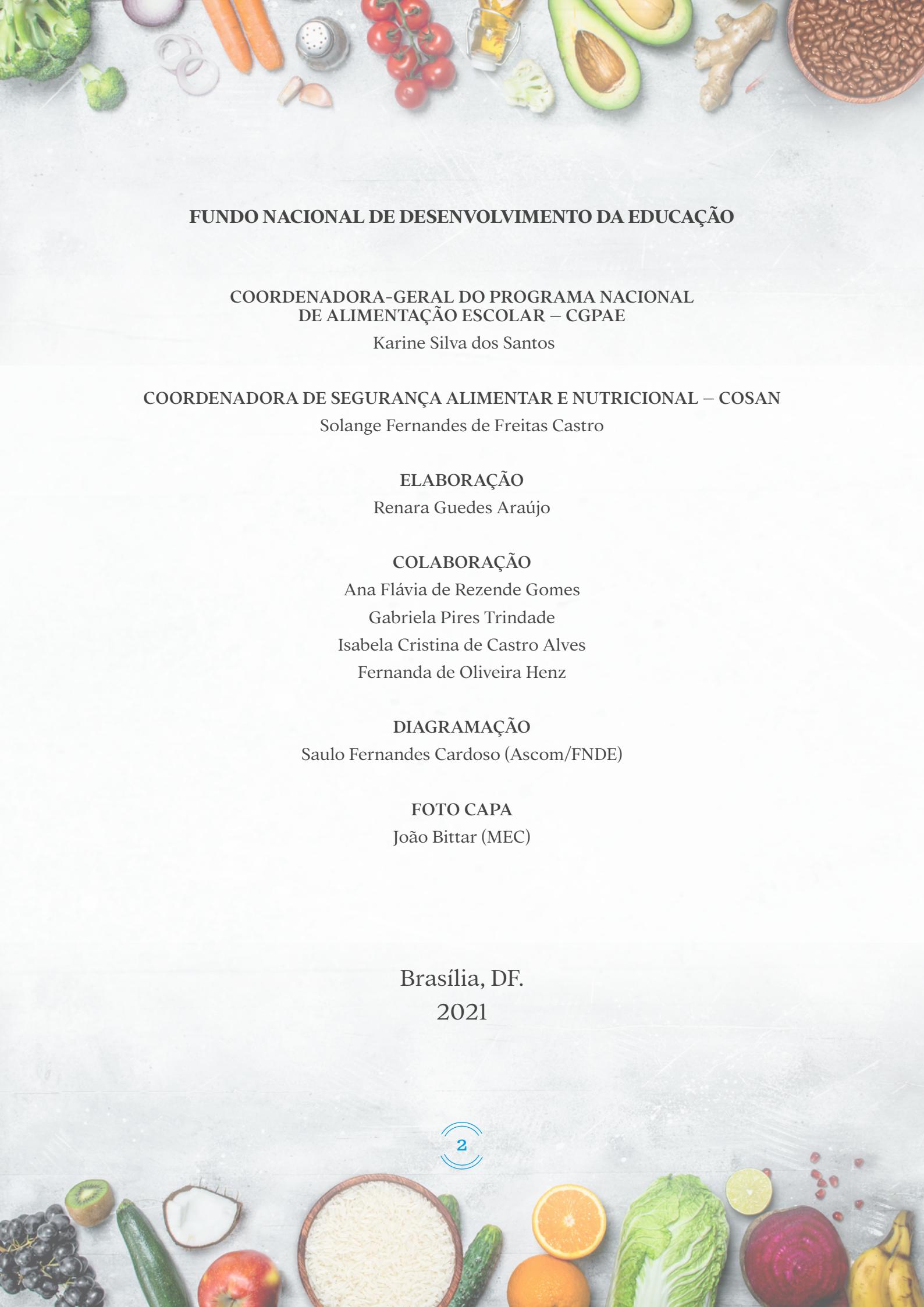




IQ COSAN PARA CRECHES

Instrutivo para utilização do
Índice de Qualidade de Cardápios
da Coordenação de Segurança
Alimentar e Nutricional

FNDE



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

Saulo Fernandes Cardoso (Ascom/FNDE)

FOTO CAPA

João Bittar (MEC)

Brasília, DF.

2021



S U M Á R I O

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.

4

IQ Cosan para análise de cardápios planejados para as creches (Até 3 anos de idade)

10

Componentes de avaliação diária

11

Componentes de Avaliação Semanal

19

Como contar os alimentos?

21

Pontuação e classificação final

24

Referências



IQ Cosan para análise de cardápios planejados para as creches (Até 3 anos de idade)

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).

Neste instrutivo, você encontrará as orientações de como utilizar o IQ COSAN para os **cardápios planejados para atender aos estudantes de creches** (crianças até 3 anos de idade). Da mesma forma que a versão de 2018, esta ferramenta é uma planilha de Excel que, através 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

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



Parâmetros do IQ COSAN para creches:



1) Componentes de Avaliação Diária

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

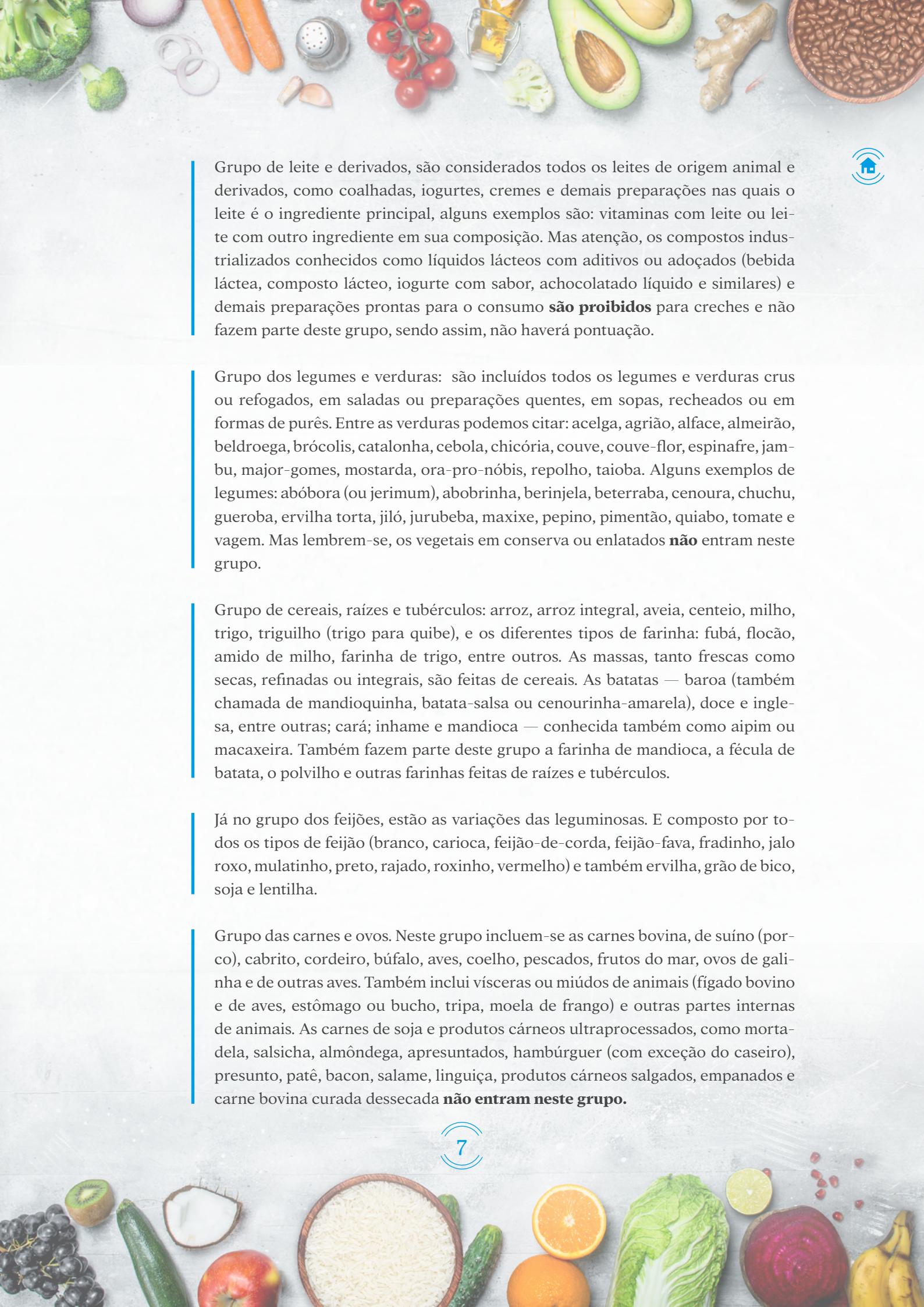
A coluna **Result** (resultados) e a coluna **Freq** (frequência), assim como a **Ref**, são fixas e **também não devem ser alteradas**. A primeira calcula a pontuação do cardápio e a segunda a quantidade de dias na semana que cada grupo ou tipo de alimento é oferecido na alimentação escolar. Já o campo 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.

