



**Instrutivo para utilização do
IQ COSAN para Pré-escola,
Ensino Fundamental,
Ensino Médio e Educação
de Jovens e Adultos**





FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO

**COORDENADORA-GERAL DO PROGRAMA NACIONAL
DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CGPAE**

Karine Silva dos Santos

COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL – COSAN

Solange Fernandes de Freitas Castro

ELABORAÇÃO

Renara Guedes Araújo

COLABORAÇÃO

Ana Flávia de Rezende Gomes

Gabriela Pires Trindade

Isabela Cristina de Castro Alves

Fernanda de Oliveira Henz

DIAGRAMAÇÃO

Ascom/FNDE

Brasília, DF.

2022



SUMÁRIO



Este documento é um PDF interativo, clique no **número da página** no sumário para ir direto ao do tema.

A qualquer momento, você poderá retornar ao sumário clicando no **ícone da casa** localizado no canto superior direito nas páginas.

- 5** Componentes de avaliação diária
- 11** Componentes de avaliação semanal
- 18** Componentes de diversidade do cardápio
- 19** Como contar os alimentos?
- 21** Exemplo de um cardápio para avaliação do componente de variedade do IQ Cosan
- 22** Pontuação e Classificação Final
- 24** Referências



IQ COSAN PARA ANÁLISE DE CARDÁPIOS PLANEJADOS PARA PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, ENSINO MÉDIO E EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

O IQ COSAN é uma ferramenta para verificar a qualidade dos cardápios planejados ou que estão em elaboração no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). A primeira versão, de 2018, foi elaborada pela Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar (CGPAE) através da Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional (COSAN) em parceria com o Centro Colaborador em Alimentação Escolar da Universidade Federal de São Paulo (CECANE UNIFESP).

Em 2021, em virtude da publicação das Resoluções CD/FNDE nº 06/2020 e nº 20/2020, a ferramenta foi adaptada pela COSAN e separada em duas versões: IQ COSAN para creches e IQ COSAN para as demais etapas/modalidades de ensino: Pré-escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA), também em parceria com o Cecane Unifesp.

Neste instrutivo, você encontrará as orientações de como utilizar o IQ COSAN para os **cardápios planejados para atender aos estudantes da Pré-escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA**. Da mesma forma que a versão de 2018, esta ferramenta é uma planilha de Excel que, por meio da concessão de pontos, analisa a qualidade global dos cardápios da alimentação escolar. Funciona em todos os computadores, no entanto, a depender da versão utilizada do Pacote Office, algumas funcionalidades podem não aparecer. Recomenda-se, assim, a utilização do Pacote Office 2013.

O IQ COSAN avalia a qualidade do cardápio ao longo do mês, por meio do cálculo da média de cada semana analisada (uma, duas, três, quatro e cinco semanas). Por isso, ele é dividido em cinco matrizes que correspondem às semanas. Porém, para a ferramenta analisar um mês de cardápio, é necessário que haja ao menos duas semanas. Caso algum mês do ano seja composto de apenas uma semana de aula, esse mês não deverá ser analisado na ferramenta.

Para que os cardápios sejam calculados e classificados por meio do IQ COSAN, devem conter os cinco dias da semana. Semanas com menos dias, por motivos de feriados ou férias escolares, por exemplo, deverão ser desconsiderados para análise.



Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5



Repare que a planilha acima está minimizada na tela, apenas para efeito de demonstração das 5 semanas.

Parâmetros do IQ COSAN para pré-escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA:

1) Componentes de Avaliação Diária

Observe a coluna **Ref** (referência) destacada em amarelo. Ela é uma coluna fixa que não pode ser alterada e serve para que o avaliador saiba os valores de pontuação que serão concedidos a cada componente.

A coluna **Result** (resultados) e a coluna **Freq** (frequência), assim como a Ref, são fixas e, **também, não podem ser alteradas**. A primeira calcula a pontuação do cardápio e a segunda a quantidade de dias na semana que cada grupo ou tipo de alimento é oferecido na alimentação escolar. Já o campo de Observações é uma coluna de preenchimento opcional. É um espaço para que o avaliador faça anotações de aspectos que considere pertinentes para a análise.





	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, ENSINO MÉDIO, EJA										
2	COMPONENTES SEMANA 1										
3											Observações
4	COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq	
5	Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Presença de frutas <i>in natura</i>	1	1	1	1	1	1	5	5	
6		Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	1	1	1	1	1	5	5	
7		Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	1	5	5	
8		Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	1	5	5	
9		Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	1	1	1	5	5	
10		Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	1	5	5	
11	Alimentos ultraprocessados, proibidos e doces	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	1	5	0	
12		Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	1	5	0	
13		Ausência de alimentos doces	1	1	1	1	1	1	5	0	
14	PONTUAÇÃO								45		

Os alimentos *in natura* e minimamente processados (em verde) deverão receber a pontuação “1” caso estejam **presentes** no cardápio e a “0” se estiverem ausentes.

Os grupos incluídos na categoria de “Alimentos *in natura* e minimamente processados” foram classificados da seguinte forma:

- Grupo das frutas *in natura*: entrarão apenas as frutas em sua forma natural e integral. Alguns exemplos: abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, banana, cajá, caju, caqui, carambola, cereja, cupuaçu, figo, goiaba, graviola, jabuticaba, jaca, jenipapo, laranja, tangerina (também conhecida como bergamota ou mexerica), lima, maçã, mangaba, mamão, maracujá, melancia, melão, morango, pequi, pêra, pêssego, pitanga, pomelo, romã, umbu, uva. Quando as frutas são batidas ou espremidas, como no caso dos sucos, vitaminas e outras preparações, elas **não devem ser consideradas como parte deste grupo**.
- Grupo de leite e derivados, são considerados todos os leites de origem animal e derivados, como coalhadas, iogurtes, cremes e demais preparações nas quais o leite é o ingrediente principal, alguns exemplos são: vitaminas com leite ou leite com outro ingrediente em sua composição. Mas atenção, os compostos industrializados conhecidos como líquidos lácteos com aditivos ou adoçados (bebida láctea, composto lácteo, iogurte com sabor, achocolatado líquido e similares) e demais preparações prontas para o consumo **são restritos** e não fazem parte deste grupo, sendo assim, não haverá pontuação.





• Grupo dos legumes e verduras: são incluídos todos os legumes e verduras crus ou refogados, em saladas ou preparações quentes, em sopas, recheados ou em formas de purês. Entre as verduras podemos citar: acelga, agrião, alface, almeirão, beldroega, brócolis, catalonha, cebola, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jambu, major-gomes, mostarda, ora-pro-nóbis, repolho, taioba. Alguns exemplos de legumes: abóbora (ou jerimum), abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, guerocha, ervilha torta, jiló, jurubeba, maxixe, pepino, pimentão, quiabo, tomate e vagem. Mas lembrem-se, os vegetais em conserva ou enlatados **não** entram neste grupo.

