UERJ
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PR4 Pró-Reitoria de Políticas e Assistência Estudantis

CAAM Coordenadoria de Assistencia Alimentar e Mobilidade Espacial

Cartilha Informativa Restaurante Universitário

Campus Maracanã UERJ

RU
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

Cartilha Informativa
Restaurante Universitário (RU)
Campus Maracanã UERJ

Sumário

Apresentação 5
História do RU UERJ 6

RU UERJ

O que é o RU UERJ? 9
Onde o RU UERJ fica localizado? 10
Como proceder quando chegar ao RU? 12
Quem pode frequentar o RU UERJ? 13
Quais refeições são servidas e horário de funcionamento do RU? 13
Qual o preço? 14
Como é a estrutura física do RU? 15
Qual a importância do RU para a comunidade UERJ? 19
Por que o RU é um espaço de formação do aluno? 20
Quem produz as refeições no RU? 23
Quem trabalha no RU? 23

Cardápio

E o cardápio? 25
Mas o que é um alimento ultraprocessado? 26
O que é o termo de referência do RU? 27
Quem elabora o cardápio do RU? 28
Qual a estrutura do cardápio do RU? 29
E aonde é divulgado o cardápio do RU? 30
Áreas do processo produtivo no RU 32

Controle de qualidade

Tem algum manual de controle da qualidade? 39
Tem que seguir alguma legislação? 39
E quem tem acesso aos documentos da qualidade? 40
Para que serve o controle de qualidade? 40
RU UERJ sustentável 41
Como você usuário pode colaborar com o RU? 42
Eventos festivos RU 43
Contatos RU UERJ 44

RU
RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO

Restaurante Universitário
Campus Maracanã

Apresentação

Esta cartilha foi elaborada pela Coordenadoria de Assistência Alimentar e Mobilidade Espacial (CAAM) juntamente com as nutricionistas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) que atuam como fiscais do Restaurante Universitário (RU) UERJ Maracanã. O objetivo desta cartilha é apresentar à comunidade interna da UERJ (estudantes, docentes e servidores técnico-administrativos) informações sobre o RU como: localização, funcionamento, estrutura física, cardápio, processo de produção e distribuição de refeições, equipe envolvida neste processo, curiosidades, bem como esclarecer dúvidas.

História do RU UERJ

11 anos de história

Em 2006, a prefeitura do campus Maracanã da UERJ desenvolveu um projeto arquitetônico para implantação do RU e uma comissão de docentes do Instituto de Nutrição (INU/UERJ) foi designada para realizar um estudo preliminar de viabilidade desse processo.

No ano de 2008, o projeto institucional do RU foi retomado com base no anterior e, uma comissão composta por três docentes do INU foi nomeada, cujas atribuições foram planejar, organizar e operacionalizar o Restaurante Universitário. O RU abriu suas portas ao público no segundo semestre de 2011 e continua em pleno funcionamento atualmente.

Em maio de 2018, o conselho universitário da UERJ aprovou a nova denominação do restaurante universitário, passando a ser chamado de Restaurante Universitário Bruno Alves dos Santos.

No ano de 2020, foi criada a Pró-reitoria de Políticas e Assistência Estudantis (PR4) e os setores/órgãos que a compõem, dentre eles a Coordenadoria de Assistência Alimentar e Mobilidade Espacial (CAAM), cujas atribuições é coordenar as ações de acesso e permanência nos campi UERJ, incluindo a alimentação estudantil. No mesmo ano, a conformação da PR4 foi modificada para incluir em sua estrutura administrativa, o Restaurante Universitário "Bruno Alves dos Santos", sendo coordenado pela CAAM.

Reitoria UERJ

(PR4)
Pró-Reitoria de Políticas e Assistência Estudantil

(CAAM)
Coordenadoria de Assistência Alimentar e Mobilidade Espacial

(RU)
Restaurante Universitário UERJ, campus Maracanã

RU
RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO

RU UERJ

O que é o RU UERJ?

