

**MINISTÉRIO DA DEFESA  
COMANDO DA AERONÁUTICA**



**SUBSISTÊNCIA**

**ICA 145-3**

**COMPOSIÇÃO E FORNECIMENTO DE  
LANCHES**

**2019**

**MINISTÉRIO DA DEFESA**  
**COMANDO DA AERONÁUTICA**  
**DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO DA AERONÁUTICA**



**SUBSISTÊNCIA**

**ICA 145-3**

**COMPOSIÇÃO E FORNECIMENTO DE  
LANCHES**

**2019**

**MINISTÉRIO DA DEFESA**  
**COMANDO DA AERONÁUTICA**  
**DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO DA AERONÁUTICA**

PORTARIA DIRAD Nº 178/AB4-2, DE 6 DE MAIO DE 2019.

Aprova a reedição da Instrução que dispõe sobre Composição e Fornecimento de Lanches

**O DIRETOR DE ADMINISTRAÇÃO DA AERONÁUTICA**, no uso de suas atribuições e de acordo com o art. 11, inciso II, do Regulamento da Diretoria de Administração da Aeronáutica (ROCA 21-26/2016), aprovado pela Portaria nº 1.560/GC3, de 29 de novembro de 2016, resolve:

Art. 1º Aprovar a reedição da ICA 145-3 "Composição e Fornecimento de Lanches", que com esta portaria modifica.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim do Comando da Aeronáutica.

Art. 3º Revoga-se a Portaria DIRINT nº 45, de 29 de maio de 2017, publicada no Boletim do Comando da Aeronáutica nº 106, de 4 de junho de 2007.

Maj Brig Int CARLOS ALBERTO DIAS MARTINS  
Diretor de Administração da Aeronáutica

(Publicada no BCA nº 091, de 29 de maio de 2019)

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>DISPOSIÇÕES PRELIMINARES.....</b>	<b>5</b>
1.1	FINALIDADE.....	5
1.2	ÂMBITO .....	5
1.3	CONCEITUAÇÃO .....	5
1.3.1	LANCHE .....	5
1.3.2	ALIMENTAÇÃO COMUM DIÁRIA .....	5
<b>2</b>	<b>TIPOS DE LANCHE.....</b>	<b>6</b>
2.1	LANCHE DE BORDO .....	6
2.1.1	LANCHE DE BORDO “CLASSE A” .....	6
2.1.2	LANCHE DE BORDO “CLASSE B” .....	7
2.1.3	LANCHE DE BORDO “CLASSE C” .....	8
2.2	LANCHE DE APOIO .....	9
2.2.1	LANCHE DE APOIO “CLASSE A” .....	10
2.2.2	LANCHE DE APOIO “CLASSE B” .....	11
<b>3</b>	<b>TRANSPORTE .....</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>RECOMENDAÇÕES .....</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>DISPOSIÇÕES GERAIS .....</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>DISPOSIÇÕES FINAIS .....</b>	<b>17</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>18</b>
	<b>ANEXO A - Exemplo de Insumos para Lanche de Bordo “Classe B” e Lanche de Apoio “Classe A” .....</b>	<b>19</b>
	<b>ANEXO B - Exemplo de Insumos para Lanche de Bordo “Classe C” .....</b>	<b>20</b>
	<b>ANEXO C - Modelos de Composição de Cardápios para Lanche de Bordo “Classe C” .....</b>	<b>21</b>

## **1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES**

### **1.1 FINALIDADE**

Estabelecer normas para composição e fornecimento de lanches pelas Organizações Militares (OM) do Comando da Aeronáutica (COMAER).

### **1.2 ÂMBITO**

Aplica-se a todas as OM do COMAER com Setor de Subsistência organizado, e homologado pela Diretoria de Administração da Aeronáutica.

### **1.3 CONCEITUAÇÃO**

#### **1.3.1 LANCHE**

Pequena refeição, destinada a complementar a alimentação comum diária, a ser consumida em viagens ou em situações especiais que impeçam o militar de fazer suas refeições regulares no refeitório da OM. Os lanches podem ser do tipo LANCHE DE BORDO ou LANCHE DE APOIO.