1	Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - CRECHES (0 a 3 ANOS)								Observações		
2	COMPONENTES SEMANA 1										
3	COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq	
4	Alimentos in natura ou minimamente processados		Presença de frutas <i>in natura</i>	1	1	1	1	1	5	5	
5			Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	1	1	1	1	5	5	
6			Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	5	5	
7			Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	5	5	
8			Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	1	1	5	5	
9			Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	5	5	
10			Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	5	0	
11	Alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e adoçante		Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	5	0	
12			Ausência de açúcar, mel e /ou adoçante	1	1	1	1	1	5	0	
13			PONTUAÇÃO						45		
14											

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**.



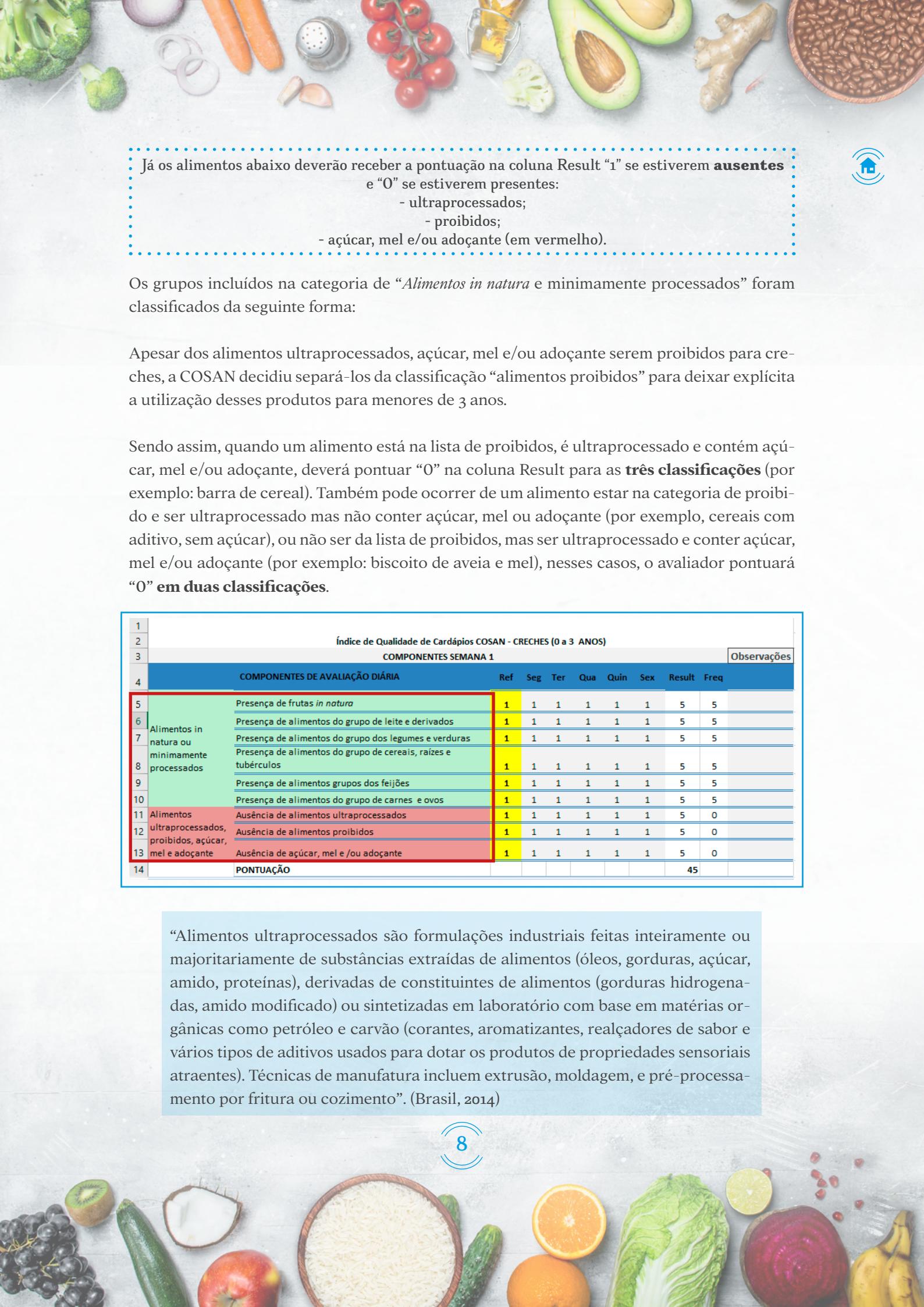
Grupo de leite e derivados, são considerados todos os leites de origem animal e derivados, como coalhadas, iogurtes, cremes e demais preparações nas quais o leite é o ingrediente principal, alguns exemplos são: vitaminas com leite ou leite com outro ingrediente em sua composição. Mas atenção, os compostos 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 proibidos** para creches 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, gueroba, 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, triguilho (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 ingleza, 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 (figado 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 abaixo deverão receber a pontuação na coluna Result “1” se estiverem **ausentes** e “0” se estiverem **presentes**:

- ultraprocessados;
- proibidos;
- açúcar, mel e/ou adoçante (em vermelho).



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

Apesar dos alimentos ultraprocessados, açúcar, mel e/ou adoçante serem proibidos para creches, a COSAN decidiu separá-los da classificação “alimentos proibidos” para deixar explícita a utilização desses produtos para menores de 3 anos.

Sendo assim, quando um alimento está na lista de proibidos, é ultraprocessado e contém açúcar, mel e/ou adoçante, deverá pontuar “0” na coluna Result para as **três classificações** (por exemplo: barra de cereal). Também pode ocorrer de um alimento estar na categoria de proibido e ser ultraprocessado mas não conter açúcar, mel ou adoçante (por exemplo, cereais com aditivo, sem açúcar), ou não ser da lista de proibidos, mas ser ultraprocessado e conter açúcar, mel e/ou adoçante (por exemplo: biscoito de aveia e mel), nesses casos, o avaliador pontuará “0” **em duas classificações**.

1	Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - CRECHES (0 a 3 ANOS)								Observações							
2	COMPONENTES SEMANA 1															
3	COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA								Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq
4																
5		Presença de frutas <i>in natura</i>							1	1	1	1	1	1	5	5
6	Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	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		Ausência de alimentos ultraprocessados							1	1	1	1	1	1	5	0
12	Alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e adoçante	Ausência de alimentos proibidos							1	1	1	1	1	1	5	0
13		Ausência de açúcar, mel e/ou adoçante							1	1	1	1	1	1	5	0
14	PONTUAÇÃO															45

“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 quais são os alimentos ultraprocessados e proibidos, você pode acessar a aba existente na parte inferior da planilha do excel. Se você estiver na dúvida se um alimento é ultraprocessado ou não, pois não o encontrou na lista do IQ COSAN, você deve ler a lista de ingredientes no rótulo do alimento e observar a existência dos componentes descritos no conceito acima.