O RU UERJ Maracanã representa o grupo de restaurantes institucionais ou Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) que oferecem, diariamente, um número expressivo de refeições à comunidade interna da UERJ.

Tem por finalidade oferecer refeições saudáveis, seguras do ponto de vista higienicossanitário com preços subsidiados a todos os estudantes, sobretudo os que entraram com sistema de reserva de vagas. Pode ser considerado equipamento público para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA).

Onde o RU UERJ fica localizado?

O restaurante universitário fica localizado na área externa do Pavilhão Reitor João Lyra Filho, no Campus Maracanã da UERJ, próximo a agência bancária, que se situa no andar inferior ao Restaurante Universitário.

Inicio da fila RU

Como proceder quando chegar ao RU?

1. Lembre-se de carregar seu cartão nos postos de recarga localizados no hall em frente à Divisão de Segurança, no andar térreo do Pavilhão João Lyra Filho.
2. Espere na fila.
3. Passe seu cartão na roleta.
4. Dirija-se a um dos três balcões de distribuição de refeições.
5. Pegue os utensílios (bandejas, prato e talheres).
6. Sirva-se à vontade da entrada (saladas).
7. Pegue com a copeira a sua sobremesa.
8. Sirva- se à vontade do arroz e do feijão.
9. Apresente o seu prato à copeira para que ela te sirva a guarnição e o prato proteico/opção de sua escolha.
10. Caso deseje temperar sua salada, dirija-se a ilha dos temperos (sal, vinagre e azeite) e pegue o seu guardanapo.
11. Traga o seu copo e sirva-se à vontade de água potável disponível nos bebedouros.
12. Escolha um lugar para sentar e bom apetite.
13. Ao terminar a refeição leve a bandeja até o guichê de devolução de bandejas. Separe os descartáveis e coloque-os nas lixeiras apropriadas.

Quem pode frequentar o RU UERJ?

O Restaurante Universitário **é acessível a toda comunidade interna da UERJ** (discentes, docentes e servidores técnico-administrativos). Pessoas que não tenham o Cartão Uerj não têm o acesso permitido.

quais os dias e horários de funcionamento do RU?

O RU fornece almoço e jantar com funcionamento de **segunda a sexta**, nos seguintes horários:

Almoço
10h30min às 14:30min

Jantar
17h às 20h

Refeição embalada:
somente almoço de **11h às 14h**

Qual o preço?

Alunos do sistema de cotas

R$ 2,00

Alunos de graduação, mestrado e doutorado:

R$ 3,00

Servidores técnico-administrativos e docentes:

R$ 14,25

Refeição embalada para servidores

R$ 14,25

Como é a estrutura física do RU?

O RU UERJ Maracanã possui 1700m², sendo composto pelas seguintes áreas/setores:

Área de distribuição de refeições – três linhas de distribuição

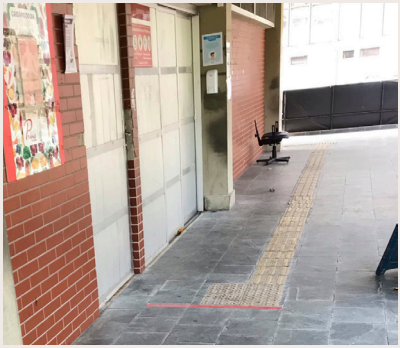
Refeitório

Área de higienização de mãos

Banheiro masculino e feminino

Sanitários adaptados para pessoas com deficiência.

Rampa de acessibilidade para cadeirantes e Piso tátil de alerta e direcional



Setores da produção de refeições

São envidraçados com a finalidade de permitir a conexão visual entre os ambientes e a oportunidade dos usuários observarem de perto as diferentes etapas do preparo da refeição, trazendo uma aspecto de transparência e aprendizado.

PRODUÇÃO

Qual a importância do RU para a comunidade UERJ?