#### **1.3.2 ALIMENTAÇÃO COMUM DIÁRIA**

**1.3.2.1** É a refeição normal, consumida regulamente nos refeitórios, durante o café da manhã, almoço ou jantar.

**1.3.2.2** A alimentação comum diária é uma refeição completa, para o desempenho diário no solo, no mar ou no ar, em tempos de paz ou de guerra.

## **2 TIPOS DE LANCHE**

Os tipos de lanche estão classificados de acordo com sua finalidade, emprego, composição e valor calórico total, sendo o “emprego” o principal fator que diferencia cada tipo.

### **2.1 LANCHE DE BORDO**

Os lanches de bordo são diferenciados de acordo com a sua finalidade, emprego e composição sendo classificados como:

#### **2.1.1 LANCHE DE BORDO “CLASSE A”**

##### **2.1.1.1 Finalidade**

Destina-se a hidratar e fornecer energia ao militar.

##### **2.1.1.2 Emprego**

A ser fornecido em voos com duração igual ou inferior a 1 (uma) hora.

##### **2.1.1.3 Composição**

Água mineral e café. A água deverá ser fornecida em garrafas pet (individuais ou coletivas) ou copos plásticos individuais lacrados, o que for economicamente mais viável. O café deverá ser oferecido em garrafa térmica coletiva.

##### **2.1.2.1 Complementos**

Açúcar e adoçante.

##### **2.1.1.4 Acessórios**

Copo descartável para a água (quando necessário) e para o café, e mexedor para o café.

##### **2.1.1.5 Embalagem**

Não se aplica.

##### **2.1.1.6 Materiais de apoio**

Garrafas térmicas para o café e caixas térmicas, devidamente higienizadas, em polietileno com isolamento térmico para armazenamento da água.

##### **2.1.1.7 Valor calórico total**

0 a 100 kcal.

**2.1.1.8 Dotação**

Uma porção de água e café, por pessoa, em objeto de serviço.

**2.1.2 LANCHE DE BORDO “CLASSE B”****2.1.2.1 Finalidade**

Destina-se a reforçar o valor calórico da alimentação comum diária devendo ser composto por um lanche.

**2.1.2.2 Emprego**

A ser fornecido em voos com duração superior a 1 (uma) hora e inferior a 3 (três) horas.

**2.1.2.3 Composição**

Sanduíches naturais, ou suas possíveis substituições, elaborados com ingredientes que possuam maior durabilidade e que possam ficar em temperatura ambiente. Recomenda-se que os sanduíches sejam embrulhados em papel filme ou em sacos plásticos para alimentos, totalmente atóxicos e inodoros.

**2.1.2.4 Complementos**

Bebidas não alcoólicas, tais quais sucos de fruta, achocolatados, mates, refrigerantes, dentre outras, em embalagens tipo “tetra pack” ou “pet”, individuais ou coletivas, ou, ainda, em latas individuais. Deverá ser considerado o volume (se individual ou coletivo) mais viável economicamente para a missão, evitando desperdícios. Deverá ser ofertado, também, água, em embalagens individuais ou coletivas, café, açúcar e adoçante.

**2.1.2.5 Acessórios**

Guardanapo de papel, copo descartável (quando necessário) e mexedor de café descartável.

**2.1.2.6 Embalagem**

O lanche deverá ser disponibilizado em sacos plásticos para alimentos, totalmente atóxicos e inodoros, preferencialmente, em embalagens do tipo “zip lock”.

**2.1.2.7 Materiais de apoio**

Suporte em aço inox para garrafas (se acima de 2 litros) do tipo pet, garrafas térmicas para o café e caixas térmicas, devidamente higienizadas, em polietileno com isolamento térmico para armazenamento das bebidas frias e alimentos refrigerados.

**2.1.2.8 Valor calórico total**

300 a 800 kcal.

**2.1.2.9 Dotação**

Um lanche, composto por um sanduíche e uma bebida, por pessoa, em objeto de serviço.

**2.1.3 LANCHE DE BORDO “CLASSE C”****2.1.3.1 Finalidade**

Destina-se a suprir as necessidades calóricas da alimentação comum diária devendo ser composta por uma refeição, com sobremesa e bebida.