• Grupo de cereais, raízes e tubérculos: arroz, arroz integral, aveia, centeio, milho, trigo, trigoilho (trigo para quibe), e os diferentes tipos de farinha: fubá, flocão, amido de milho, farinha de trigo, entre outros. As massas, tanto frescas como secas, refinadas ou integrais, são feitas de cereais. As batatas — baroa (também chamada de mandioquinha, batata-salsa ou cenourinha-amarela), doce e inglesa, entre outras; cará; inhame e mandioca — conhecida também como aipim ou macaxeira. Também fazem parte deste grupo a farinha de mandioca, a fécula de batata, o polvilho e outras farinhas feitas de raízes e tubérculos.

• Já no grupo dos feijões, estão as variações das leguminosas. E composto por todos os tipos de feijão (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, jalo roxo, mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho) e também ervilha, grão de bico, soja e lentilha.

• Grupo das carnes e ovos. Neste grupo incluem-se as carnes bovina, de suíno (porco), cabrito, cordeiro, búfalo, aves, coelho, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. Também inclui vísceras ou miúdos de animais (fígado bovino e de aves, estômago ou bucho, tripa, moela de frango) e outras partes internas de animais. As carnes de soja e produtos cárneos ultraprocessados, como mortadela, salsicha, almôndega, apresuntados, hambúrguer (com exceção do caseiro), presunto, patê, bacon, salame, linguiça, produtos cárneos salgados, empanados e carne bovina curada dessecada **não entram neste grupo**.

Já os alimentos ultraprocessados, proibidos e doces deverão receber a pontuação na coluna Result “1” se estiverem **ausentes** e “0” se estiverem presentes.

Destaca-se que, conforme estabelecido na Nota Técnica nº 1879810/2020/COSAN/CGPAE/DI-RAE, “considera-se “doce” para o PNAE todo alimento ou preparação adicionado de açúcar em sua composição.” No entanto, para as etapas de ensino acima de 3 anos, se o açúcar for utilizado apenas para a fermentação de um pão ou adicionado a um molho de tomate para equilibrar a acidez, por exemplo, esses alimentos não devem ser classificados como doce.





Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, ENSINO MÉDIO, EJA									
COMPONENTES SEMANA 1									Observações
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq
Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de frutas <i>in natura</i>	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	1	5	5
Alimentos ultraprocessados, proibidos e doces	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	1	5	0
	Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	1	5	0
	Ausência de alimentos doces	1	1	1	1	1	1	5	0
PONTUAÇÃO								45	

Apesar dos alimentos ultraprocessados não serem proibidos para as etapas de ensino analisadas nesta ferramenta, é importante ressaltar que a recomendação para a alimentação da população brasileira é que ela seja baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, com limitação dos alimentos processados, evitando-se os ultraprocessados. (Brasil, 2014).

“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”. (Brasil, 2014)

Para saber a definição da classificação dos alimentos: ingredientes culinários, alimentos *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados, você pode acessar a aba existente na parte inferior da planilha do excel “Conceitos da classif.alim”.

Você também tem a opção de ver exemplos desses alimentos conforme a classificação na aba “exemplos de alimentos”, além de verificar quais são os alimentos proibidos e as exceções conforme a Resolução CD/FNDE nº 06/2020.

ATENÇÃO! A leitura do rótulo do alimento, em especial da lista de ingredientes, é fundamental para classificar um alimento.





58	CLASSIFICAÇÃO FINAL - QUALIDADE DO CARDÁPIO	
59	Inadequado	0-45,9
60	Precisa de melhoras	46-75,9
61	Adequado	76-95
62		
63		
64		
65		

IQ COSAN | Conceitos da class.alim | Exemplos de alimentos | Regionais | Sociobiodiversidade | Fontes de Ferro heme e vit A



A	B	C	D
INGREDIENTES CULINÁRIOS	ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS	ALIMENTOS PROCESSADOS	ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS
São produtos extraídos de alimentos in natura por processos como moagem, extração e refinamento e utilizados para temperar e cozinhar alimentos e elaborar preparações culinárias. Exemplos: sal de cozinha refinado ou grosso; açúcar de mesa, mel e rapadura; óleos pasteurizados, remoção de partes não comestíveis e refrigeração (por exemplo: grãos secos e polidos, farinhas, leite pasteurizado, iogurte, porco e gordura de coco); e féculas e vinagre.	Os alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou animais e adquiridos sem que sofram qualquer alteração (por exemplo: frutas, legumes, ovos, carnes). Os alimentos minimamente processados são alimentos in natura que antes de serem adquiridos sofreram mínimas alterações como limpeza, fermentação, sal; carnes salgadas, secas e defumadas; peixe conservado em óleo ou água e sal; frutas em calda ou refrigeração (por exemplo: grãos secos e polidos, farinhas, leite pasteurizado, iogurte, oleaginosas, café, carnes resfriadas ou congeladas).	São produtos fabricados a partir de alimentos in natura ou minimamente processados com adição de ingredientes culinários. Exemplos: conservas de legumes, de cereais ou de leguminosas; extrato ou concentrado de tomate com sal; carnes salgadas, secas e defumadas; peixe conservado em óleo ou água e sal; frutas em calda ou cristalizadas; queijos; pães feitos com farinha, levedura, água e sal.	São aqueles produzidos em fábricas, com uma série de processos e substâncias químicas exclusivamente industriais, contendo pouco ou nenhum alimento inteiro (sem a matriz alimentar). Alimentos ultraprocessados são ricos em açúcar, gordura, sódio ou presença de edulcorantes. São exclusivos dos ultraprocessados a presença de substâncias alimentares de nenhum ou raro uso culinário (açúcar invertido, frutose, xarope de milho, glúten, fibra solúvel ou insolúvel, maltodextrina, proteína isolada de soja, óleo interesterificado) e ou de aditivos cosméticos alimentares (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, emulsificantes, espessantes, adoçantes). Para saber se o aditivo possui função cosmética, sugerimos consultar o site do Códex Alimentarius : Food and Agriculture Organization & World Health Organization (2017) International Food Standards. Codex Alimentarius. Class and Names and the International Numbering System for Food Additives. Adopted 1989. Revision 2008. Amendment: FAO/WHO. http://www.fao.org/tempref/codex/Meeting/5/CCFAC/ccfac31/INS_e.pdf Food and Agriculture Organization & World Health Organization (n.d.) FAO/WHO Food Standards. Codex Alimentarius. GSFA online. http://www.fao.org/gsonline/%20additives/res ults.html Exemplos: biscoitos doces e salgados; sorvetes, balas,