Os restaurantes universitários são considerados equipamentos públicos para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), no país, por meio da oferta de refeições saudáveis a preço acessível ou gratuita aos estudantes universitários. Fica clara, neste contexto, a importância social desses restaurantes, visto que concretizam uma política de acesso à alimentação, reconhecendo a alimentação como direito humano, valorizando a comensalidade, promovendo a alimentação adequada e saudável, além de propiciarem a permanência dos estudantes no campus, a fim de que os mesmos possam desenvolver plenamente sua formação e obter um bom desempenho curricular, minimizando, com isso, o percentual de abandono, trancamento de matrículas e evasão dos cursos.

A implementação do RU UERJ Maracanã juntamente com as políticas nacionais de alimentação e nutrição, promoção da saúde, segurança alimentar e nutricional, contribuíram para a criação de um espaço favorável às práticas alimentares saudáveis.

Por que o RU é um espaço de formação do aluno?

O RU integra as atividades de ensino, pesquisa e extensão dentro da universidade. As atividades de ensino são realizadas através de estágio e internato curriculares em Alimentação Coletiva. Os estagiários e internos do curso de nutrição da UERJ, são supervisionados pelos seus respectivos docentes, com preceptoria realizada pelas nutricionistas UERJ fiscais do RU. O estágio busca oportunizar a vivência prática em atividades de planejamento, gerenciamento e avaliação da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), a fim de complementar a formação técnica, além de permitir o desenvolvimento de habilidades de comunicação e liderança. Nas rotinas diárias, os estagiários e os internos têm a possibilidade de conhecer as características da unidade, as instalações físico-funcionais e os equipamentos, utensílios e mobiliário que compõem a unidade, acompanhar o planejamento e execução de cardápios, a logística e periodicidade de compras, as entregas de mercadorias, bem como, a gestão de recursos humanos, o controle de qualidade e o controle de custos.

A Educação Alimentar e Nutricional deve ser realizada de forma contínua, permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, a fim de promover a autonomia e os hábitos alimentares saudáveis dos indivíduos. Os projetos de extensão no RU são realizados por docentes do Instituto de Nutrição da UERJ e pelas nutricionistas fiscais do RU. Esses projetos visam promover ações educativas e divulgar estudos científicos relacionadas a alimentação saudável, garantir a qualidade do processo produtivo das refeições servidas no RU e promover ações de saúde e segurança no trabalho aos trabalhadores internos do RU UERJ Maracanã.

O restaurante universitário também é utilizado como campo de pesquisa para trabalhos de conclusão de cursos, dissertações de mestrado e teses de doutorado, contribuindo com publicações cientificas em diversos estudos.

Curiosidade:

O Instituto de Nutrição UERJ, no início dos períodos acadêmicos, inclui na sua programação de boas-vindas aos novos calouros uma tarde de visita ao restaurante universitário.

Quem produz as refeições no RU?

O serviço de produção das refeições no RU é realizado por empresa terceirizada, selecionada através de processo licitatório, cumprindo o Termo de Referência, que é minuciosamente fiscalizado pelo quadro técnico da Universidade, composto por nutricionistas.

Quem trabalha no RU?

O RU UERJ Maracanã conta com uma equipe de aproximadamente 80 funcionários terceirizados, responsáveis pela elaboração das refeições (almoço e jantar) oferecidos à comunidade da UERJ. A equipe é composta por nutricionistas, auxiliar administrativo, auxiliares de serviços gerais, auxiliares de cozinha, chefe de cozinha, cozinheiros, copeiras, magarefe, auxiliar de magarefe, estoquista e auxiliar de estoque.
Todos os funcionários executam as tarefas em conformidade às normas e procedimentos técnicos e de qualidade, segurança, higiene, saúde e preservação ambiental.

RU

RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO

Cardápio

E o cardápio?