**2.1.3.2 Emprego**

A ser fornecido em voos de longo curso, nacionais ou internacionais, com ou sem possibilidades de pouso, com duração igual ou superior a 3 (três) horas.

**2.1.3.3 Composição**

Em aeronaves dotadas de copa ou minicozinha: Refeição nutricionalmente balanceadas, em diversos tipos de preparações, devendo conter, pelo menos, um carboidrato, tais quais massas diversas ou arroz; uma proteína, tais quais carnes, preferencialmente assadas ou grelhadas, do tipo bovinas, suínas ou de frango; legumes e, se julgado necessário, feijão. As refeições devem poder ser congeladas e/ou resfriadas. Deverá ser ofertada, também, uma sobremesa, de baixo teor perecível, em embalagem individual.

Em aeronaves que não sejam dotadas de copa ou minicozinha: Sanduíches naturais, ou suas possíveis substituições, elaborados com ingredientes que possuam maior durabilidade e que possam ficar em temperatura ambiente. Recomenda-se que os sanduíches sejam embrulhados em papel filme ou em sacos plásticos para alimentos, totalmente atóxicos e inodoros. Ainda, alimentos complementares, que não se decomponham rapidamente, tais como: biscoitos (salgado ou doce), frutas frescas, oleaginosas (castanha de caju, amendoim, castanha do Pará, amêndoas e nozes), doces em tabletes (bananada, rapadura, chocolate, cocada), barra de cereais, bolos simples individuais, queijo cremoso processado em blister, geleia de fruta em blister, mel em blister, manteiga em blister, pães (doce ou de sal) e torrada.

**2.1.3.4 Complementos**

Bebidas não alcoólicas, tais quais sucos de fruta, mates, refrigerantes, dentre outras, em embalagens tipo “tetra pack” ou “pet”, individuais ou coletivas, ou, ainda, em latas individuais. Deverá ser considerado o volume (se individual ou coletivo) mais viável economicamente para a



missão, evitando desperdícios. Deverá ser ofertado, também, água, em embalagens individuais ou coletivas, café, açúcar e adoçante.

#### **2.1.3.5 Acessórios**

Guardanapo de papel, conjunto de talheres descartáveis de plástico resistente e inquebrável (garfo, faca e colher) e copo descartável (quando necessário).

#### **2.1.3.6 Embalagem**

As refeições deverão estar em embalagens descartáveis de alumínio ou material plástico livre de bisfenol-A (BPA), que preservem a qualidade higiênico-sanitária do alimento.

No caso de lanche, o mesmo deverá ser disponibilizado em sacos plásticos para alimentos, totalmente atóxicos e inodoros, preferencialmente, em embalagens do tipo “zip lock”.

#### **2.1.3.7 Materiais de apoio**

Suporte em aço inox para garrafas (coletivas) do tipo “pet”, garrafas térmicas para o café, caixas térmicas devidamente higienizadas em polietileno com isolamento térmico para armazenamento das bebidas frias e alimentos refrigerados/ congelados ou caixas térmicas devidamente higienizadas em polietileno com isolamento térmico para, quando necessário, armazenamento das refeições quentes. As caixas térmicas aplicar-se-ão nas aeronaves que não possuem equipamentos para esses fins.

#### **2.1.3.8 Valor calórico total**

- a) para viagens diretas de até 6 horas prováveis – de 600 a 1.200 kcal;
- b) para viagens diretas entre 6 e 15 horas: de 600 a 1.200 kcal; e
- c) para viagens mais duradouras - de 1.200 a 2.000 kcal.

#### **2.1.3.9 Dotação**

Uma cota completa para cada pessoa que viajar em objeto de serviço, por dia, em função do Valo Calórico Total requerido.

### **2.2 LANCHE DE APOIO**

Os lanches de apoio são diferenciados de acordo com a sua finalidade, emprego e composição, sendo classificados como:

## **2.2.1 LANCHE DE APOIO “CLASSE A”**

### **2.2.1.1 Finalidade**

Destina-se a reforçar o valor calórico da alimentação comum diária, devendo ser composto por um lanche.

### **2.2.1.2 Emprego**

A ser fornecido em missões terrestres com duração superior a 2 (duas) horas e inferior a 4 (três) horas, caso haja necessidade. Será consumido quando a missão ou a situação tática não permitir o consumo da alimentação comum diária.

