S.; TONIETTO, T. L. Eficácia da implantação das boas práticas de manipulação de alimentos em uma instituição de longa permanência para idosos. *Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 27, p. e020007, 2019*.
- BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de estado da saúde, Coordenadoria de controle de doenças, Centro de Vigilância Sanitária. **Regulamento técnico de boas práticas para estabelecimentos Comerciais de alimentos e para serviços de alimentação**. São Paulo: Portaria CVS 5, de 09 de abril de 2013.
- BRASIL. Ministério da saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Funcionamento de Instituição de Longa Permanência para Idosos, de caráter residencial**. Resolução de diretoria colegiada - RDC nº 502, de 27 de maio de 2021
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. Brasília: Resolução-RDC nº216/2004.
- Oliveira, D. V. de ., Jesus, M. C. de ., Oliveira, R. V. de ., Franco, M. F., Leme, D. E. da C., Bertolini, S. M. M. G., & Nascimento Júnior, J. R. A. do .. (2022). Fatores associados ao estado nutricional de idosos da atenção primária à saúde do município de Maringá, Paraná, Brasil. *Cadernos Saúde Coletiva*, 30(2), 224–234. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230020359>

ANEXO











Salomé
Casa de Repouso

1 2 3

PLANILHA DE TEMPERATURAS

DATA	HORA	REFRIGERADOR TEMPERATURA C	FREEZER TEMPERATURA C	RESPONSÁVEL	SUPERVISÃO
21/09	14:00	12	6		
22/09	14:00	12	6		
23/09	14:00	12	6		
24/09	14:00	12	6		
25/09	14:00	12	6		
26/09	14:00	12	6		
27/09	14:00	12	6		
28/09	14:00	12	6		
29/09	14:00	12	6		
30/09	14:00	12	6		
01/10	14:00	12	6		
02/10	14:00	12	6		
03/10	14:00	12	6		
04/10	14:00	12	6		
05/10	14:00	12	6		
06/10	14:00	12	6		
07/10	14:00	12	6		
08/10	14:00	12	6		
09/10	14:00	12	6		
10/10	14:00	12	6		
11/10	14:00	12	6		
12/10	14:00	12	6		

Amanda F. F. Reis
0261-3-4222

Amanda F. F. Reis
0261-3-4222





CARDÁPIO 4 - SETEMBRO/GERAL/2023

DATA	SEGUNDA 18/set	TERÇA 19/set	QUARTA 20/set	QUINTA 21/set	SEXTA 22/set	SÁBADO 23/set	DOMINGO 24/set	
Desjejum	Leite c/ café Pão c/ margarina	Leite c/ café Pão c/ margarina	Leite c/ café Pão c/ margarina	Leite c/ café Pão c/ margarina	Leite c/ café Pão c/ margarina	Leite c/ café Pão c/ margarina	Leite c/ café Pão c/ margarina	
Lanche da manhã	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	
Almoço	Salada de folhas Arroz/feijão Picadinho ou Escondidinho de frango	Salada de folhas Arroz/feijão Peixe ao molho ou Omelete de forno	Salada de folhas Arroz/feijão Frango ao molho ou Carne moída ao molho	Salada de folhas Arroz/feijão Frango assado ou Ovo cozido	Salada de folhas Arroz/feijão Carne louca ou Frango cozido	Salada de folhas Arroz/feijão Frango desfiado ou Omelete de forno	Salada de folhas Arroz/feijão Escondidinho de frango ou Macarrão bolonhesa	
	Batata cozida ou Refogado de legumes Fruta	Abobrinha refogada ou Chuchu refogado Fruta	Polenta ou Cenoura refogada Fruta	Aoeira refogada ou Chuchu refogado Fruta/Gelatina	Purê de batatas ou Escarola refogada Fruta	Refogado de legumes ou Abobrinha refogada Fruta	Salada de frutas	
	Lanche da tarde	Cuscuz com leite ou margarina	Batata doce	Vitamina de fruta	Chá Bolo simples	Arroz doce	Suco Torta salgada	Chá Rosquinha doce
	Jantar	Canja ou Feijão c/ macarrão	Legumes c/ frango ou Creme de mandioca	Legumes c/ carne ou Legumes c/ macarrão	Canja ou Abóbora c/ carne	Mandioca c/ frango ou Fubá c/ carne moída	Feijão c/ macarrão ou Canja	Crema de ervilha ou Legumes c/ carne
Ceia	Leite Bolacha doce	Chá Bolacha de água	Chá Bolo simples	Leite Rosquinha doce	Chá Bolacha doce	Chá Rosquinha doce	Leite Bolacha de água	

*diminuir a porção de alimentos ricos em carboidratos (massas, pães e arroz) e dar preferência aos integrais e aumentar a porção de folhas verdes.
 *usar o mínimo de sal nas preparações.
 *usar sempre leite desnatado e adoçante nas preparações.
 Este cardápio está sujeito a alterações.
 Elaborado por Amanda Reis – Nutricionista CRN3 42798

Amanda F. F. Reis
25/09/2023