



Cartilha de boas-vindas ao Restaurante Estudantil



Apresentação

Esta cartilha foi elaborada pelo Serviço de Nutrição do Cefet/RJ Unidade Maracanã a fim de trazer informações acerca do funcionamento do Restaurante Estudantil (RE), além de esclarecer os direitos e deveres dos usuários e suas dúvidas sobre as refeições servidas.

A implementação do Restaurante Estudantil teve como objetivo melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde dos estudantes e trabalhadores da instituição, que passam a maior parte do dia na unidade.

As refeições são preparadas e distribuídas por uma empresa terceirizada contratada por meio de processo licitatório. Atualmente, a empresa contratada é o Grupo Terraço (CNPJ: 15.839.921/0001-10), que opera sob a supervisão e a fiscalização dos nutricionistas do Cefet/RJ.

O restaurante foi inaugurado em 2020, com muito trabalho e dedicação. Dessa forma, a equipe do Serviço de Nutrição deseja que toda a comunidade acadêmica possa usufruir da melhor maneira possível dessa conquista.

O RE vai além de um local para alimentação. É um espaço que proporciona o encontro entre amigos, o compartilhamento de ideias, dificuldades, alegrias e, ainda, repõe as energias! Pense nisso!

Conhecendo o RE

1



Fachada do Restaurante Estudantil

2



Área de distribuição de alimentos, localizada no 1º andar

3



Balcão de alimentos frios – 1º andar



4

Balcão de alimentos quentes – 1º andar

5



Refeitório, localizado no 2º andar

Fluxograma do almoço

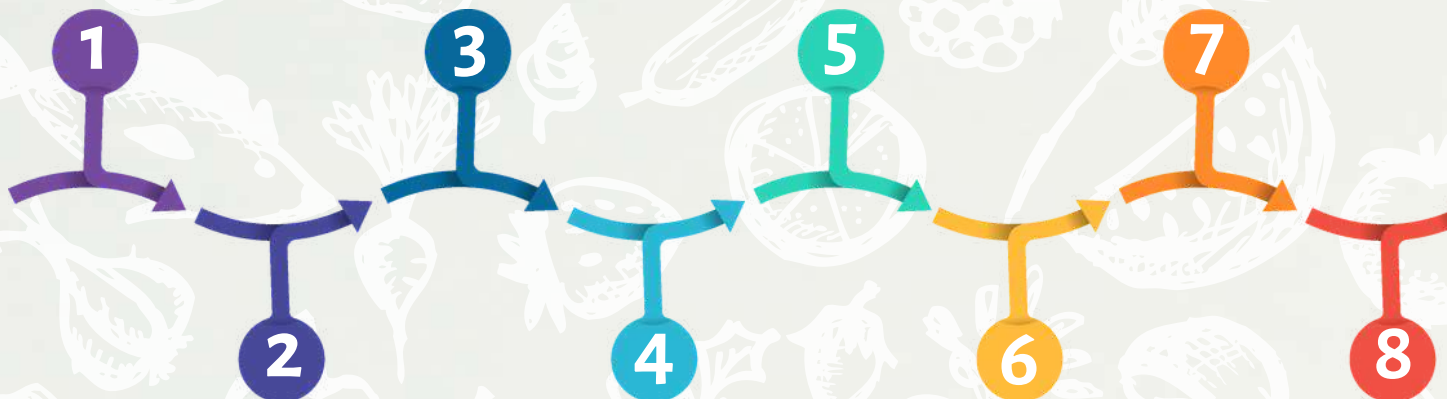


1
Apresentar QR Code
ou realizar pagamento
na recepção

3
Montar o prato de
comida no balcão
com a quantidade
suficiente para evitar
desperdícios

5
Pegar talheres e
servir-se de suco,
caso queira

7
Desprezar os
resíduos nas lixeiras
adequadas



2
Pegar bandeja
e prato

4
Ir para o refeitório,
que fica no segundo
andar

6
Realizar a refeição
no tempo
necessário,
lembrando que
outras pessoas
aguardam lugares
para almoçar
também

8
Entregar a bandeja,
prato e talheres na
área de devolução

Fluxograma do lanche

1
Apresentar
QR Code na
recepção

3
Sair pela porta
lateral do
restaurante

2
Servir-se dos
itens do lanche





Horários de funcionamento (segunda a sexta, exceto feriados)

Lanche da manhã: das 8h30 às 9h10

Almoço: das 11h às 14h

Lanche da tarde: das 16h05 às 16h45

Lanche da noite: das 18h30 às 19h10



Quais os valores das refeições?



LANCHE

Os lanches são distribuídos gratuitamente aos alunos conforme as regras abaixo, sendo a venda proibida.

MANHÃ

Gratuito para:

- alunos do médio integrado das turmas da manhã;
- alunos do médio integrado das turmas da tarde nos dias em que tenham contraturno pela manhã;
- alunos da graduação elegíveis para os programas de assistência estudantil.