### **2.2.1.3 Composição**

Sanduíches naturais elaborados com ingredientes que possuam maior durabilidade e que possam ficar em temperatura ambiente. Recomenda-se que os sanduíches sejam embrulhados em papel filme ou em sacos plásticos para alimentos, totalmente atóxicos e inodoros.

### **2.2.1.4 Complementos**

Bebidas não alcoólicas, tais quais sucos de fruta, achocolatados, mates, refrigerantes, dentre outras, em embalagens tipo “tetra pack” ou “pet”, individuais ou coletivas, ou, ainda, em latas individuais. Deverá ser considerado o volume (se individual ou coletivo) mais viável economicamente para a missão, evitando desperdícios. Deverá ser ofertado, também, água, em embalagens individuais ou coletivas.

### **2.2.1.5 Acessórios**

Guardanapo de papel e copo descartável (quando necessário).

### **2.2.1.6 Embalagem**

O lanche deverá ser disponibilizado em sacos plásticos para alimentos, totalmente atóxicos e inodoros, preferencialmente, em embalagens do tipo “zip lock”.

### **2.2.1.7 Materiais de apoio**

Suporte em aço inox para garrafas (se acima de 2 litros) do tipo pet, garrafas térmicas para o café e caixas térmicas devidamente higienizadas em polietileno com isolamento térmico para armazenamento das bebidas frias.

### **2.2.1.8 Valor calórico total**

300 a 800 kcal.

### **2.2.1.9 Dotação**

Um lanche, composto por um sanduíche ou suas possíveis substituições e uma bebida, por pessoa, em objeto de serviço.

## **2.2.2 LANCHE DE APOIO “CLASSE B”**

### **2.2.2.1 Finalidade**

Destina-se a suprir o valor calórico da alimentação comum diária, devendo ser composto por um lanche reforçado.

### **2.2.2.2 Emprego**

A ser fornecido em missões terrestres com duração superior a 4 (duas) horas e inferior a 8 (oito) horas, caso haja necessidade. Será consumido quando a missão ou a situação tática não permitir o consumo da alimentação comum diária.

### **2.2.2.3 Composição**

Sanduíches naturais, ou suas possíveis substituições, elaborados com ingredientes que possuam maior durabilidade e que possam ficar em temperatura ambiente. Recomenda-se que os sanduíches sejam embrulhados em papel filme ou em sacos plásticos para alimentos, totalmente atóxicos e inodoros.

Ainda, alimentos complementares, que não se decomponham rapidamente, tais como: biscoitos (salgado ou doce), frutas frescas, oleaginosas (castanha de caju, amendoim, castanha do Pará, amêndoas e nozes), doces em tabletes (bananada, rapadura, cocada), barra de cereais, bolos simples individuais, queijo cremoso processado em blister, geleia de fruta em blister, mel em blister, manteiga em blister, pães (doce ou de sal), torrada e chocolate.

### **2.2.2.4 Complementos**

Bebidas não alcoólicas, tais quais sucos de fruta, achocolatados, mates, refrigerantes, dentre outras, em embalagens tipo “tetra pack” ou “pet”, individuais ou coletivas, ou, ainda, em latas individuais. Deverá ser considerado o volume (se individual ou coletivo) mais viável economicamente para a missão, evitando desperdícios. Deverá ser ofertado, também, água, em embalagens individuais ou coletivas e goma de mascar sem açúcar.

### **2.2.2.5 Acessórios**

Guardanapo de papel, conjunto de talheres descartáveis de plástico resistente e inquebrável (se necessário) e copo descartável (se necessário).

### **2.2.2.6 Embalagem**

O lanche deverá ser disponibilizado em sacos plásticos para alimentos, totalmente atóxicos e inodoros, preferencialmente, em embalagens do tipo “zip lock”.

**2.2.2.7 Valor Calórico Total**

600 a 1200 kcal.

**2.2.2.8 Dotação**

Um lanche por pessoa, acrescido dos itens complementares, em objeto de serviço.