IQ COSAN | **Conceitos da class.alim** | Exemplos de alimentos | Regionais | Sociobiodiversidade | Fontes de Ferro heme e vit A



A	B	C	D	E	F
INGREDIENTES CULINÁRIOS	ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS	ALIMENTOS PROCESSADOS	ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS	PROIBIDOS	EXCEÇÕES
Nessa lista constam alguns exemplos de alimentos, não se esgotando a possibilidade de gêneros alimentícios existentes para elaboração de cardápios. É fundamental que o nutricionista leia atentamente os rótulos dos produtos, em especial a lista de ingredientes, para classificar em qual categoria o alimento a ser adquirido para o PNAE se encaixa. Para a aquisição dos gêneros alimentícios para o PNAE, o nutricionista deve seguir as determinações da legislação vigente do FNDE.					
Açúcar de mesa	Abacate	*Para os pães: se pão caseiro, feito com farinha, fermento, sal e açúcar e sem aditivos exclusivos de ultraprocessados, seria classificado como processado. As versões industrializadas geralmente são ultraprocessadas.	Acarajé preparado	Alimentos em pó ou para reconstituição	café em pó (NT/COSAN nº 2139545/2020)
Azeite de dendê	Abacaxi	Atum, conserva em óleo	Aditivo/Emulsificante/agentes oxidantes/reforçador/enzimas	Bala e similares	chocolate em pó 100% (NT/COSAN nº 2139545/2020)
Azeite de oliva extra virgem	Abacaxi desidratado	Azeitona preta, em conserva	Agnoline de frango pré pronto	Barra de cereais, diversos sabores	Dietas para nutrição enteral (NT/COSAN nº 1879810/20)
Banha	Abacaxi, polpa, congelada	Azeitona verde, em conserva	Almôndega ao molho, em conserva	Barra de cereais, diversos sabores light	fórmulas infantis (NT/COSAN nº 1879810/2020)
Bicarbonato de sódio	Abadejo, filé, congelado	Bacalhau salgado	Almôndega, diversos sabores, resfriada/congelada	Bebidas ou concentrados à base de xarope de glicose em pó	leite em pó (NT/COSAN nº 1879810/2020)
Féculas	Abiu	Biscoito caseiro sem açúcar	Apresuntado	Biscoito ou borracha recheada	ovo em pó (NT/COSAN nº 2139545/2020)
Manteiga com ou sem sal	Abóbora	Biscoito de polvilho (Peta)	Arroz	Biscoito salgado recheado, diversos sabores	
Manteiga de garrafa	Abóbora picada e/ou descascada	Biscoito de polvilho doce	Arroz a grega com peito de frango liofilizado, mistura em pó	Bolo com cobertura ou recheio	
Mel	Abóbora seca	Biscoito de polvilho doce com queijo	Arroz carreteiro, mistura em pó	Bolo com cobertura ou recheio	
Óleo composto, misturas variadas	Abobrinha	Broa de milho	Arroz com feijão e charque, mistura em pó	Bombom	
Óleo de algodão	Açafrão	Carne bovina, charque	Arroz com feijão e charque, mistura em pó	Cereais com aditivo ou adoçado	
Óleo de arroz	Açaí, polpa	Carne bovina, seca	Arroz com legumes, mistura pré-cozida, preparado	Chás prontos para consumo e outras bebidas similares	
Óleo de babaçu	Aceita	Carne de sol	Arroz/Risoto, diversos sabores, mistura em pó	Chocolate em barra e granulado	
Óleo de canola	Acerola	Carne seca/Charque/serked beef	Bacon	Confeito	
Óleo de coco	Acerola, polpa, congelada	Legumes em latas	Batata desidratada em flocos	Emulsificante e Estabilizante neutro para sorvete	
Óleo de girassol	Agrião	Molho de tomate industrializado	Batata palha	Gelados comestíveis	
Óleo de milho	Água de coco	Pães caseiros*	Biscoito água e sal	Gelatina	
Óleo de pequi	Água mineral	Pamonha, pré-cozida	Biscoito amanteigado de coco	Gordura trans industrializada	
Óleo de soja	Aipo	Pão de ló	Biscoito amanteigado de leite	Maionese	

IQ COSAN | Conceitos da class.alim | **Exemplos de alimentos** | Regionais | Sociobiodiversidade | Fontes de Ferro heme e vit A



Alertas nos Componentes de avaliação diária



Na avaliação diária, os alertas sobre oferta inadequada de algum alimento aparecerão para os alimentos ultraprocessados, proibidos e alimentos doces. Quanto aos *in natura* ou minimamente processados optou-se que os alertas aparecessem apenas nos “componentes de avaliação semanal”, em virtude das regras estabelecidas nas resoluções vigentes.

Note que existem alertas diferentes para quando os alimentos ultraprocessados e doces conforme sua frequência na semana.

Legenda:

LEGENDAS	
Alertas	
Atenção para a oferta de alimentos doces	!
Alta oferta de alimentos doces	♦
Atenção para a oferta de alimentos ultraprocessados	!
Alta oferta de alimentos ultraprocessados	♦
Presença de alimentos proibidos	✘

Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, ENSINO MÉDIO, EJA									
COMPONENTES SEMANA 1									Observações
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq
Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Presença de frutas <i>in natura</i>	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	1	5	5
Alimentos ultraprocessados, proibidos e doces	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	1	! 4	0
	Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	1	✘ 4	0
	Ausência de alimentos doces	1	1	1	1	1	1	! 4	0
PONTUAÇÃO								42	

Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - PRÉ-ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL, ENSINO MÉDIO, EJA									
COMPONENTES SEMANA 1									Observações
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq
Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Presença de frutas <i>in natura</i>	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	1	5	5
Alimentos ultraprocessados, proibidos e doces	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	1	♦ 3	0
	Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	1	✘ 4	0
	Ausência de alimentos doces	1	1	1	1	1	1	♦ 3	0
PONTUAÇÃO								40	

2) Componentes de Avaliação Semanal



A coluna “Ref” é fixa e serve para que o avaliador saiba os valores de pontuação que serão concedidos a cada componente.

Para os itens “Frutas *in natura*” até “Alimentos Regionais”, o avaliador deverá pontuar a coluna Result como “5” quando o cardápio **cumprir** os critérios estabelecidos nas Resoluções CD/FNDE nº 06/2020 e nº 20/2020 (verificar a regra na coluna “período parcial “e da coluna “período integral”) e pontuar como “0” para quando **não cumprir**. Quando o cardápio for parcial, o avaliador deve olhar o critério que está na coluna “Período parcial” e quando for integral, olhar o critério da coluna “Período integral”.