TARDE

Gratuito para:

- alunos do médio integrado das turmas da tarde;
- alunos do médio integrado das turmas da manhã nos dias em que tenham contraturno à tarde;
- alunos da graduação elegíveis para os programas de assistência estudantil.

NOITE

Gratuito para:

- alunos do subsequente;
- alunos da graduação elegíveis para os programas de assistência estudantil.

ALMOÇO

Pode ser gratuito ou pago, conforme as regras abaixo:

GRATUIDADE

- alunos do curso técnico integrado ao ensino médio nos dias em que tenham aulas no contraturno ou tutoria;
- alunos da graduação elegíveis para os programas de assistência estudantil;
- alunos do Programa de Estudantes – Convênio de Graduação (PEC-G);
- monitores do ensino médio integrado e da graduação, nos dias de exercício da monitoria.

DEMAIS CASOS

Estudantes

(médio/técnico, subsequente, graduação e pós-graduação):
R\$ 10,25

Servidores e terceirizados:

R\$ 15,75



Como acessar o restaurante?

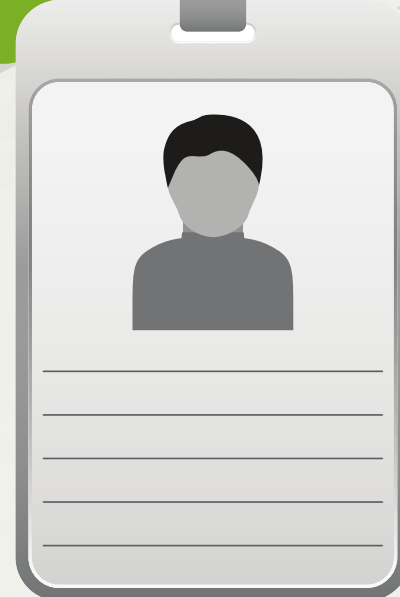
NOS LANCHES

Alunos devem apresentar o seu QR Code (mais informações no próximo tópico) na tela do celular, *tablet* ou impresso em papel na recepção.



NO ALMOÇO

- Estudantes que almoçarão gratuitamente deverão apresentar o QR Code na tela do celular, *tablet* ou impresso em papel na recepção.
- Estudantes que pagarão o almoço deverão apresentar documento com foto e comprovante de matrícula na recepção.
- Servidores e terceirizados deverão apresentar crachá funcional.



Como gerar o QR Code?

Para receberem gratuitamente o lanche e/ou o almoço, os estudantes precisam gerar um QR Code, que é pessoal e intransferível.

Veja, abaixo, o passo a passo para garantir o seu código de acesso:



Acesse o *site*
registro.cefet-rj.br.

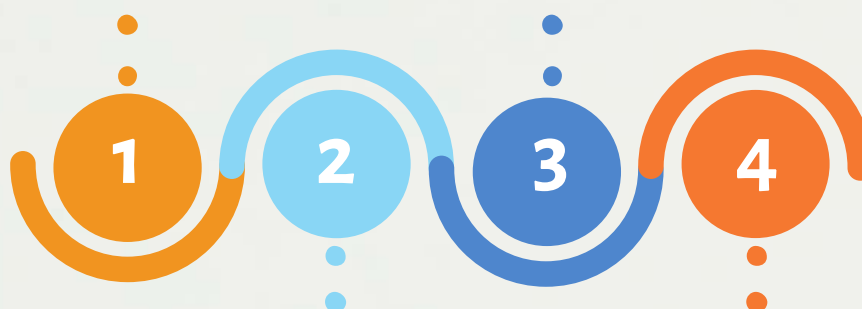
Se não possuir cadastro, crie-o através do botão "Cadastre-se", insira as informações solicitadas e acesse o *site*.

INSIRA ABAIXO O CPF E DATA DE NASCIMENTO

CPF... (apenas números)

dd/mm/aaaa

Continuar



Caso já possua cadastro, entre com o seu CPF e sua senha.

Clique em QR Code.



ACESSE SUA CONTA

CPF... (apenas números)

Senha...

Entrar Esqueceu sua senha?



Como é o cardápio?



LANCHE

- Sanduíche ou granola ou bolo
- Suco ou bebida com leite de vaca
- Fruta ou salada de frutas



ALMOÇO

- Saladas (cruas e/ou cozidas)
- Prato principal (origem animal ou opção vegetariana)
- Arroz integral, parboilizado e feijão
- Guarnição (hortaliças, massas ou farofa)
- Sobremesa (fruta ou doce)
- Bebida (suco de polpa de fruta)



O cardápio do almoço pode ser acessado no *link*:
<http://www.cefet-rj.br/index.php/restaurante-estudantil-apresentacao>

Dicas dos nutricionistas



1

Recomenda-se a ingestão de, pelo menos, 3 porções de frutas ao dia. Aproveite que as frutas são disponibilizadas em todos os lanches e também como sobremesa no almoço de 4 a 5 vezes por semana!