O cardápio do RU segue as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2003) e o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), através da oferta de alimentos adequados e saudáveis. O RU prioriza a utilização de hortaliças, frutas e temperos naturais, tais como, ervas aromáticas e especiarias naturais. As preparações culinárias que compõem o cardápio e a sua distribuição favorecem escolhas alimentares saudáveis, uma vez que oportuniza a oferta diária de hortaliças na forma de saladas, dispostas no início do balcão de distribuição de refeições e distantes das demais preparações, a fim de estimular o seu consumo; frutas frescas fracionadas (por ex: melancia, mamão, melão cortados em pedaços), tendo como intuito facilitar e estimular seu consumo; hortaliças cozidas; arroz integral; feijão sem adição de carnes e embutidos; preparações proteicas elaboradas sem a técnica de fritura e sem uso de condimentos artificiais; e presença de azeite de oliva em detrimento de molhos prontos para salada. O RU minimiza o uso de alimentos ultraprocessados, as frituras do cardápio possuem frequência uma vez por semana. Fornece somente água potável, não sendo permitida a presença de bebidas açucaradas. Em relação às técnicas de cocção são priorizadas as preparações grelhadas, refogadas, cozidas, ensopadas e assadas, com diminuição da incidência de frituras. No momento da elaboração é considerada a diversidade de cores que contribui para uma melhor apresentação visual, interferindo nas escolhas alimentares e apresentando uma alimentação variada, equilibrada, rica em nutrientes, vitaminas e minerais. Na execução do cardápio do RU são usados somente alimentos in natura, não sendo permitido o uso de alimentos ultraprocessados.

Mas o que é um alimento ultraprocessado?

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. (Guia alimentar para a população brasileira, Brasil 2014). Uma forma de saber se os alimentos são ultraprocessados é consultar a lista de ingredientes na embalagem, um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e a presença de ingredientes com nomes pouco familiares (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros) **indicam que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados**. Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos instantâneos, molhos, refrescos, refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados e energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal

hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos são considerados ultraprocessados.

Fica a dica: Evite os alimentos ultraprocessados.

O que é o termo de referência do RU?

É o documento que tem por finalidade estabelecer os parâmetros e exigências técnicas e administrativas a serem atendidos pela empresa especializada em prestação de serviço referente ao preparo e distribuição de refeições, vencedora do processo de licitação. As refeições são produzidas no RU UERJ Maracanã e distribuídas na forma de cafeteria mista tanto nos balcões de distribuição quanto na forma embalada (quentinhas).

Você sabia?

Antes da abertura do restaurante, para o atendimento ao público, todas as preparações do cardápio do dia são degustadas pela equipe da fiscalização RU UERJ juntamente com a equipe técnica da empresa terceirizada.

Diariamente a fiscalização do RU UERJ acompanha junto à equipe técnica e copeiras da empresa terceirizada a gramatura das porções, para que todas estejam na mesma padronização, durante todo o período de distribuição.

Quem elabora o cardápio do RU?

O cardápio mensal é elaborado pela empresa terceirizada, com trinta dias de antecedência.

Fiscalização do RU UERJ Maracanã aprova.

Após a aprovação final do cardápio, são elaboradas as fichas técnicas de todas as preparações.

As fichas técnicas das preparações em execução no cardápio do dia ficam localizadas nas áreas de produção para consulta dos manipuladores de alimentos.

Qual a estrutura do cardápio do RU?