### **3 TRANSPORTE**

**3.1** O transporte de alimentos para o consumo humano deve ser feito de acordo com o Regulamento de Alimentação das Forças Armadas (MD42-R-01/2015) ou aquele que vier a substituí-lo.

**3.2** Os veículos devem ser próprios, identificados com os dizeres “Transporte de alimentos produto perecível”, especificados no automóvel, conforme especificações contidas na Tabela 1.

**3.3** A fim de garantir a qualidade dos alimentos, a limpeza e a desinfecção do veículo e dos equipamentos para transporte devem ocorrer diariamente, sendo efetuada com água potável e detergentes neutros para completa remoção de resíduos gordurosos.

**3.4** A desinfecção deve ser realizada após a limpeza, usando substâncias químicas com produtos registrados no Ministério da Saúde, utilizados conforme orientação do fabricante, não deixando resíduos e/ou odores que possam ser transmitidos aos alimentos.

**3.5** A carga e/ou descarga não devem apresentar risco de contaminação, dano, e/ou deterioração do produto alimentar.

**3.6** As preparações prontas para consumo deverão ser transportadas respeitando a faixa de temperatura da Tabela 1

**3.7** Para o adequado controle de temperatura, deverão ser utilizados termômetros em perfeitas condições de funcionamento.

**3.8** Não é permitido o transporte concomitante de matéria prima ou produtos alimentícios crus com alimentos prontos para o consumo, se os primeiros apresentarem risco de contaminação para esses últimos.

CARACTERÍSTICAS DO TRANSPORTE	TIPO DE PRODUTO	EXIGÊNCIAS
Transporte aberto com proteção	Biscoito, chiclete, chocolate Cereais e grãos pré-embalados (oleaginosas) Doces em tabletes Água mineral Alimentos em embalagem “tetra pack”, lata Produtos industrializados (mel, geleia) Café Fruta	Constituído de material de fácil limpeza e desinfecção Protegidos com lona, plástico e outros
Transporte fechado a temperatura ambiente (baú, contêineres e outros)	Pão e produtos de panificação	Constituído de material atóxico, resistente, de fácil limpeza e desinfecção Imobilidade dos recipientes para garantia da integridade dos produtos
Transporte fechado, isotérmico ou refrigerado (caixa térmica)	Refeições prontas para o consumo; Alimentos congelados (Esfihas, croissant) Margarina/manteiga	Constituído de material liso, resistente, impermeável e atóxico. Conservação: - Quente: acima de 65° C - Refrigerado: 4° C a 6° C - Resfriado: 6° C a 10° C e/ou conforme especificação do fabricante - Congelado: -18° C -15° C

Tabela 1: Características necessárias para o transporte de alimentos de acordo com o tipo de produto

#### **4 RECOMENDAÇÕES**

**4.1** Todos os alimentos devem ficar protegidos da luz solar, do calor e da umidade, devendo ser armazenados e mantidos sob condições controladas e adequadas de tempo e temperatura até o momento em que for consumido.

**4.2** Os lanches de bordo e de apoio são destinados ao consumo durante a missão e não devem ser reaproveitados por questão de segurança alimentar.

**4.3** Os lanches e refeições devem ser etiquetados com o nome da OM que produziu o alimento, o nome da preparação, a data de fabricação, o prazo de validade, o valor nutricional e os dizeres: “Consumo Imediato”.

**4.4** Na embalagem das refeições deve ser especificada a composição nutricional da mesma.

**4.5** Os gestores deverão sempre primar pela economicidade, segurança alimentar, qualidade e princípio da eficiência.

## **5 DISPOSIÇÕES GERAIS**

**5.1** Excepcionalmente, em situações de viagem, pode ser fornecido lanches a militares de outras Forças, a civis, servidores ou não, desde que eles estejam envolvidos em missão da Força Aérea e que o motivo seja devidamente comprovado. Ainda, a despesa deve ser apoiada por receita oriunda da economia de recursos de alimentação da OM ou de recursos próprios destinado para aquela missão.

**5.2** Quando, por necessidade de serviço ou por motivos alheios à vontade, ocorrer atraso no início da viagem ou da missão, o tempo de espera decorrente, desde de que devidamente comprovado, poderá ser considerado dentro do período de duração da viagem ou missão. Também poderá ser computado no período de duração da viagem, ou da missão, o tempo decorrente de espera em aeroporto ou ponto de embarque, desde que devidamente comprovado.

