



1. Cardápio da Semana

01/12 a 05/12 - Segunda à Sexta

Dia da Semana	Cardápio Convencional	Cardápio Vegetariano
Segunda - 01/12	Almôndegas / Polenta com Carne Moída	Lentilha com Brócolis / Polenta
Terça - 02/12	Bisteca Bovina / Legumes Assados	Ovos / Legumes Assados
Quarta - 03/12	Steak de Frango / Batata Doce (cozida) ao Molho Branco (e mussarela)	Pts / Batata Doce (cozida) ao Molho Branco (e mussarela)
Quinta - 04/12	Frango Acebolado ao Shoyu / Repolho com Alho e Gengibre	Lentilha Acebolada / Repolho com Alho e Gengibre
Sexta - 05/12	TILÁPIA / Jardineira de Legumes (Batata, Vagem, Cenoura)	Ovos / Jardineira de Legumes (Batata, Vagem, Cenoura)

* Os cardápios podem sofrer alterações sem aviso prévio.

2. Movimento da Semana

17/11 a 21/11 - Segunda à Sexta

Dia da Semana	Café da Manhã	Almoço	Janta	Total do Dia
Segunda - 17/11	80	1.210	673	1.963
Terça - 18/11	143	1.868	703	2.714
Quarta - 19/11	157	1.493	-	1.650
Quinta - 20/11	feriado	-	-	-
Sexta - 21/11	recesso	-	-	-
Total Geral	380	4.571	1.376	6.327
Média	127	1.524	688	2.109
Desvio padrão	41	330	21	547
Mediana	143	1.493	688	1.963
Assimetria	-1,51	0,41	1,50	1,12
Curtose	-0,62	0,17	-0,70	-0,46

Fonte: RU (2025).

3. UEM Realiza Treinamento Essencial sobre Prevenção de Contaminação Cruzada no Restaurante Universitário



Em um esforço contínuo para elevar os padrões de segurança alimentar e higiene, a Universidade Estadual de Maringá (UEM) promoveu, na última quarta-feira (27), um treinamento direcionado aos servidores responsáveis pela limpeza do Restaurante Universitário (RU). A iniciativa, conduzida por estagiários do curso de Nutrição, reuniu a equipe para discutir os riscos de contaminação cruzada e estratégias práticas para mitigar esses perigos, reforçando o compromisso da instituição com a saúde da comunidade acadêmica.

O encontro, realizado no Bloco P01, destacou a importância do papel dos profissionais de limpeza na cadeia de segurança alimentar. Embora esses servidores não manipulem diretamente os alimentos, seu trabalho diário em ambientes como cozinhas, salas de estoque e áreas comuns pode indiretamente contribuir para a transferência de microrganismos nocivos se não houver protocolos rigorosos. "A contaminação cruzada pode ocorrer de formas sutis, como por meio de resíduos em superfícies ou equipamentos compartilhados", explicou um dos estagiários

O que achou das novidades?
Compartilhe sua opinião conosco: sec-ru@uem.br!

durante a sessão, enfatizando que a prevenção é uma responsabilidade coletiva.

Entre os temas centrais abordados, os participantes aprenderam sobre a relevância da limpeza adequada de utensílios, superfícies e pisos para evitar a proliferação de bactérias e vírus. Foi ressaltado o risco indireto: mesmo sem contato direto com comidas, o manuseio de resíduos ou o trânsito por áreas contaminadas pode espalhar patógenos. Para combater isso, os estagiários apresentaram ações preventivas essenciais, incluindo:

- O uso correto de equipamentos de proteção individual (EPIs), como luvas, toucas, máscaras e aventais, para minimizar o contato com agentes contaminantes.
- A higienização frequente das mãos, considerada a barreira primária contra a propagação de micróbios.
- Técnicas de limpeza e desinfecção de bancadas, equipamentos e pisos, com ênfase em produtos adequados e rotinas regulares.

- O descarte apropriado de resíduos, evitando acúmulos que possam atrair pragas ou fomentar contaminação.
- A proibição do uso compartilhado de panos ou materiais sem prévia higienização, uma prática comum que pode transformar ferramentas de limpeza em vetores de risco.

O treinamento, que durou aproximadamente duas horas, incluiu demonstrações práticas e discussões interativas, permitindo que os servidores compartilhassem experiências do dia a dia. Um dos pontos altos foi a mensagem final: "A segurança alimentar não é apenas uma norma técnica; é uma contribuição vital para o bem-estar de estudantes, professores e funcionários que utilizam o RU diariamente", reforçou a coordenação do evento.

Essa ação faz parte de um mapeamento mais amplo de processos no RU, iniciado pela gestão do RU, visando identificar e corrigir vulnerabilidades operacionais. Com o aumento da demanda por refeições seguras em ambientes coletivos, iniciativas como essa ganham relevância, especialmente em um contexto de crescente atenção à saúde pública pós-pandemia.