CLASSIFICAÇÃO FINAL - QUALIDADE DO CARDÁPIO	
Inadequado	0-45.9
Precisa de melhorias	46-75.9
Adequado	76-95

IQ COSAN

Clas. Processamento e proibidos

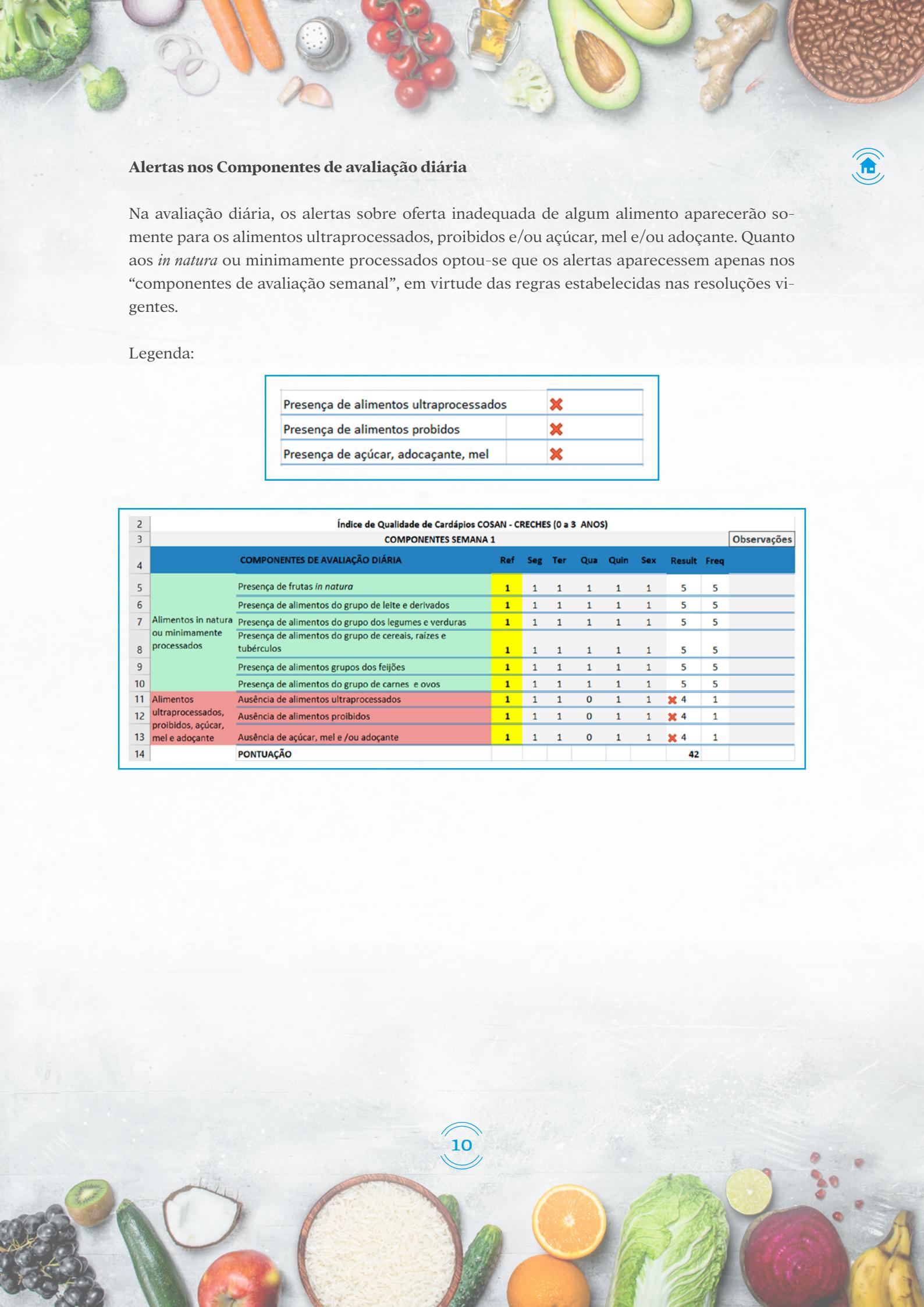
Regionais

Sociobiodiversidade

Pronto

	ALIMENTOS PROCESSADOS	ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS	PROIBIDOS
1			
2	Legumes em lata (sem conserva)	Acarrapado	Refrigerantes e refrescos artificiais
3	Pães caseiros	Aditivo/Imulificante/agentes oxidantes/Reforçador/exímias	Bebidas ou concentrados a base de xarope de guaraná ou gosseira
4	Petex entalados (sem conserva)	Agolíne de frango pré pronto	Chás prontos para consumo e outras bebidas similares
5	Queijo coalho	Affenix	Cereais com aditivo ou adoçado
6	Queijo colonial	Almôndega ao molho, em conserva	Bala e similares
7	Queijo minas frescal	Almôndega ao molho, entalada	Confete
8	Queijo minas meia cura	Almôndega, diversos sabores, resfriada/congelada	Bombom
9	Queijo muçarela	Arrozstanto	Chocolate em barra e granulado
10	Queijo parmesão	Arroz a grega com peito de frango fiofizado, mistura em pó	Biscoito ou biscoita recheada
11	Queijo parmesão ralado	Arroz carreteiro, mistura em pó	Bolo com cobertura ou recheio
12	Queijo pasteurizado	Arroz com charque e mandioquinha, mistura em pó	Barra de cereal com aditivo ou adoçadas
13	Queijo prato	Arroz com feijão e charque, mistura em pó	Gelados confeiteiros
14	Queijo ricota	Arroz com legumes, mistura pré-cozida, preparado	Gelatina
15		Arroz com leite, diversos sabores, mistura em pó	Teijinhos com glutamato monossódico ou seus sódicos
16		Atum, conserva em óleo	Macarrão
17		Azeitona preta, em conserva	Alimentos em pó ou para reconstituição
18		Azeitona verde, em conserva	Ágar
19		Barra de cereais, diversos sabores	Ágar
20		Barra de cereais, diversos sabores light	Ágar
21		Barra de chocolate, misturada em flocos	Ágar
22		Batata frita	Ágar
23		Batata frita	Ágar
24		Bicarbonato de sódio	Ágar
25		Biscoito águia e sal	Ágar
26		Biscoito amanteigado de coco	Ágar
27		Biscoito amanteigado de leite	Ágar
28		Biscoito amanteigado de marshmallows de Fubá	Ágar
29		Biscoito cream tracker	Ágar
30		Biscoito de aveia de mel	Ágar
31		Biscoito de aveia integral	Ágar
32		Biscoito de coco sem recheio	Ágar
33		Biscoito de gergelim	Ágar
34		Biscoito de leite	Ágar
35		Biscoito de mel	Ágar
		Biscoito de melado	Ágar
			EXCEPÇÕES
			leite em pó (NT/COSAN nº 1879810/2020)
			formulas infantis (NT/COSAN nº 1879810/2020)
			Dietas para nutrição enteral (NT/COSAN nº 1879810/2020)
			café em pó (NT/COSAN nº 2139545/2020)
			chocolate em pó 100% (NT/COSAN nº 2139545/2020)
			ovo em pó (NT/COSAN nº 2139545/2020)

Note que nesta aba, também estão incluídos os alimentos proibidos pela legislação vigente.



Alertas nos Componentes de avaliação diária



Na avaliação diária, os alertas sobre oferta inadequada de algum alimento aparecerão somente para os alimentos ultraprocessados, proibidos e/ou açúcar, mel e/ou adoçante. 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.

Legenda:

Presença de alimentos ultraprocessados	✗
Presença de alimentos proibidos	✗
Presença de açúcar, adoçante, mel	✗

2	3	Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - CRECHES (0 a 3 ANOS)								Observações						
		COMPONENTES SEMANA 1														
4	COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA								Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq
5		Presença de frutas <i>in natura</i>		1	1	1	1	1	5			5			5	
6		Presença de alimentos do grupo de leite e derivados		1	1	1	1	1				5			5	
7	Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras		1	1	1	1	1				5			5	
8		Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos		1	1	1	1	1				5			5	
9		Presença de alimentos grupos dos feijões		1	1	1	1	1				5			5	
10		Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos		1	1	1	1	1				5			5	
11	Alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e adoçante	Ausência de alimentos ultraprocessados		1	1	1	0	1	1	✗ 4		1				
12		Ausência de alimentos proibidos		1	1	1	0	1	1	✗ 4		1				
13		Ausência de açúcar, mel e /ou adoçante		1	1	1	0	1	1	✗ 4		1				
14		PONTUAÇÃO										42				





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 Fontes de Vitamina A”, 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”.

COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL		Período parcial	Período integral	Result	Ref
15					
16					
17	Frutas in natura				5
18	Legumes e verduras				5
19	Alimentos in natura ou minimamente processados	minimo 2 dias/semana	minimo 4 dias/semana		5
20	Alimentos fontes de ferro heme	minimo 3 dias/semana	minimo 5 dias/semana		5
21	Alimentos fontes de vitamina A	minimo 4 dias/semana	minimo 4 dias/semana		5
22	Alimentos da sociobiodiversidade	minimo 3 dias/semana	minimo 3 dias/semana		5
23	Alimentos regionais				5
24	Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo sem açúcar, mel e/ou adoçante	máx 3x/semana	máx 7x/semana	5
25	Alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e/ou adoçante				-20
26	Diversidade do cardápio		2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*	
27				0	15

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

64
65
66

IQ COSAN Clas. Processamento e proibidos Regionais Sociobiodiversidade Fontes de Ferro heme e vit A +

Pronto

A	B	C	D
1 ALIMENTOS FONTES DE FERRO HEME	2 Encontrada em fontes de origem animal e vegetal, como frutas amarelo-alaranjadas, vegetais folhosos verdes, vegetais amarelos e algumas frutas oleaginosas		
2 Carnes de origem animal:	Abóbora		
3 Carnes bovina e suína	Batata Doce		
4 Visceras	Beldroega		
5 Aves	Berthalha		
6 Peixes	Buriti		
7 Fonte: Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos, 2019	Caju		
8 e NT nº 18798/2020/COSAN/CGPA/DIRAE	Caqui		
9	Cenoura		
10	Chicória		
11	Couve		
12	Espinafre		
13	Fígado		
14	Mamão - todos os tipos		
15	Manga - todos os tipos		
16	Mostarda		
17	Ovo		
18	Pequi		
19	Pupunha		
20	Taioba		
21			
22			
23			
24			

Fonte: http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read_article.php?articleid=1588
e Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos, 2019

IQ COSAN Clas. Processamento e proibidos Regionais Sociobiodiversidade Fontes de Ferro heme e vit A +





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:

COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL		Result	Ref
		Período parcial	Período integral
15			
16			
17	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana
18	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana
19	Alimentos in natura ou minimamente processados	mínimo 4 dias/semana	mínimo 4 dias/semana
20	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 3 dias/semana	mínimo 3 dias/semana
21	Alimentos fontes de vitamina A		
22	Alimentos da sociobiodiversidade		
23	Alimentos regionais		
24	Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo sem açúcar, mel e/ou adoçante	máx 3x/semana
			máx 7x/semana
			5
			5
			5
			5
			5
			5
			5
			5
			5
			-20

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:

IQ COSAN	Clas. Processamento e proibidos	Regionais	Sociobiodiversidade	Fontes de Ferro heme e vit A
----------	---------------------------------	-----------	----------------------------	------------------------------

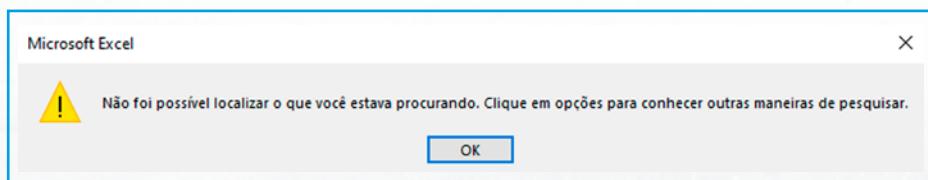




Ao clicar em cada aba, você deve selecionar o ícone “Localizar”:

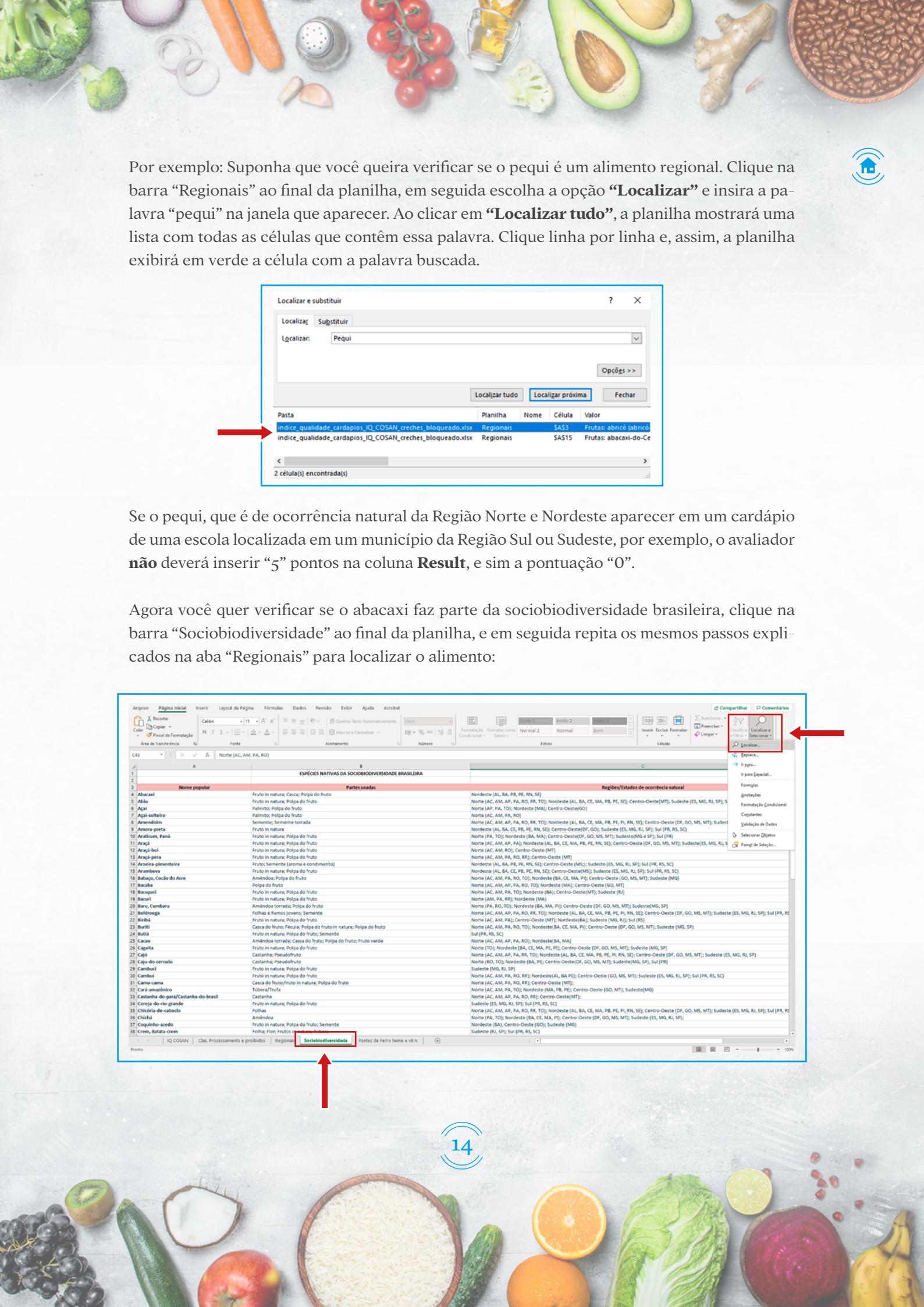
Ao clicar em **Localizar**, aparecerá uma **janela** para você escrever o alimento que está procurando:

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.**

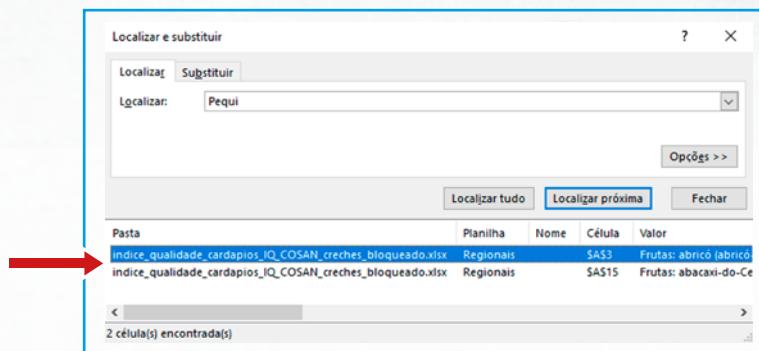


Caso seja um alimento que existe na planilha, a ferramenta mostrará onde ele está aparecendo.