**5.3** Quando, por motivo de força maior, a duração da missão aérea extrapolar o tempo inicialmente previsto para o fornecimento do lanche de bordo, a OM sede do local de pouso intermediário deverá fornecer os lanches compatíveis ao tempo de voo cumulativo da viagem. Analogamente, nas atividades terrestres, as OM mais próximas dos locais de desenvolvimento das missões, quando houver, deverão fornecer os lanches compatíveis ao tempo cumulativo decorrido.

**5.4** Para o custeio dos lanches de bordo ou de apoio, as OM deverão cumprir o determinado em Portaria específica.

**5.5** O ajuste de etapas relativa aos lanches, independe do direito de auxílio-alimentação, diárias ou outros considerando o horário, disponibilidade de comércio e outras variáveis que demandam a necessidade do apoio de alimentação por meio do lanche.

**5.6** No regresso de viagens ao exterior, os lanches serão custeados por Suprimento de Fundos alocados a cada missão.

**5.7** Nos anexos A e B, encontram-se exemplos de insumos para lanche de bordo e lanche de apoio, e o anexo C são sugestões de cardápios para a montagem de lanches com o cálculo do valor nutricional adequado à situação de horas e características das missões.

**5.8** Os pedidos de lanches de bordo da classe “A” e “B” e de lanche de apoio da classe “A” deverão ser efetuados ao rancho com a antecedência mínima de 1 (uma) hora, para aeronaves não orgânicas. Para as aeronaves orgânicas, permanece o previsto no item 8.2.5 do MCA 172-4.

**5.9** Os pedidos de lanches de bordo da classe “C” e de lanche de apoio da classe “B” deverão ser efetuados ao rancho com a antecedência mínima de 4 (quatro) horas ao início da missão.



## **6 DISPOSIÇÕES FINAIS**

**6.1** Os casos omissos não previsto nessa Instrução serão submetidos ao Diretor de Administração da Aeronáutica, por meio da Subdiretoria de Abastecimento.

**REFERÊNCIAS**

BRASIL. Regulamento de Segurança dos Alimentos das Forças Armadas (MD42-R-01). Brasília-DF, 2015.

\_\_\_\_\_. Portaria Interministerial nº 66, de 25 de agosto de 2006. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT. Brasília-DF, ago. 2006.

FRANCO, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª ed. São Paulo: Editora Atheneu, 1999.

PACHECO, Manuela. Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2006.

**ANEXO A - Exemplo de Insumos para Lanche de Bordo “Classe B” e Lanche de Apoio  
“Classe A”**

Composição	Opções	Quantidade	Medida	Valor calórico médio	Macronutrientes		
					CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Bebida	Suco de fruta	1 un	200 ml	102 kcal	13	1,2	0,7
	Refrigerante	1 un	350 ml	85 kcal	26	0	0
Pão	Pão de forma	2 fatias	50 g	120 kcal	25	3,7	1
	Pão de milho	2 un	60 g	124 kcal	24	1	2,6
	Pão doce simples	1 un	50 g	134 kcal	28,1	3,7	0,7
Recheio (Blister)	Manteiga	1 un	10 g	75 kcal	0	0	8
	Queijo processado	1 un	18 g	43 kcal	0	1,7	4
	Requeijão cremoso	1 un	15 g	47 kcal	0,9	1,6	4
Copo de água	-	1 un	200 ml	0	0	0	0