		Período parcial	Período integral	
16				
17	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5
18	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana	5
19	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5
20	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana	mínimo 3 dias/semana	5
21	Alimentos da sociobiodiversidade			5
22	Alimentos regionais			5
23	Presença de alimentos proibidos			-20
24		1 ref/dia ou 20% NND*	2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*
25	Alimentos processados Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana	máx 3x/semana	máx 7x/semana
26				
27	Diversidade do cardápio			0
28	PONTUAÇÃO			15

Para saber quais são os alimentos fontes de Ferro heme e Vitamina A, você pode clicar na aba abaixo da planilha.

57					ref = refeição // *NND = Necessidades Nutricionais Diárias
58	CLASSIFICAÇÃO FINAL - QUALIDADE DO CARDÁPIO				
59	Inadequado	0-45.9			
60	Precisa de melhoras	46-75.9			
61	Adequado	76-95			
62					
63					
64					
65					
66					

IQ COSAN | Conceitos da class.alim | Exemplos de alimentos | Regionais | Sociobiodiversidade | Fontes de Ferro heme e vit A



	A	B	C
1	ALIMENTOS FONTES DE FERRO HEME	ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA A	
2	Carnes de origem animal:	Encontrada em fontes de origem animal e vegetal, como frutas amarelo-alaranjadas, vegetais folhosos verdes, vegetais amarelos e algumas frutas oleaginosas	
3	Carnes bovina e suína	Alguns exemplos:	
4	Visceras e miúdos	Abóbora	
5	Aves	Batata Doce	
6	Peixes	Beldroega	
7	Caprinos	Bertalha	
8		Buriti	
9	Fonte: Guia alimentar paa crianças brasileiras menores de dois anos, 2019	Caju	
10	e NT nº 1879810/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE	Caqui	
11		Cenoura	
12	OBS: Podem existir outras fontes de origem animal, conforme a cultura local.	Chicória	
13		Couve	
14		Espinafre	
15		Fígado	
16		Mamão - todos os tipos	
17		Manga - todos os tipos	
18		Mostarda	

Mesmo os grupos das frutas *in natura*, legumes e verduras existindo na avaliação diária, aqui a ferramenta analisa se o cardápio está de acordo com os critérios mínimos/máximos estabelecidos pelas resoluções vigentes do FNDE para a semana, dando uma maior pontuação para os cardápios elaborados adequadamente.

Note que a planilha já mostra quais são as regras estabelecidas pela legislação vigente:

		Período parcial	Período integral	
16				
17	Alimentos in natura ou minimamente processados	mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5
18	Frutas <i>in natura</i>			
19	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana	5
20	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5
21	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana	mínimo 3 dias/semana	5
22	Alimentos da sociobiodiversidade			5
22	Alimentos regionais			5
23	Presença de alimentos proibidos			-20
24		1 ref/dia ou 20% NND*	2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*
25	Alimentos processados	máx 2x/semana	máx 3x/semana	máx 7x/semana
25	Biscoito, bolacha, pão ou bolo			5
26				
27	Diversidade do cardápio			0
28	PONTUAÇÃO			15
				0

Assim como na primeira versão do IQ COSAN, houve a inclusão dos alimentos da sociobiodiversidade e alimentos regionais, no entanto, a ferramenta não possui alertas caso eles não apareçam no cardápio.



Sempre que houver a **presença** de um alimento da sociobiodiversidade e/ou regional no cardápio, independentemente da quantidade e frequência na semana, o avaliador deverá inserir o valor “5” na coluna Result, e na **ausência** desses alimentos, pontuar como “0”.

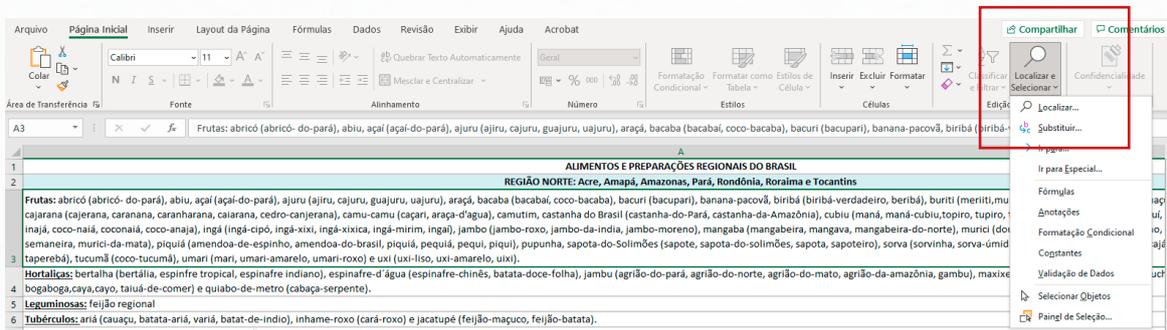
Antes de classificar um alimento como regional/sociobiodiversidade e conceder a pontuação “5” a esses componentes, é preciso saber se ele está classificado de fato nessas categorias, de acordo com a região/ estado do cardápio. Se o alimento **não for pertencente** à região/estado na qual o cardápio foi elaborado, não haverá pontuação, sendo necessário que o avaliador pontue como “0” na coluna Result.

Para isso, basta consultar a planilha que contém a lista dos alimentos regionais e da sociobiodiversidade. Dessa forma, você deve clicar nas abas na parte inferior da planilha e acessar a lista desses alimentos:

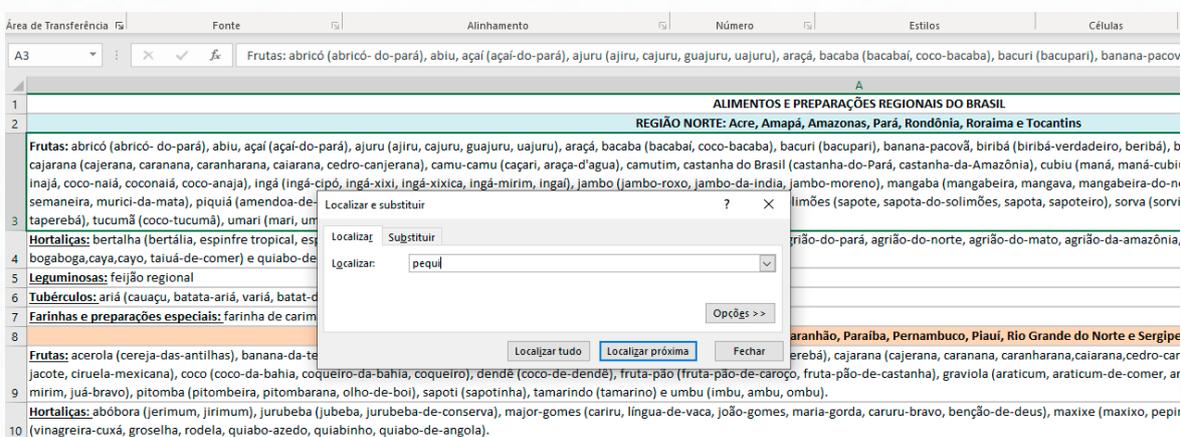
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL				Result	Ref	
		Período parcial	Período integral			
17	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5		
18	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana	5		
19	Alimentos in natura ou minimamente processados	Alimentos fontes de ferro heme		5		
20		Alimentos fontes de vitamina A		5		
21		Alimentos da sociobiodiversidade		5		
22		Alimentos regionais		5		
23		Presença de alimentos proibidos			-20	
24		1 ref/dia ou 20% NND*	2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*		
25	Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana	máx 3x/semana	máx 7x/semana	5
26	Diversidade do cardápio				0	15
28	PONTUAÇÃO				0	
30	PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA				40	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; border: 1px solid gray; padding: 2px;"> IQ COSAN Conceitos da class.alim Exemplos de alimentos Regionais Sociobiodiversidade Fontes de Ferro heme e vit A + </div>						