2

Comece a sua refeição pela salada. Coloque no seu prato a maior variedade possível de folhas e legumes. Experimente novos sabores!



3

Lembre-se do arroz com feijão, uma combinação perfeita de nutrientes que gera uma refeição de boa qualidade nutricional.



Tente deixar o seu prato bem colorido, com alimentos diferentes, para que haja uma maior diversidade de vitaminas e minerais!

4

5

Evite desperdício e sirva-se somente do que irá consumir. Sempre que quiser, pergunte à copeira sobre a disponibilidade de porções menores.





Coma sempre devagar e saboreie todo o alimento. Além de favorecer a digestão, também evita que se coma mais do que o necessário.



Faça a sua parte para que o RE seja um espaço tranquilo para refeições.



Prefira comer na companhia de amigos. Ao compartilhar esse momento, estará criando e fortalecendo relações sociais.



9

Diga NÃO aos que furam fila!



10

Dinheiro trocado agiliza MUITO!



11

Respeite SEMPRE as regras do restaurante, como dispensar restos da refeição, bandejas, pratos, talheres e copos nos locais indicados.





Evite desperdício de guardanapos e papel toalha.

12

Evite conversar sobre as bancadas de alimentos enquanto estiver montando o seu prato. A conversa em excesso atrasa a sua escolha, além de contaminar as preparações expostas.

13



Mantenha sempre os cabelos presos para que não haja contato com os alimentos.

14



15

Para reduzir o tempo de escolha no balcão de distribuição, acesse o cardápio antes de entrar no restaurante.



Gentileza gera gentileza! Dê “bom-dia”, diga “por favor” e não se esqueça de agradecer às pessoas que estão se esforçando para oferecer a você a refeição.

16



17

Caso tenha flexibilidade no horário do almoço, evite o período das 12h às 13h



Jogue o lixo dentro das lixeiras. Existem lixeiras dentro do restaurante e no pátio da escola.

18

19

É proibida a entrada e a permanência de acompanhantes, devido à limitada quantidade de lugares disponíveis no refeitório, para não atrapalhar o fluxo e a organização do restaurante.





É proibido o consumo de alimentos e bebidas trazidos de fora do restaurante.



É proibido repetir qualquer item do cardápio, inclusive o suco.



O livro de reclamações encontra-se disponível na recepção, basta solicitar às recepcionistas.



É proibida a venda de qualquer mercadoria dentro do restaurante.

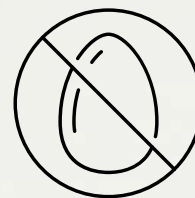




Restrição alimentar

Caso o aluno tenha restrições alimentares, como intolerâncias, alergias ou doenças que exijam dieta específica, o cardápio será readequado.

Para isso, o responsável deverá procurar os nutricionistas, no próprio Restaurante Estudantil, para informar sobre as restrições, ou entrar em contato pelo e-mail nutricaomaraicana@cefet-rj.br.



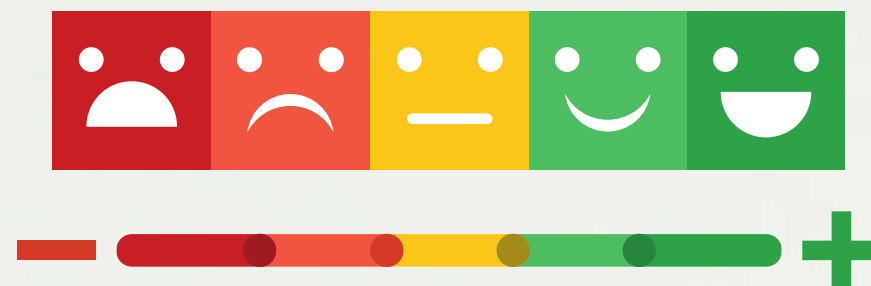


Pesquisa de satisfação

O Serviço de Nutrição elaborou um questionário de satisfação com o objetivo de avaliar a qualidade da refeição oferecida diariamente pela empresa terceirizada no RE, bem como a qualidade do serviço prestado.

Os usuários podem preenchê-lo por meio do QR Code impresso disponível nos porta-guardanapos sobre as mesas do refeitório do Restaurante Estudantil ou pelo *link* abaixo:

<http://forms.cefet-rj.br/index.php/558343?lang=pt-BR>





Equipe do Serviço de Nutrição

Raphael Correa Martins (gestor do contrato)

Camila Batista Rodrigues (fiscal do contrato)

Fernanda Pereira de Souza Rainho (fiscal do contrato)



Última atualização
da cartilha em
janeiro de 2023.