**ANEXO B - Exemplo de Insumos para Lanche de Bordo “Classe C”**

Composição	Opções	Quantidade	Medida	Valor calórico médio	Macronutrientes		
					CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Bebida	Suco de fruta Refrigerante	1 un	200 ml	102 kcal	13	1,2	0,7
		1 un	350 ml	85 kcal	26	0	0
Preparações	Lasanha	1 esc. cheia	170 g	314,5 kcal	20,9	21,9	15,3
	Nhoque de batata c/ molho de tomate	10 col. de sopa	200 g	230 kcal	40,3	5	5,3
	Macarrão à bolonhesa	2 esc. média cheia	220 g	277 kcal	48,6	11,8	3,6
	Canelone de frango	2 un grandes	120 g	232,8 kcal	23	13	10
	Panqueca de carne	2 un	130 g	456 kcal	35	28,8	22,6
	Empadão de frango	1 fatia	135 g	351 kcal	40,5	13,5	13,5
	Estrogonofe de frango	1 concha média	120 g	238 kcal	3	20,8	15,9
	Carne assada	1 un grande	100 g	234 kcal	3,4	36,5	8,6
	Filé de peito de frango grelhado	1 un grande	120 g	220 kcal	0,3	35,6	7,4
	Arroz	1 concha média	100 g	167 kcal	32,3	2,3	0,5
	Legumes	3 col. sopa	60 g	14,3 kcal	2,5	0,7	0,2
	Purê de batata	4 col. de sopa	100 g	124 kcal	18,8	2,5	4,3
Sobremesa	Chocolate	1 un	30 g	158 kcal	16	2	10
	Bananada	1 un	40g	120 kcal	22	1	1
Copo de água	-	1 un	200 ml	0	0	0	0

## ANEXO C - Modelos de Composição de Cardápios para Lanche de Bordo “Classe C”

## Opção 1

Composição	Quantidade	Medida	Valor calórico (Kcal)	Macronutrientes		
				CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<i>Refrigerante</i>	1 un	300 ml	85	26	0	0
<i>Arroz</i>	1 concha média	100 g	167	32,3	2,3	0,5
<i>Carne assada</i>	1 un grande	100 g	234	3,4	36,5	8,6
<i>Legumes</i>	3 col. sopa	60 g	14,3	2,5	0,7	0,2
<i>Água</i>	1 un	200 ml	0	0	0	0
<i>Kit talher</i>	1 un	-	-	-	-	-
<i>Total</i>	_____	_____	500,3	64,2	39,5	9,3
<b>% Valor Energético Total</b>	_____	_____	_____	<b>51%</b>	<b>32%</b>	<b>17%</b>

## Opção 2

Composição	Quantidade	Medida	Valor calórico (Kcal)	Macronutrientes		
				CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<i>Suco de fruta</i>	1 un	200 ml	102	25	0	0
<i>Estrogonofe de frango</i>	1 concha média	120 g	238	3	20,8	15,9
<i>Arroz</i>	1 concha média	100 g	167	32,3	2,3	0,5
<i>Legumes</i>	3 col. sopa	60 g	14,3	2,5	0,7	0,2
<i>Chocolate</i>	1 un	30 g	158	16	2	10
<i>Água</i>	1 un	200 ml	0	0	0	0
<i>Kit talher</i>	1 un	-	-	-	-	-
<i>Total</i>	_____	_____	679,3	78,8	25,8	26,6
<b>% Valor Energético Total</b>	_____	_____	_____	<b>50%</b>	<b>15%</b>	<b>35%</b>

Solicitante	COMANDO DA AERONÁUTICA (NOME DO GRUPAMENTO) <u>SEÇÃO DE SUBSISTÊNCIA</u>	Chefe da SSUB
-------------	--	---------------

  

Requisição de Lanche de Bordo/Apoio

1. MISSÃO: \_\_\_\_\_
2. AERONAVE/VIATURA TIPO: \_\_\_\_\_ MATRÍCULA: \_\_\_\_\_
2. ORGANIZAÇÃO MILITAR DA ANV/VTR: \_\_\_\_\_
3. DATA DA MISSÃO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_
4. HORA DA DECOLAGEM/PARTIDA: \_\_\_\_H \_\_\_\_MIN
5. PROCEDÊNCIA: \_\_\_\_\_
6. DESTINO: \_\_\_\_\_
7. DURAÇÃO DO VÔO/DESLOCAMENTO TERRESTRE: \_\_\_\_H \_\_\_\_MIN
8. Nº DA ORD. DE MISSÃO: \_\_\_\_\_ QTD LANCHES: \_\_\_\_\_
9. TIPO DE LANCHE: \_\_\_\_\_
10. VALOR DO LANCHE: \_\_\_\_\_

  

POSTO/GRAD	NOME COMPLETO	UNIDADE

  

Data da Retirada: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Responsável: \_\_\_\_\_