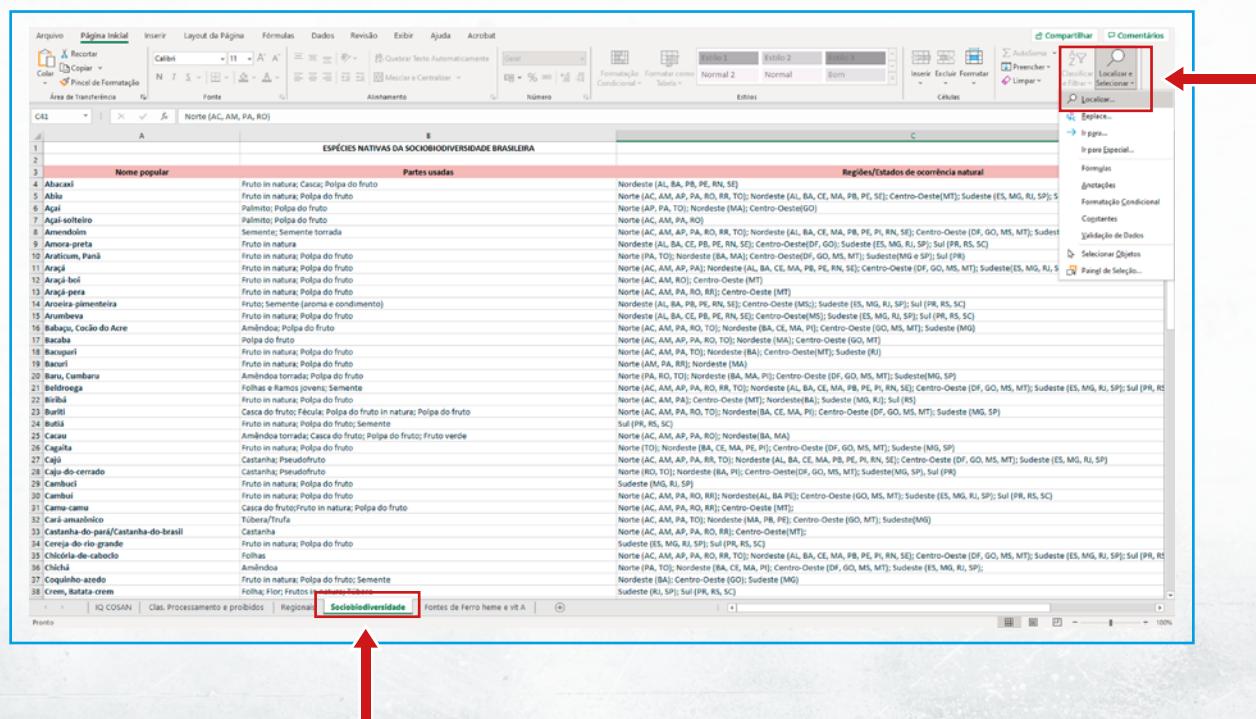


Por exemplo: Suponha que você queira verificar se o pequi é um alimento regional. Clique na barra “Regionais” ao final da planilha, em seguida escolha a opção “**Localizar**” e insira a palavra “pequi” na janela que aparecer. Ao clicar em “**Localizar tudo**”, a planilha mostrará uma lista com todas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



Se o pequi, que é de ocorrência natural da Região Norte e Nordeste aparecer em um cardápio de uma escola localizada em um município da Região 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:





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.

Fecha 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:

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, que para cardápios de creche, devem ser obrigatoriamente **sem açúcar, mel e/ou adoçante**.

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**. Observe que esses alimentos não podem conter açúcar, mel e/ou adoçante em sua composição, visto que a Resolução CD/FNDE nº 06/2020 **PROÍBE** estes ingredientes para os cardápios de creches.

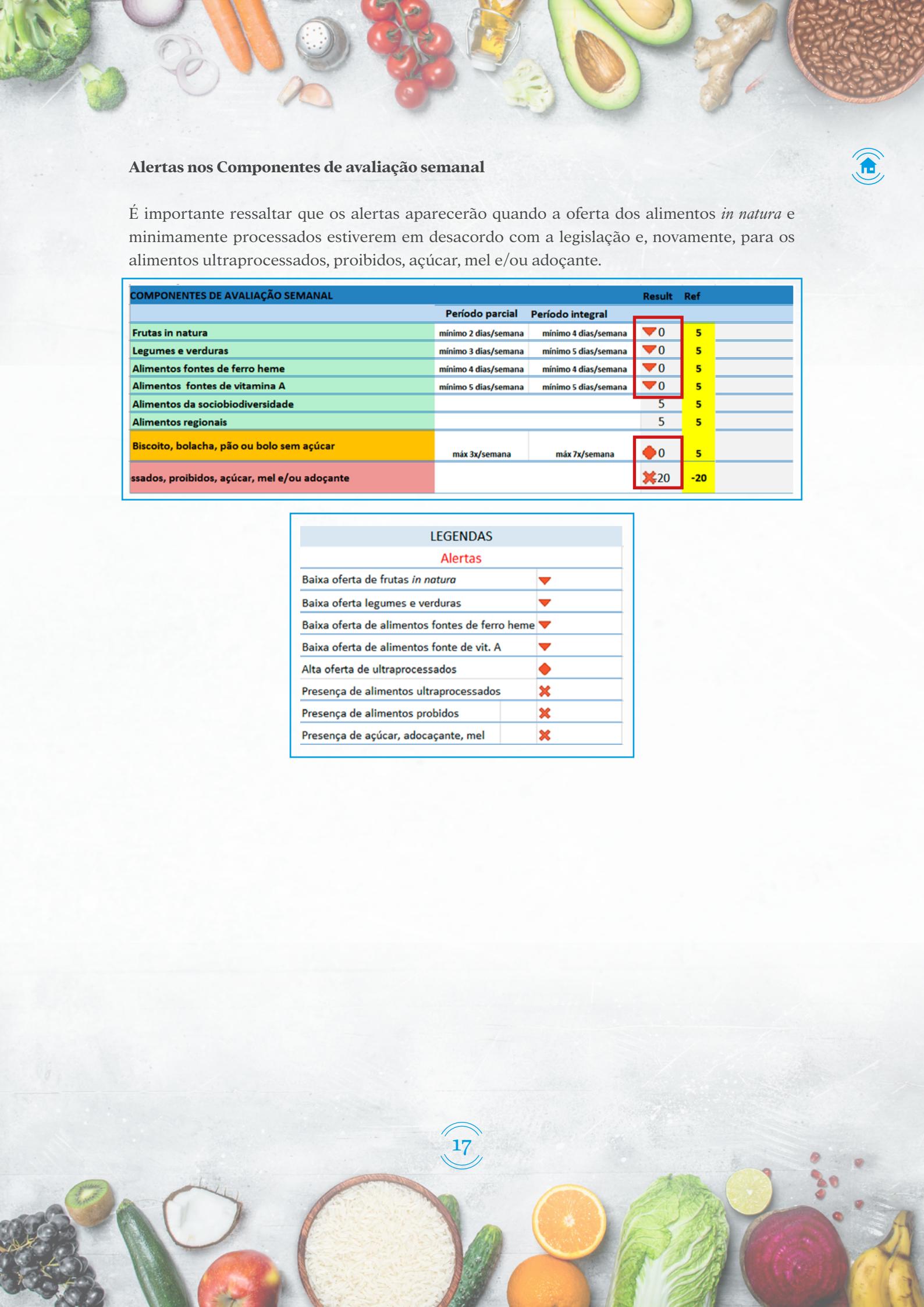
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL				Result	Ref
		Período parcial	Período integral		
15 16 17 18 19 20 21 22	Frutas <i>in natura</i>		mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5
	Legumes e verduras		mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana	5
	Alimentos fontes de ferro heme		mínimo 4 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5
	Alimentos fontes de vitamina A		mínimo 3 dias/semana	mínimo 3 dias/semana	5
	Alimentos da sociobiodiversidade				5
	Alimentos regionais				5
23	Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo sem açúcar, mel e/ou adoçante	máx 3x/semana	máx 7x/semana	5
24	Alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e/ou adoçante				-20

A pontuação para os alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e adoçante foi incluída na avaliação semanal em virtude das regras previstas na Resolução CD/FNDE nº 06/2020.