- **Saladas**:
tipo I (vegetais folhosos)
tipo II (Vegetal A e/ou B sob a forma crua ou cozida)
- **Prato Principal**
- **Opção Ovolactovegetariana**
- **Guarnição**
- **Acompanhamentos** (arroz parboilizado ou arroz integral e feijão)
- **Sobremesas** (fruta ou doce)

SEGUNDA 04 ABR	TERÇA 05 ABR	QUARTA 06 ABR	QUINTA 07 ABR	SEXTA 08 ABR
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Alface lisa	Alface crespa	Chicória	Alface americano e alface crespa	Mix de folhas (chicória, alface lisa e roxa)
Tomate, cebola e pimentão	Maxixe	Chuchu	Beterraba ralada	Pepino com hortelã
Prato principal	Prato principal	Prato principal	Prato principal	Prato principal
Carré ao molho barbecue	Bife acebolado	Filé de frango grelhado	Isca de peixe frita	Escondidinho com batata e carne moída
Ovolactovegetariano	Ovolactovegetariano	Ovolactovegetariano	Ovolactovegetariano	Ovolactovegetariano
Soja em cubos (ervilha e azeitonas)	Quiche de alho poró	Omelete de salsa e cebolinha	Abobrinha recheada com soja	Ovos mexidos com parmesão e orégano
Guarnição	Guarnição	Guarnição	Guarnição	Guarnição
Farofa de banana	Berinjela camponata	Repolho gratinado	Cenoura refogada	Acelga ao alho
Acompanhamentos	Acompanhamentos	Acompanhamentos	Acompanhamentos	Acompanhamentos
Arroz parboilizado Arroz integral Feijão	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Laranja	Maçã	Melancia Pudim de baunilha com calda	Mamão	Banana Doce de abóbora com coco

E aonde é divulgado o cardápio do RU?

Cardápio físico

O cardápio semanal do almoço e do jantar é **fixado na entrada do RU**, na semana vigente do mesmo.

O cardápio diário é atualizado, caso tenha alguma alteração previamente autorizada pela Fiscalização do RU UERJ.

Cardápio digital

O cardápio também é divulgado no site do restaurante universitário **www.restauranteuniversitario.uerj.br** e no Instagram **@ru.uerj**

Áreas do processo produtivo no RU

ÁREA DE RECEPÇÃO E TRIAGEM

A área de recepção e triagem é o local destinado ao recebimento de todas as mercadorias que chegam à unidade. Na área externa se encontra a plataforma de recepção, local onde os caminhões estacionam para descarregar as mercadorias. A conferência e registros relativos à data de entrega, quantidade e padrão de qualidade das mercadorias são realizados no setor de recebimento. O acesso é comum para entrada dos empregados da empresa prestadora de serviços e entrega de mercadorias.

ESTOQUE

O setor de armazenamento é dividido em áreas para produtos perecíveis (armazenamento em câmaras frias) e áreas para semi perecíveis (estoque para gêneros alimentícios e materiais descartáveis) os produtos químicos são armazenados no depósito de material de limpeza (DML) e identificados.

ÁREA DE HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS DE PANELAS

A área de higienização de panelas é destinada a lavagem de todos as panelas, cubas de inox, utensílios usados nas áreas de produção e distribuição. A área de higienização destinada aos utensílios engloba também a área de devolução de bandejas, neste setor ocorre a lavagem e higienização dos utensílios (pratos, bandejas e talheres).

ÁREAS DE PRÉ-PREPARO

O restaurante universitário possui áreas de pré-preparo climatizado de saladas, carnes e corte de frutas. Essas áreas de pré-preparo são destinadas a comportar atividades e procedimentos de manipulação de alimentos que antecedem a etapa de cocção. O pré-preparo é a etapa inicial pelo qual os alimentos passam antes de serem consumidos crus ou submetidos à cocção, essas etapas consistem em limpar, higienizar, cortar, picar, moer, triturar, misturar, espremer, coar.

ÁREA DE COCÇÃO E FORNEADOS

Este é o local onde ocorrem as etapas posteriores ao pré-preparo, destinadas ao processamento térmico dos alimentos, com a finalidade de obter a preparação final.

DISTRIBUIÇÃO E REFEITÓRIO

Local de atendimento aos clientes, destinado a distribuição de refeições e consumos da refeição ofertada.

RU
RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO

Controle de qualidade

Tem algum manual de controle da qualidade?