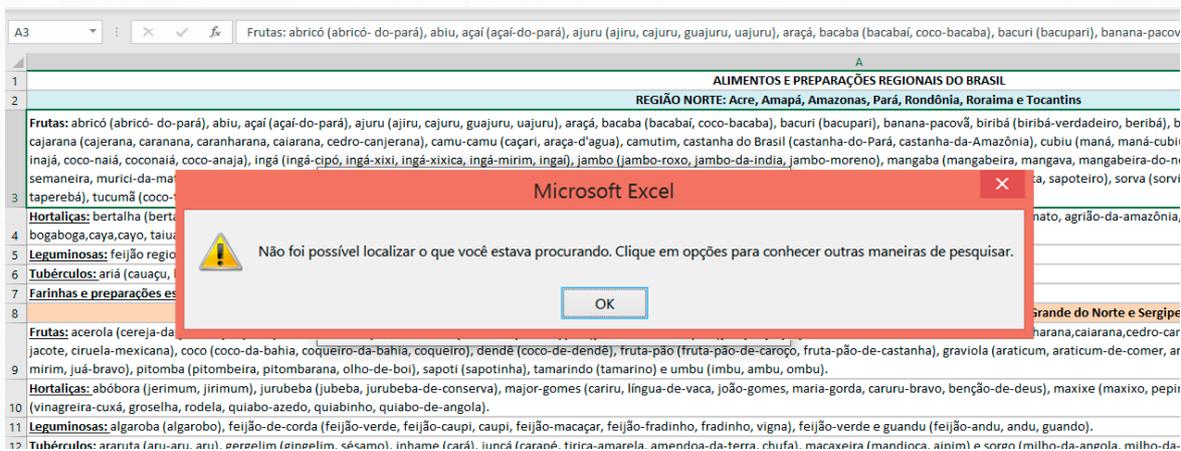
Ao clicar em cada aba, você deve selecionar o ícone “Localizar”:



Ao clicar em **Localizar**, aparecerá uma janela para você escrever o alimento que está procurando:



Após escrever o nome do alimento, você clicará no ícone **Localizar Tudo** para verificar a presença na classificação regional ou de sociobiodiversidade, dependendo da aba selecionada. Caso o alimento que você procura não esteja nessa lista, o Excel apresentará a seguinte mensagem: **O Microsoft Excel não pode localizar os dados que você está procurando.**



Caso seja um alimento que existe na planilha, a ferramenta mostrará onde ele está aparecendo.



Por exemplo: Suponha que você queira verificar se o pequi é um alimento regional da sua localidade. Clique na barra “Regionais” ao final da planilha, em seguida escolha a opção “Localizar” e insira a palavra “pequi” na janela que aparecer. Ao clicar em “Localizar tudo”, a planilha mostrará uma lista com todas as células que contêm essa palavra. Clique linha por linha e, assim, a planilha exibirá em verde a célula com a palavra buscada.

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled "ALIMENTOS E PREPARAÇÕES REGIONAIS DO BRASIL". A dialog box "Localizar e substituir" is open, with "pequi" entered in the search field. The "Localizar tudo" button is highlighted. Below the dialog, a table shows search results:

Pasta	Planilha	Nome	Célula	Valor
V3_indice_qualidade_cardapios_IQ_COSAN_outresetapas.xlsx	Regionais	SAS3	Frutas: abricó	
V3_indice_qualidade_cardapios_IQ_COSAN_outresetapas.xlsx	Regionais	SAS15	Frutas: abacaxi	

Se o pequi, que é de ocorrência natural da Região Norte e Centro-Oeste aparecer em um cardápio de uma escola localizada em um município da Região Nordeste, Sul ou Sudeste, por exemplo, o avaliador **não** deverá inserir “5” pontos na coluna **Result**, e sim a pontuação “0”.

Agora você quer verificar se o abacaxi faz parte da sociobiodiversidade brasileira, clique na barra “Sociobiodiversidade” ao final da planilha, e em seguida repita os mesmos passos explicados na aba “Regionais” para localizar o alimento:

The screenshot shows the Excel spreadsheet with the "Sociobiodiversidade" tab selected in the bottom navigation bar. The "Localizar e substituir" dialog box is still open, and the search results table is visible.

Veja que ao clicar em “Localizar tudo”, apareceu somente uma linha indicando que uma célula foi identificada com a palavra “abacaxi”. A célula ficou com a linha verde.



The screenshot shows the Excel interface with a search for 'abacaxi'. The search results window is open, showing one match in cell V3. A red arrow points to the search window.

Nome popular	Regiões/Estados de ocorrência natural
Abacaxi	Nordeste (AL, BA, PB, PE, RN, SE)
Abiu	Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, SE); Centro-Oeste (DF, GO); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Açaí	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO)
Açaí-solteiro	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO)
Amendoim	Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RJ, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Amora-preta	Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Araticum, Panã	Nordeste (BA, MA); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Araçá	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MT)
Araçá-boi	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MT)
Araçá-pera	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MT)
Aroeira-pimenteira	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MT)
Arumbeva	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MT)
Babaçu, Coçoão do Acre	Nordeste (BA, CE, MA, PI); Centro-Oeste (GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Bacaba	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MT)
Bacupari	Nordeste (BA, CE, MA, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Bacuri	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MT)
Baru, Cumbaru	Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MT)
Beldroega	Nordeste (BA, MA, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Biribá	Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Buriti	Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Butiá	Nordeste (BA, MA); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Cacau	Nordeste (BA, MA); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Cagaita	Nordeste (BA, MA); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)

Feche a janela “Localizar e substituir” e arraste a barra no canto inferior da planilha para o lado direito e veja que o alimento é da sociobiodiversidade apenas de alguns estados do Nordeste e não de todos:

The screenshot shows the Excel interface with the search results for 'abacaxi' in the 'Partes usadas' column. The search results window is closed, and the search bar is moved to the right. A red arrow points to the search bar.