Ainda na avaliação semanal, o IQ COSAN pontua negativamente quando há **presença** de alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e/ou adoçante no cardápio, independentemente do número de vezes. O avaliador, nesse caso, pontuará “0” na coluna quando esses alimentos estiverem **ausentes** no cardápio e “-20” quando **presentes**. Esse critério de pontuação foi estabelecido para garantir que sempre que esses alimentos forem fornecidos, o cardápio semanal seja classificado ao menos como “Precisa de melhorias”.

COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL				Result	Ref
		Período parcial	Período integral		
15 16 17 18 19 20 21 22	Frutas <i>in natura</i>		mínimo 2 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5
	Legumes e verduras		mínimo 3 dias/semana	mínimo 5 dias/semana	5
	Alimentos fontes de ferro heme		mínimo 4 dias/semana	mínimo 4 dias/semana	5
	Alimentos fontes de vitamina A		mínimo 3 dias/semana	mínimo 3 dias/semana	5
	Alimentos da sociobiodiversidade				5
	Alimentos regionais				5
23	Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo sem açúcar, mel e/ou adoçante	máx 3x/semana	máx 7x/semana	5
24	Alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e/ou adoçante				-20





Alertas nos Componentes de avaliação semanal



É importante ressaltar que os alertas aparecerão quando a oferta dos alimentos *in natura* e minimamente processados estiverem em desacordo com a legislação e, novamente, para os alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e/ou adoçante.

COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL	Período parcial	Período integral	Result	Ref
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 5 dias/semana	mínimo 5 dias/semana	▼ 0	5
Alimentos da sociobiodiversidade			5	5
Alimentos regionais			5	5
Biscoito, bolacha, pão ou bolo sem açúcar	máx 3x/semana	máx 7x/semana	◆ 0	5
ssados, proibidos, açúcar, mel e/ou adoçante			✗ 20	-20

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	▼
Alta oferta de ultraprocessados	◆
Presença de alimentos ultraprocessados	✗
Presença de alimentos proibidos	✗
Presença de açúcar, adoçante, mel	✗





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 Melhorias** 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 2 refs/dia ou 30% NND*	
Adequada (14 alimentos diferentes ou mais)	● verde
Precisa de melhorias (09 a 13 alimentos diferentes)	● amarelo
Inadequado (até 08 alimentos diferentes)	● vermelho
Diversidade cardápios 3 refs/dia ou 70% NND*	
Adequada (23 alimentos diferentes ou mais)	● verde
Precisa de melhorias (15 a 22 alimentos diferentes)	● amarelo
Inadequado (até 14 alimentos diferentes)	● vermelho
ref = refeição // *NND = Necessidades Nutricionais Diárias	

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 melhorias”. 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 na creche: “**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 a **outra em branco** e vice-versa.

COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL		Periodo parcial	Periodo integral	Result	Ref
15	16				
17	Frutas in natura	minímo 2 dias/semana	minímo 4 dias/semana	5	5
18	Legumes e verduras	minímo 3 dias/semana	minímo 5 dias/semana	5	5
19	Alimentos in natura ou minimamente processados	minímo 4 dias/semana	minímo 4 dias/semana	5	5
20	Alimentos fontes de ferro heme	minímo 5 dias/semana	minímo 5 dias/semana	5	5
21	Alimentos fontes de vitamina A			5	5
22	Alimentos da sociobiodiversidade			5	5
23	Alimentos regionais			5	5
24	Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo sem açúcar	máx 3x/semana	5	5
25	Alimentos ultraprocessados, proibidos, açúcar, mel e/ou adoçante		máx 7x/semana	0	-20
26	Diversidade do cardápio		2 refs/dia ou 30% NND*	3 refs/dia ou 70% NND*	
27			23	15	15
28	PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA				92
29					





Como contar os alimentos?

Alimentos que NÃO devem ser contabilizados para análise de variedade de cardápio: alimentos proibidos, ultraprocessados, açúcar, mel e/ou adoçantes (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.

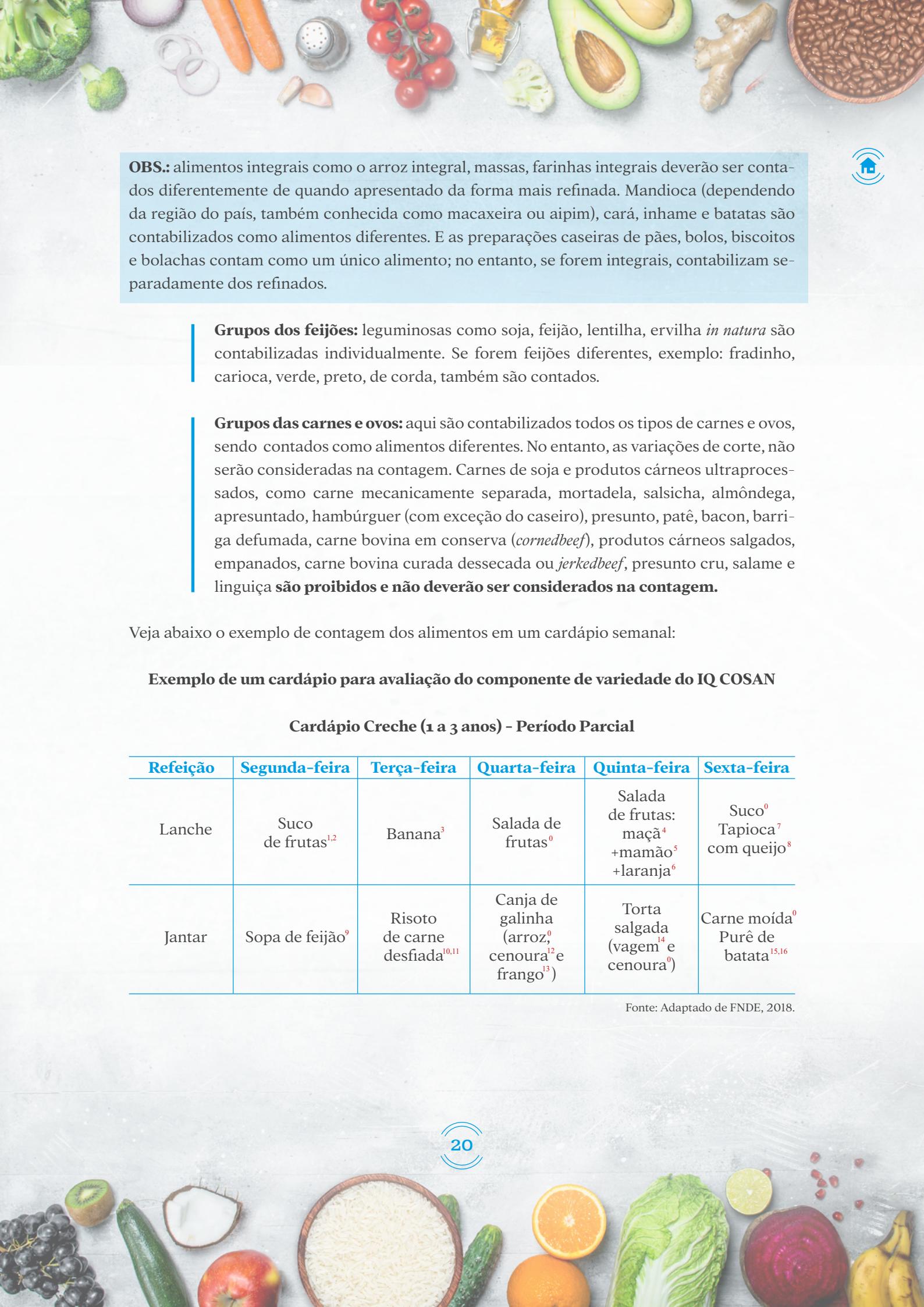
Grupos das frutas: todas as frutas devem ser contadas, inclusive as que compõem vitaminas e sucos. É importante ressaltar que deve aparecer o nome da fruta no cardápio. Caso esteja escrito “fruta(s)”, serão consideradas 2 frutas se a palavra estiver no plural e somente uma, se estiver no singular. Contudo, 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.