O que achou das novidades?
 Compartilhe sua opinião conosco: [sec-ru@uem.br!](mailto:sec-ru@uem.br)

4. Dicas Úteis

Seguir essas regras contribui para a organização do espaço e a harmonia da comunidade universitária.



Acesso ao RU

A entrada no Restaurante Universitário é permitida apenas com o Documento de Identificação, que é de uso pessoal e intransferível.

Descarte correto de resíduos

Para garantir a separação adequada do lixo, siga as orientações:

- Utilize as **lixeiras específicas** para resíduos orgânicos e não orgânicos, localizadas na saída.
- **Talheres** devem ser colocados na estrutura fixada na parede.
- **Bandejas** devem ser deixadas no balcão indicado para coleta.

Respeito aos cães comunitários

Os animais que circulam pelo câmpus já recebem alimentação adequada em pontos estratégicos. Por isso:

- **Não alimente os cães dentro do RU** – alimentos consumidos no restaurante podem prejudicar a saúde deles.
- Sua colaboração é essencial para o bem-estar dos animais.

5. Saiba mais?

Filé de Tilápia no RU da UEM – Sustentabilidade e Nutrição



- Baixo teor de gorduras saturadas, com ômega-3 que apoia a saúde cardiovascular.
- Vitaminas como B12, selênio e fósforo, contribuindo para o sistema imunológico e ossos saudáveis.

No Paraná, líder nacional na produção de tilápia (com 245 mil toneladas em 2024), o peixe representa 68% da aquicultura brasileira, gerando empregos e promovendo dietas equilibradas.

É uma escolha sustentável para refeições coletivas como as do RU, alinhada a práticas de alimentação saudável.

O "Dia do Filé de Tilápia" no Restaurante Universitário (RU) da Universidade Estadual de Maringá (UEM) foi um verdadeiro sucesso, com inúmeros elogios pela qualidade e sabor da proteína. Devido à receptividade positiva, o prato retorna ao cardápio normal em 05/12, fornecido pela unidade de Diamante do Norte, associada ao Programa Alimentos Solidários e Agricultura Sustentável (PASAS). Essa tilápia é produzida em tanques-rede no Rio do Corvo, um método que promove a sustentabilidade e o desenvolvimento regional no Paraná.

Benefícios Nutricionais da Tilápia

A tilápia-do-nilo (*Oreochromis niloticus*), espécie mais comum no Brasil, é uma proteína magra e versátil, rica em nutrientes essenciais. Cada porção de filé (cerca de 100g) oferece:

- Alto teor de proteínas de alta qualidade (cerca de 20g), ideal para manutenção muscular e saciedade.



O que achou das novidades?
Compartilhe sua opinião conosco: sec-ru@uem.br!

6. Horário de funcionamento e Valor das Refeições por Categoria



Café da manhã: 6h40 – 7h40
Almoço: 10h45 – 13h00
Jantar: 17h45 – 19h45



Valores de aquisição dos tickets

Café da Manhã	
Categorias	Valor da Refeição
Estudantes e servidores	R\$ 2,00
Almoço/Jantar	
Categorias	Valor da Refeição
Estudantes	R\$ 5,00
Servidores com renda até 3 salários mínimos	R\$ 5,00
Servidores com renda acima de 3 salários mínimos	R\$ 10,00
Comunidade Externa	R\$ 19,00

Para adquirir os tickets ou acessar o Restaurante Universitário (RU) da UEM, é obrigatória a apresentação de um documento de identificação válido.

- **Estudantes** devem apresentar o **Registro Acadêmico (RA)**, que é de uso pessoal e intransferível.
- **Servidores** (docentes e técnico-administrativos) precisam apresentar a **Carteira Funcional** como comprovante.

A identificação é necessária para garantir o acesso ao RU.



Formas de pagamento: dinheiro, PIX, cartão de débito ou crédito.

ELABORAÇÃO

Pró-Reitor de Recursos Humanos e Assuntos Comunitários - PRH
 JOSÉ MARIA DE OLIVEIRA MARQUES

Diretora de Assuntos Comunitários - DCT
 PROFA. DRA. ADRIANA APARECIDA PINTO

Chefe do Restaurante Universitário - RU
 MILTON GARCIA



Nutricionistas do RU
 ANGELA PIERINA DOS REIS BUZZO
 JORDÂNIA LIMA DE SOUZA SETÚBAL
 VALMIR ANTONIO CORREA

COLABORAÇÃO
 Coordenador Técnico do Escritório de Projetos e Processos - EPP
 SIDINEI SILVÉRIO DA SILVA

Coordenadora Geral do Escritório de Projetos e Processos - EPP
 PROFA. DRA. GISLAINE CAMILA LAPASINI LEAL