Partes usadas	Regiões/Estados de ocorrência natural
Fruto in natura; Casca; Polpa do fruto	Nordeste (AL, BA, PB, PE, RN, SE)
Fruto in natura; Polpa do fruto	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, SE); Centro-Oeste (MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Palmito; Polpa do fruto	Norte (AP, PA, TO); Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO)
Palmito; Polpa do fruto	Norte (AC, AM, PA, RO)
Semente; Semente torrada	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Fruto in natura	Nordeste (AL, BA, CE, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Fruto in natura; Polpa do fruto	Norte (PA, TO); Nordeste (BA, MA); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG e SP); Sul (PR)
Fruto in natura; Polpa do fruto	Norte (AC, AM, AP, PA); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Fruto in natura; Polpa do fruto	Norte (AC, AM, PA, RO); Centro-Oeste (MT)
Fruto; Semente (aroma e condimento)	Norte (AC, AM, PA, RO, RR); Centro-Oeste (MT)
Fruto in natura; Polpa do fruto	Nordeste (AL, BA, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (MS); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Fruto in natura; Polpa do fruto	Nordeste (AL, BA, CE, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (MS); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Amêndoa; Polpa do fruto	Norte (AC, AM, PA, RO, TO); Nordeste (BA, CE, MA, PI); Centro-Oeste (GO, MS, MT); Sudeste (MG)
Polpa do fruto	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, TO); Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MS, MT); Sudeste (MG)
Fruto in natura; Polpa do fruto	Norte (AC, AM, PA, TO); Nordeste (BA); Centro-Oeste (MT); Sudeste (RJ)
Amêndoa torrada; Polpa do fruto	Norte (AM, PA, RR); Nordeste (MA)
Amêndoa torrada; Polpa do fruto	Norte (PA, RO, TO); Nordeste (BA, MA, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG, SP)
Folhas e Ramos jovens; Semente	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Fruto in natura; Polpa do fruto	Norte (AC, AM, PA); Centro-Oeste (MT); Nordeste (BA); Sudeste (MG, RJ); Sul (RS)
Casca do fruto; Fécula; Polpa do fruto in natura; Polpa do fruto	Norte (AC, AM, PA, RO, TO); Nordeste (BA, CE, MA, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG, SP)
Fruto in natura; Polpa do fruto; Semente	Sul (PR, RS, SC)
Amêndoa torrada; Casca do fruto; Polpa do fruto; Fruto verde	Norte (AC, AM, AP, PA, RO); Nordeste (BA, MA)
Fruto in natura; Polpa do fruto	Norte (TO); Nordeste (BA, CE, MA, PE, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG, SP)

Arraste a barra.

Ainda na avaliação do componente semanal, a ferramenta analisa a presença de alguns alimentos processados, que possuem regras para sua aparição semanalmente nos cardápios escolares, tais quais: biscoito, bolacha, pão ou bolo.



Para os alimentos processados, o avaliador deverá pontuar a coluna Result como “5” se o cardápio **cumprir** a limitação de oferta desses alimentos, mesmo se não aparecerem em nenhum dia da semana, e “0” se **ultrapassar a limitação de oferta deste grupo**.

COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL				Result	Ref
		Período parcial	Período integral		
17	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5	
18	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana	5	
19	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5	
20	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana	mínimo 3 dias/semana	5	
21	Alimentos da sociobiodiversidade			5	
22	Alimentos regionais			5	
23	Presença de alimentos proibidos				-20
24		1 ref/dia ou 20% NND*	2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*	
25	Alimentos processados Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana	máx 3x/semana	máx 7x/semana	5
26	Diversidade do cardápio			0	15
28	PONTUAÇÃO			0	

Ainda na avaliação semanal, o IQ COSAN pontua negativamente quando há **presença** de alimentos proibidos, independentemente do número de vezes. O avaliador, nesse caso, pontuará “0” na coluna quando esses alimentos estiverem **ausentes** no cardápio e “-20” quando **presentes**.

COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL				Result	Ref
		Período parcial	Período integral		
17	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5	
18	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana	5	
19	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5	
20	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana	mínimo 3 dias/semana	5	
21	Alimentos da sociobiodiversidade			5	
22	Alimentos regionais			5	
23	Presença de alimentos proibidos				-20
24		1 ref/dia ou 20% NND*	2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*	
25	Alimentos processados Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana	máx 3x/semana	máx 7x/semana	5
26	Diversidade do cardápio			0	15
28	PONTUAÇÃO			0	

Alertas nos Componentes de Avaliação Semanal



É importante ressaltar que os alertas aparecerão quando houver oferta inadequada dos alimentos dos alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e, novamente, dos alimentos proibidos.

LEGENDAS	
Alertas	
Baixa oferta de frutas <i>in natura</i>	▼
Baixa oferta legumes e verduras	▼
Baixa oferta de alimentos fontes de ferro heme	▼
Baixa oferta de alimentos fonte de vit. A	▼
Presença de alimentos proibidos	✘
Alta oferta de alimentos processados (biscoito, bolacha, pão, bolo)	◆

COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL					Result	Ref
		Período parcial	Período integral			
Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana		▼ 0	5
	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana		▼ 0	5
	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana	mínimo 4 dias/semana		▼ 0	5
	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana	mínimo 3 dias/semana		▼ 0	5
	Alimentos da sociobiodiversidade				0	5
	Alimentos regionais				0	5
Presença de alimentos proibidos					✘ 20	-20
		1 ref/dia ou 20% NND*	2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*		
Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana	máx 3x/semana	máx 7x/semana	◆ 0	5

3) Componentes de diversidade do cardápio:

Para avaliar a diversidade do cardápio será necessário realizar a contagem semanal da presença dos alimentos no cardápio.

Após essa contagem, o IQ COSAN classificará a variedade do cardápio em **Adequada**, **Precisa de Melhoras** ou **Baixa variedade** por meio da **sinalização em cores: verde, amarela ou vermelha**, respectivamente. As classificações são baseadas nos pontos de corte estabelecidos de acordo com o número de refeições fornecidas, conforme legenda abaixo.