Grupos dos leites e derivados: aqui vão entrar todos os tipos de leites, iogurtes (desde que natural), coalhadas e queijos.

Grupos 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 “verdura(s) ou legume(s)”, será contabilizado somente uma/um quando a palavra estiver no singular 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 de 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 contados diferentemente de quando apresentado da forma mais refinada. Mandioca (dependendo 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, contabilizam separadamente dos refinados.



Grupos dos feijões: leguminosas como soja, feijão, lentilha, ervilha *in natura* são contabilizadas 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, sendo contados como alimentos diferentes. No entanto, as variações de corte, não serão consideradas 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 **são proibidos e não deverão ser considerados na contagem**.

Veja 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 Creche (1 a 3 anos) - 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}

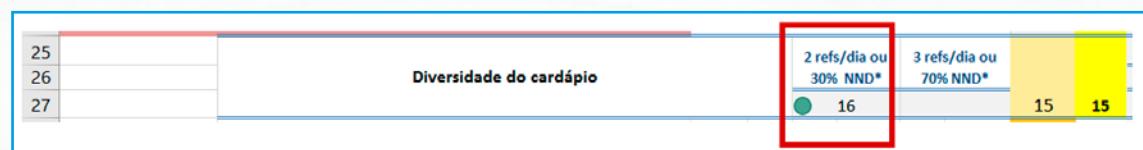
Fonte: Adaptado de FNDE, 2018.



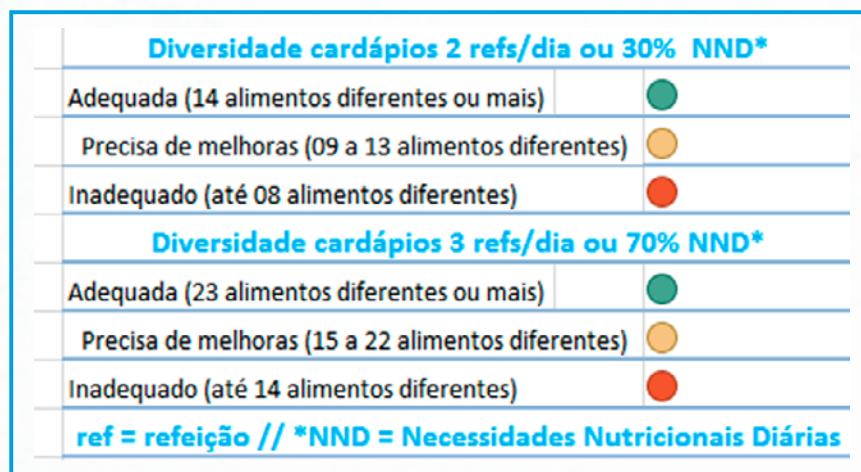
Note que os alimentos que aparecem duas vezes, mesmo que em preparações diferentes, não são contabilizados duplamente. Por exemplo, o arroz aparece em duas preparações distintas: risoto de carne desfiada e canja de galinha, já a cenoura aparece também em duas refeições: na canja de galinha e na torta salgada. Dessa forma, cada alimento é contabilizado somente uma vez.

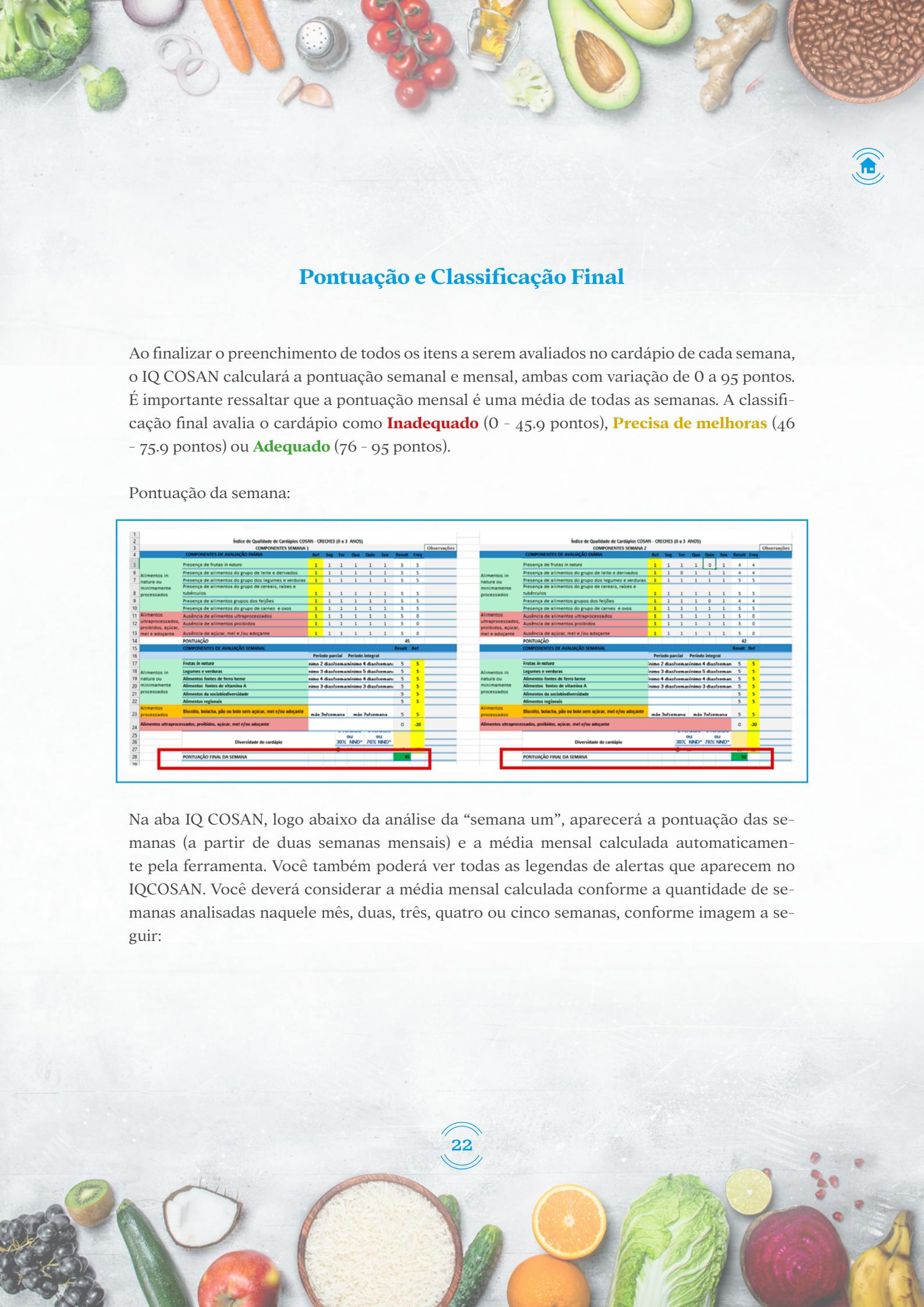


Após a contagem, o avaliador irá inserir o número de alimentos existentes no cardápio daque-la semana na ferramenta do IQ COSAN. Para o cardápio acima, veja o exemplo:



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





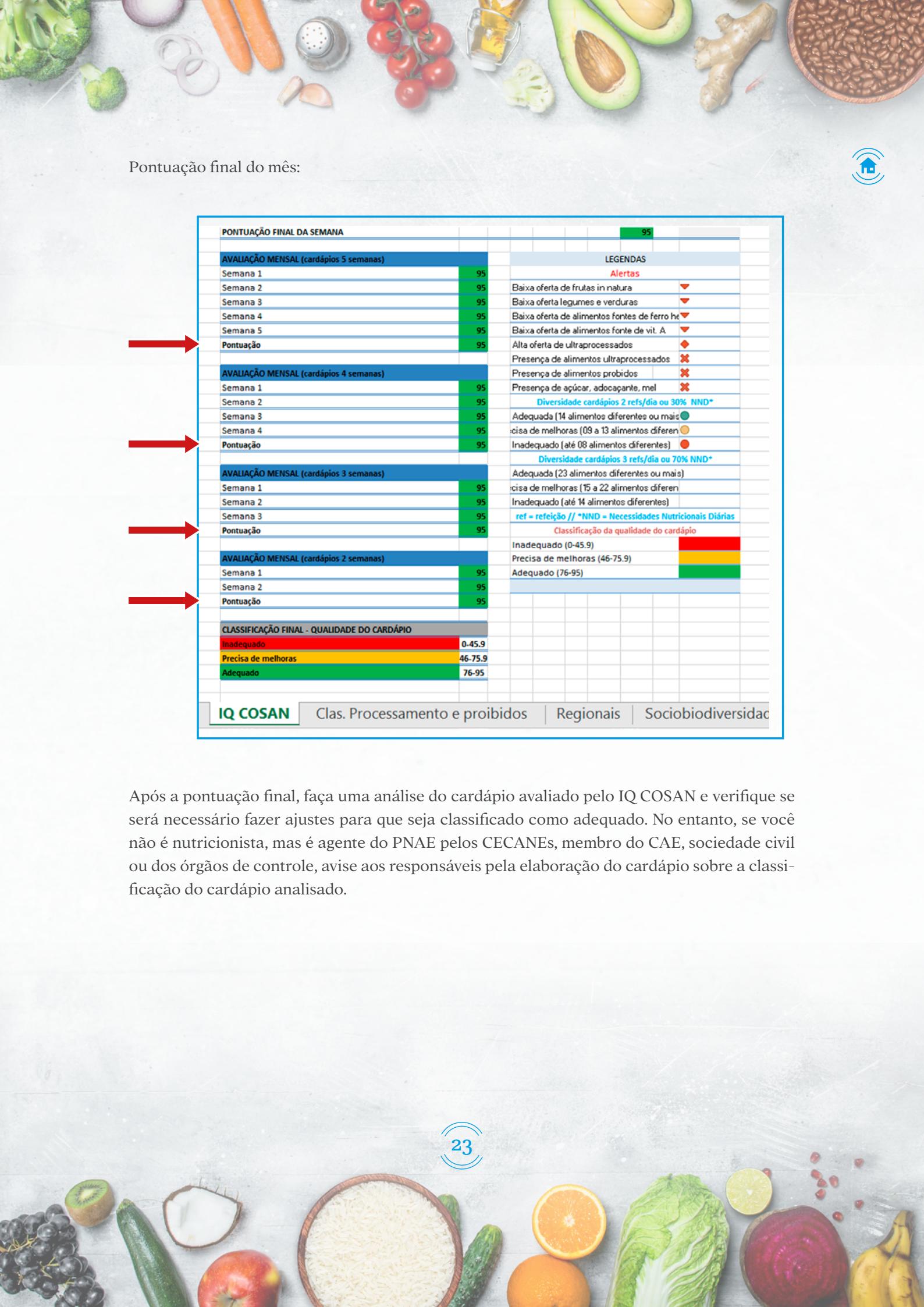
Pontuação e Classificação Final

Ao 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 melhorias** (46 - 75.9 pontos) ou **Adequado** (76 - 95 pontos).

Pontuação da semana:

Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - CRECHES (0 a 3 ANOS)										
Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - CRECHES (0 a 3 ANOS)										
COMPONENTES SEMANAL 1					Observações					
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA					Observações					
	Ref	Seg	Ter	Qua	Quinta	Sexta	Sábado	Sug	Freq	
1	Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de frutas in natura	1	1	1	1	1	5	5	
2	Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	1	1	1	1	5	5	
3	Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	5	5	
4	Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	5	5	
5	Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	1	1	5	5	
6	Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	5	5	
7	Alimentos ultraprocessados, probílicos, açúcar, met e adoçante	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	5	0	
8	Alimentos ultraprocessados, probílicos, açúcar, met e adoçante	Ausência de alimentos probílicos	1	1	1	1	1	5	0	
9	Alimentos ultraprocessados, probílicos, açúcar, met e adoçante	Ausência de açúcar	1	1	1	1	1	5	0	
10	Alimentos ultraprocessados, probílicos, açúcar, met e adoçante	Ausência de açúcar met e/ou adoçante	1	1	1	1	1	5	0	
11	PONTUAÇÃO					45				
12	COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL									
13	Periodo parcial					Result				
14	Periodo integral					Ref				
15	Frutas in natura					Ref				
16	nível 2 duasvezes/mais 4 duasvezem					5				
17	Legumes e verduras					5				
18	nível 3 duasvezes/mais 5 duasvezem					5				
19	Alimentos in natura ou minimamente processados					Alimentos fontes de ferro heme				
20	nível 4 duasvezes/mais 6 duasvezem					5				
21	Alimentos fontes de vitamina A					nível 3 duasvezes/mais 3 duasvezem				
22	Alimentos da sociobiodiversidade					5				
23	Alimentos regionais					Alimentos da sociobiodiversidade				
24	Biscoito, bolo, pão ou bolo sem açúcar, met e/ou adoçante					5				
25	mês 3/dessemana					Alimentos regionais				
26	mês 7/dessemana					Biscoito, bolo, pão ou bolo sem açúcar, met e/ou adoçante				
27	0 - 20					mês 3/dessemana				
28	Diversidade do cardápio					mês 7/dessemana				
29	30% NND* - 70% NND*					Diversidade do cardápio				
30	OU					30% NND* - 70% NND*				
31	OU					OU				
32	PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA					PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA				
33	4					4				

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 a seguir:



Pontuação final do mês:



PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA		95
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 5 semanas)		
Sete 1	95	
Sete 2	95	
Sete 3	95	
Sete 4	95	
Sete 5	95	
Pontuação	95	
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 4 semanas)		
Sete 1	95	
Sete 2	95	
Sete 3	95	
Sete 4	95	
Pontuação	95	
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 3 semanas)		
Sete 1	95	
Sete 2	95	
Sete 3	95	
Pontuação	95	
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 2 semanas)		
Sete 1	95	
Sete 2	95	
Pontuação	95	
CLASSIFICAÇÃO FINAL - QUALIDADE DO CARDÁPIO		
Inadequado	0-45.9	
Precisa de melhorias	46-75.9	
Adequado	76-95	
LEGENDAS		
Alertas		
Baixa oferta de frutas in natura	▼	
Baixa oferta legumes e verduras	▼	
Baixa oferta de alimentos fontes de ferro h	▼	
Baixa oferta de alimentos fonte de vit. A	▼	
Alta oferta de ultraprocessados	◆	
Presença de alimentos ultraprocessados	✗	
Presença de alimentos probídios	✗	
Presença de açúcar, adoçante, mel	✗	
Diversidade cardápios 2 refs/dia ou 30% NND*		
Adequada (14 alimentos diferentes ou mais)	●	
Precisa de melhorias (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 melhorias (15 a 22 alimentos diferentes)		
Inadequado (até 14 alimentos diferentes)		
ref = refeição // *NND = Necessidades Nutricionais Diárias		
Classificação da qualidade do cardápio		
Inadequado (0-45.9)	■	
Precisa de melhorias (46-75.9)	■	
Adequado (76-95)	■	

IQ COSAN

Clas. Processamento e proibidos

Regionais

Sociobiodiversidad

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 clicando aqui](#).

Brasil. Resolução CD/FNDE nº 6 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]. [Disponível clicando aqui](#).

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.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019. 265 p. : Il.

www.gov.br/fnde



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



Siga o FNDE nas redes:

[/fnde.educacao](https://www.facebook.com/fnde.educacao)

[/fnde.oficial](https://www.instagram.com/fnde.oficial)

[/fndeofficial](https://twitter.com/fndeofficial)

[/fndemec](https://www.youtube.com/fndemec)