Um dos documentos envolvidos no controle de qualidade é o Manual de Boas Práticas. Este manual descreve as operações realizadas na unidade, incluindo os requisitos higiênicos-sanitários das edificações, a manutenção e higienização das instalações, dos equipamentos e dos utensílios, o controle da água, o controle integrado de vetores e pragas, a capacitação profissional, o controle da higiene e saúde dos manipuladores, o manejo de resíduos e o controle e garantia de qualidade do alimento preparado, como a aferição de temperatura das preparações servidas.
Complementando esse manual temos os Procedimentos Operacionais Padronizados (POP) que são procedimentos escritos de forma objetiva, que estabelece as instruções sequenciais para a realização de operações rotineiras e específicas na manipulação de alimentos.

Tem que seguir alguma legislação?

A empresa contratada executa todo o processo de produção das refeições no RU UERJ seguindo as legislações vigente do Ministério da Saúde, com ênfase na RDC 216/2004, sobre boas práticas em serviços de alimentação, bem como normas e recomendações da Subsecretaria de Vigilância, Fiscalização Sanitária e Controle de Zoonoses (Subvisa), do município do Rio de Janeiro.

E quem tem acesso aos documentos da qualidade?

Os documentos e registros referentes à qualidade ficam em lugares acessíveis aos funcionários envolvidos na manipulação de alimentos, disponíveis à fiscalização do RU UERJ e à autoridade sanitária, quando requerido.

Para que serve o controle de qualidade?

O controle de qualidade dos alimentos visa melhorar as boas práticas nos procedimentos de higiene e manipulação de alimentos para que o alimento fique livre de qualquer contaminação.

RU UERJ sustentável

O RU adota práticas sustentáveis, a fim de diminuir a agressão ao meio ambiente, melhorar a produtividade, diminuir perdas e reduzir custos.

O RU promove campanhas para sensibilização de geração de resíduos orgânicos, com o objetivo de esclarecer a importância do consumo adequado, evitando grande quantidade de restos alimentares no prato do cliente. Promove também, a campanha RU sustentável, estimulando a diminuição de utilização de copos descartáveis e já adotou a ação de retirar a embalagem de papel que envolvia os talheres, visando a diminuição da produção de resíduos.

A utilização de alimentos regionais, de acordo com a safra, a utilização de fichas técnicas de preparo e a produção escalonada são ações já implantadas que auxiliam na redução do desperdício de alimentos.

Desde 2020, o RU possui painéis solares, fonte barata e inesgotável de energia utilizada para o aquecimento de água do boiler, o que diminui o consumo de energia elétrica. Também são utilizados equipamentos industriais econômicos em energia e água, ocorrendo manutenção periódica dos mesmos.

Eventos festivos RU

Ao longo do ano, no RU, são promovidas campanhas de Promoção de Alimentação Saudável e eventos festivos (Páscoa, Festa Junina, Natal) com oferta de pratos típicos. A intenção da elaboração dos eventos festivos é trazer para o RU as festas tradicionais do ano, valorizando a ideia da comida afetiva e a simbologia social cotidiana das tradições.

Como você usuário pode colaborar com o RU?

1. Não fure a fila.
2. Não guarde lugar para seus amigos na fila.
3. Use o RU de forma solidária. Ceda o lugar assim que acabar sua refeição.
4. Seja sustentável, traga o seu copo ou sua caneca.
5. Colabore na coleta seletiva do lixo.
6. Evite mexer nos cabelos enquanto estiver se servindo nos balcões.
7. Evite falar sobre as preparações expostas nos balcões.
8. Seja cordial com os funcionários do RU.
9. Coloque no prato somente o necessário. Diga não ao desperdício.

Contatos RU UERJ

Site
www.restauranteuniversitario.uerj.br/

Instagram
@ru.uerj

Telefone
(21) 2334-0006

E-mail
restauranteuniversitáriouerj@gmail.com