Diversidade cardápios 1 ref/dia ou 20% NND*	
Adequada (10 alimentos diferentes ou mais)	●
Precisa de melhoras (05 a 09 alimentos diferentes)	●
Inadequado (até 04 alimentos diferentes)	●
Diversidade cardápios 2 refs/dia ou 30% NND*	
Adequada (14 alimentos diferentes ou mais)	●
Precisa de melhoras (09 a 13 alimentos diferentes)	●
Inadequado (até 08 alimentos diferentes)	●
Diversidade cardápios 3 refs/dia ou 70% NND*	
Adequada (23 alimentos diferentes ou mais)	●
Precisa de melhoras (15 a 22 alimentos diferentes)	●
Inadequado (até 14 alimentos diferentes)	●



O IQ COSAN pontuará **automaticamente** na coluna **Result (laranja claro)** como “15” quando houver uma diversidade em conformidade com as resoluções vigentes, e “7” para quando o número de alimentos for classificado como “Precisa de melhoras”. A pontuação será “0” quando a oferta for classificada como inadequada.

O avaliador colocará a quantidade de alimentos existentes no cardápio **apenas em uma das colunas**, dependendo do número de refeições ofertadas: “1 ref/dia 20% NND”, “2 refs/dia 30% NND” ou “3 refs/dia 70% NND”. Sendo assim, caso o avaliador estiver avaliando um cardápio com 2 refeições por dia, ele inserirá o número de alimentos nessa coluna, deixando **as outras em branco** e vice-versa.

COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL				Result	Ref		
		Período parcial	Período integral				
17	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5	5		
18	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana	5	5		
19	Alimentos in natura ou minimamente processados	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5	5	
20		Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana	mínimo 3 dias/semana	5	5	
21		Alimentos da sociobiodiversidade		5	5		
22		Alimentos regionais		5	5		
23	Presença de alimentos proibidos				-20		
24		1 ref/dia ou 20% NND*	2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*			
25	Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana	máx 3x/semana	máx 7x/semana	5	5
26	Diversidade do cardápio						
27			16	15	15		
28	PONTUAÇÃO				50		
29							
30	PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA				95		
31							

Como contar os alimentos?

Os alimentos proibidos e ultraprocessados **NÃO** devem ser contabilizados para análise de variedade de cardápio (ver lista na aba do excel, conforme orientação mais acima).

Somente os alimentos dos grupos *in natura*, minimamente processados e processados deverão entrar na contagem.

- **Grupo das frutas:** todas as frutas devem ser contadas, inclusive as que compõem vitaminas e sucos. É importante ressaltar que deve aparecer o nome da fruta no cardápio. Caso esteja escrito “fruta(s)”, serão consideradas 2 frutas se a palavra estiver no plural e somente uma, se estiver no singular. Contudo, se este mesmo termo aparecer mais uma vez, as frutas não serão contabilizadas novamente.





OBS: Para a vitamina de fruta serão contados o leite e a fruta, ou seja, dois alimentos diferentes. Já para o suco de fruta, será contabilizado um alimento, contando a fruta dessa preparação.



- **Grupo dos leites e derivados:** aqui vão entrar todos os tipos de leites, iogurtes, coalhadas e queijos.
- **Grupo dos legumes e verduras:** entram todos os tipos de legumes e verduras, no entanto, assim como no grupo das frutas, se em alguma preparação estiver escrito o termo “verdu-
ra(s) ou legume(s)”, será contabilizado somente uma/um quando a palavra estiver no sin-
gular e duas/dois, se estiver no plural. Aqui também vale a regra que se esse termo aparecer
mais de uma vez no cardápio, contará somente da primeira vez que constar.
- **Grupo dos cereais, raízes e tubérculos:** alimentos como arroz, milho, aveia, quinoa,
linhaça, chia e, entre outros, são contados individualmente.

OBS: alimentos integrais como o arroz integral, massas, farinhas integrais deverão ser con-
tados diferentemente de quando apresentado da forma mais refinada. Mandioca (dependen-
do da região do país, também conhecida como macaxeira ou aipim), cará, inhame e batatas
são contabilizados como alimentos diferentes. E as preparações caseiras de pães, bolos,
biscoitos e bolachas contam como um único alimento; no entanto, se forem integrais, conta-
bilizam separadamente dos refinados.

- **Grupos dos feijões:** leguminosas como soja, feijão, lentilha, ervilha *in natura* são conta-
bilizadas individualmente. Se forem feijões diferentes, exemplo: fradinho, carioca, verde,
preto, de corda, também são contados.
- **Grupos das carnes e ovos:** aqui são contabilizados todos os tipos de carnes e ovos, sen-
do contados como alimentos diferentes. No entanto, as variações de corte, não serão con-
sideradas na contagem. Carnes de soja e produtos cárneos ultraprocessados, como carne
mecanicamente separada, mortadela, salsicha, almôndega, apresuntado, hambúrguer (com
exceção do caseiro), presunto, patê, bacon, barriga defumada, carne bovina em conserva
(cornedbeef), produtos cárneos salgados, empanados, carne bovina curada dessecada ou
jerkedbeef, presunto cru, salame e linguiça não deverão ser considerados na contagem.



Vaja abaixo o exemplo de contagem dos alimentos em um cardápio semanal:



Exemplo de um cardápio para avaliação do componente de variedade do IQ COSAN

Cardápio Ensino Fundamental – Período Parcial

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Suco de frutas ^{1,2}	Banana ³	Salada de frutas ⁰	Salada de frutas: maçã ⁴ + mamão ⁵ + laranja ⁶	Suco ⁰ Tapioca ⁷ com queijo ⁸
Jantar	Sopa de feijão ⁹	Risoto de carne desfiada ^{10,11}	Canja de galinha (arroz ⁰ , cenoura ¹² e frango ¹³)	Torta salgada (vagem ¹⁴ e cenoura ⁰)	Carne moída ⁰ Purê de batata ^{15,16}

Fonte: Adaptado de FNDE, 2018.

Note que os alimentos que aparecem duas vezes, mesmo que em preparações diferentes, não são contabilizados duplamente. Por exemplo, o arroz aparece em duas preparações distintas: risoto de carne desfiada e canja de galinha, já a cenoura aparece também em duas refeições: na canja de galinha e na torta salgada, assim como a carne que aparece no Risoto de carne e na carne moída. Dessa forma, cada alimento é contabilizado somente uma vez.

Após a contagem, o avaliador irá inserir o número de alimentos existentes no cardápio daquela semana na ferramenta do IQ COSAN. Para o cardápio acima, veja o exemplo:

		1 ref/dia ou 20% NND*	2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*			
24							
25	Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana	máx 3x/semana	máx 7x/semana	5	5
26		Diversidade do cardápio				15	15
27							
28	PONTUAÇÃO					50	

Nesse caso, o cardápio é classificado como adequado. Veja a legenda:



Diversidade cardápios 1 ref/dia ou 20% NND*	
Adequada (10 alimentos diferentes ou mais)	●
Precisa de melhoras (05 a 09 alimentos diferentes)	●
Inadequado (até 04 alimentos diferentes)	●
Diversidade cardápios 2 refs/dia ou 30% NND*	
Adequada (14 alimentos diferentes ou mais)	●
Precisa de melhoras (09 a 13 alimentos diferentes)	●
Inadequado (até 08 alimentos diferentes)	●
Diversidade cardápios 3 refs/dia ou 70% NND*	
Adequada (23 alimentos diferentes ou mais)	●
Precisa de melhoras (15 a 22 alimentos diferentes)	●
Inadequado (até 14 alimentos diferentes)	●
ref = refeição // *NND = Necessidades Nutricionais Diárias	

Pontuação e Classificação Final

Após finalizar o preenchimento de todos os itens a serem avaliados no cardápio de cada semana, o IQ COSAN calculará a pontuação semanal e mensal, ambas com variação de 0 a 95 pontos. É importante ressaltar que a pontuação mensal é uma média de todas as semanas. A classificação final avalia o cardápio como **Inadequado** (0 - 45.9 pontos), **Precisa de melhoras** (46 - 75.9 pontos) ou **Adequado** (76 - 95 pontos).

Pontuação da semana:

Índice de Qualidade de Cardápios (IQA) - FIB-ES-LSLA, ESHSU FUNDAMENTAL, ESHSU MELRO, EJA										Índice de Qualidade de Cardápios (IQA) - FIB-ES-LSLA, ESHSU FUNDAMENTAL, ESHSU MELRO, EJA									
COMPONENTES SEMANA 1										COMPONENTES SEMANA 2									
Ref	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Result	Freq	Observações	Ref	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Result	Freq	Observações		
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA										COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA									
Presença de frutas in natura										Presença de frutas in natura									
Presença de alimentos do grupo de leite e derivados										Presença de alimentos do grupo de leite e derivados									
Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras										Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras									
Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos										Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos									
Presença de alimentos grupos dos feijões										Presença de alimentos grupos dos feijões									
Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos										Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos									
Ausência de alimentos ultraprocessados										Ausência de alimentos ultraprocessados									
Ausência de alimentos proibidos										Ausência de alimentos proibidos									
Ausência de alimentos doces										Ausência de alimentos doces									
PONTUAÇÃO										PONTUAÇÃO									
Result: 45										Result: 45									
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL										COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL									
Período parcial										Período parcial									
Período Integral										Período Integral									
Frutas in natura										Frutas in natura									
Legumes e verduras										Legumes e verduras									
Alimentos fontes de ferro heme										Alimentos fontes de ferro heme									
Alimentos fontes de vitamina A										Alimentos fontes de vitamina A									
Alimentos da sociobiodiversidade										Alimentos da sociobiodiversidade									
Alimentos regionais										Alimentos regionais									
Presença de alimentos proibidos										Presença de alimentos proibidos									
Alimentos processados										Alimentos processados									
Biscoito, bolacha, pão ou bolo										Biscoito, bolacha, pão ou bolo									
Diversidade do cardápio										Diversidade do cardápio									
PONTUAÇÃO										PONTUAÇÃO									
Result: 16										Result: 16									
Result: 50										Result: 50									
PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA										PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA									
Result: 95										Result: 95									



Na aba IQ COSAN, logo abaixo da análise da “semana um”, aparecerá a pontuação das semanas (a partir de duas semanas mensais) e a média mensal calculada automaticamente pela ferramenta. Você também poderá ver todas as legendas de alertas que aparecem no IQCOSAN. Você deverá considerar a média mensal calculada conforme a quantidade de semanas analisadas naquele mês, duas, três, quatro ou cinco semanas, conforme imagem abaixo:



AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 5 semanas)		LEGENDAS	
Semana 1	95	Alertas	
Semana 2	95	Baixa oferta de frutas <i>in natura</i>	▼
Semana 3	95	Baixa oferta legumes e verduras	▼
Semana 4	95	Baixa oferta de alimentos fontes de ferro heme	▼
Semana 5	95	Baixa oferta de alimentos fonte de vit. A	▼
Pontuação	95	Atenção para a oferta de alimentos doces	🟡
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 4 semanas)		Alta oferta de alimentos doces	🔴
Semana 1	95	Atenção para a oferta de alimentos ultraprocessados	🟡
Semana 2	95	Alta oferta de alimentos ultraprocessados	🔴
Semana 3	95	Presença de alimentos proibidos	❌
Semana 4	95	Alta oferta de alimentos processados (biscoito, bolacha, pão, bolo)	🔴
Pontuação	95	Diversidade cardápios 1 ref/dia ou 20% NND*	
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 3 semanas)		Adequada (10 alimentos diferentes ou mais)	🟢
Semana 1	95	Precisa de melhoras (05 a 09 alimentos diferentes)	🟡
Semana 2	95	Inadequado (até 04 alimentos diferentes)	🔴
Semana 3	95	Diversidade cardápios 2 refs/dia ou 30% NND*	
Pontuação	95	Adequada (14 alimentos diferentes ou mais)	🟢
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 2 semanas)		Precisa de melhoras (09 a 13 alimentos diferentes)	🟡
Semana 1	95	Inadequado (até 08 alimentos diferentes)	🔴
Semana 2	95	Diversidade cardápios 3 refs/dia ou 70% NND*	
Pontuação	95	Adequada (23 alimentos diferentes ou mais)	🟢
CLASSIFICAÇÃO FINAL - QUALIDADE DO CARDÁPIO		Precisa de melhoras (15 a 22 alimentos diferentes)	🟡
Inadequado	0-45,9	Inadequado (até 14 alimentos diferentes)	🔴
Precisa de melhoras	46-75,9	<small>ref = refeição // *NND = Necessidades Nutricionais Diárias</small>	
Adequado	76-95		

IQ COSAN | Conceitos da class.alim | Exemplos de alimentos | Regionais | Sociobiodi

Após a pontuação final, faça uma análise do cardápio avaliado pelo IQ COSAN e verifique se será necessário fazer ajustes para que seja classificado como adequado. No entanto, se você não é nutricionista, mas é agente do PNAE pelos CECANEs, membro do CAE, sociedade civil ou dos órgãos de controle, avise aos responsáveis pela elaboração do cardápio sobre a classificação do cardápio analisado.





Referências:



Brasil. Resolução CD/FNDE nº 6 de 08 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. [internet]. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-6-de-8-de-maio-de-2020-256309972>

Brasil. Resolução CD/FNDE nº 20 de 02 de dezembro de 2020. Altera a Resolução/CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. [internet]. <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-20-de-2-de-dezembro-de-2020-291814636>

Brasil. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Coordenação-Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional. Índice de Qualidade IQ COSAN. Manual. 2018.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p.



www.gov.br/fnde

FNDE

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Siga o FNDE nas redes:

 /fnde.educacao

 /fnde.oficial

 /fndeoficial

 /fndemec