

# Avaliação qualitativa de cardápios em uma unidade de alimentação e nutrição localizada em Vitória-ES

## Qualitative evaluation of menus in food service located in the city of Vitoria-ES

Jackline Freitas Brilhante de São José<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Educação Integrada em Saúde, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória-ES, Brasil.

Correspondência / Correspondence  
Jackline Freitas Brilhante de São José  
E-mail: [jackline.jose@ufes.br](mailto:jackline.jose@ufes.br)

### Resumo

**Objetivo:** Avaliar a qualidade do cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição localizada no município de Vitória-ES. **Métodos:** Aplicou-se o método de avaliação qualitativa das preparações de cardápios (AQPC) oferecidos em 51 dias. **Resultados:** Ao realizar a análise do cardápio, verificou-se a presença de frutas e folhosos em 96,08% dos dias avaliados. As preparações servidas indicaram monotonia de cores, apresentando 50,98% de cores iguais. Das carnes gordurosas mais frequentes no cardápio, destacam-se linguíças toscana, pernil e hambúrguer. Em 70,58 % dos dias avaliados, o cardápio apresentou mais de um alimento rico em substâncias causadoras de flatulência. Em 23,53% dos dias avaliados, foram aplicadas as mesmas técnicas de cocção para os pratos proteicos, sendo que preparações cozidas e frituras foram as mais empregadas. Os doces estiveram presentes em 88,23% dos dias avaliados, sendo que em 50,98% dos dias o cardápio apresentava frituras associadas aos doces dentre as preparações oferecidas. A conserva, quando presente, foi utilizada em pequenas quantidades em preparações servidas como guarnição. **Conclusões:** Os resultados da avaliação do cardápio indicam alta oferta de frutas e hortaliças na UAN. Entretanto, a alta oferta de alimentos ricos em enxofre, carnes gordurosas, doces, frituras e monotonia de cores indica a necessidade de ajuste dos cardápios, para melhorar os aspectos nutricionais e sensoriais das preparações oferecidas aos clientes.

**Palavras-chave:** Planejamento de Cardápio. Serviços de Alimentação. Qualidade dos Alimentos.

## Abstract

**Objective:** This study aimed to evaluate the quality of the menu in a Food Service located in the city of Vitória-ES. **Methods:** The method of qualitative assessment of menu preparations (AQPC) was applied to evaluate preparations offered in 51 days. **Results:** In performing the menu analysis, we verified the presence of leafy vegetables and fruits in 96.08% of the days measured. The preparations served indicated monotony of color, showing 50.98% of same colors. Fatty meats were usually present in menus, such as Tuscan sausages, ham and hamburger. In 70.58% of the days assessed, the menu had more than one food rich in substances that cause flatulence. In 23.53% of the days, were applied the same cooking techniques for protein food, and cooked and fried preparations were the most common. Sweets were present in 88.23% of the days assessed, and in 50.98% of days menus featured fried associated with sweets among the preparations offered. Canned vegetables were used in small amounts in preparations served as a garnish. **Conclusions:** The results of menu evaluation indicate high supply of fruits and vegetables in the food service. However, the high supply of sulfur-rich foods, fatty meats, sweets, fried foods and monotony of color indicate the need to adjust the menus to improve the nutritional and sensory preparations offered to customers.

**Keywords:** Menu Planning. Food Services. Food Quality.

## Introdução

A realização de refeições fora do lar tornou-se um hábito que favoreceu a ampliação do setor de serviços de alimentação.<sup>1-3</sup> Segundo a Associação Brasileira de Refeições Coletivas (ABERC), o mercado de refeições coletivas fornece 11,7 milhões de refeições/dia, movimentando uma cifra de 16,6 bilhões de reais por ano, oferece 195 mil empregos diretos e representa para os governos uma receita de um bilhão de reais anuais entre impostos e contribuições.<sup>4</sup>

O mercado da alimentação é desmembrado em alimentação comercial e alimentação coletiva, sendo que o estabelecimento que trabalha com produção e distribuição de alimentos para coletividades recebe o nome de Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). Este é um conjunto de áreas com o objetivo de operacionalizar o fornecimento

de nutrientes para coletividades. As UANs podem ser estabelecidas em complexos industriais, empresas ou escolas, sob diversas formas de gerenciamento.<sup>5</sup>

As UANs têm como finalidade produzir refeições segundo padrões higiênico-sanitários adequados, proporcionar refeições nutricionalmente balanceadas quanto ao conteúdo de nutrientes, colaborar para manutenção ou recuperação da saúde e auxiliar no desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis.<sup>5</sup>

Para elaboração dos cardápios, deve-se garantir a oferta de todos os nutrientes imprescindíveis para uma vida saudável, moderação, ofertando-se todos os alimentos, porém alguns em baixa quantidade, devido à composição, e proporcionalidade, onde se deve observar a proporção, conforme os grupos a que pertencem.<sup>6</sup>

O planejamento dos cardápios da unidade deve ser realizado por nutricionista habilitado, tendo como a finalidade programar refeições que atendam aos requisitos como hábitos alimentares dos clientes, qualidade higiênico-sanitária, adequação ao mercado de abastecimento e à capacidade de produção.<sup>6,7</sup>

Dentre os métodos utilizados para avaliação de cardápios, o método de Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápios (AQPC) tem sido recomendado.<sup>8</sup> Este visa auxiliar o profissional na elaboração de um cardápio mais adequado do ponto de vista nutricional e de alguns aspectos sensoriais dentro dos parâmetros de saúde cientificamente preconizados.<sup>9</sup> O AQPC é um método que tem como finalidade a avaliação de cores, técnicas de preparo, repetições, combinações, oferta de folhosos, frutas, tipo de carnes e teor de enxofre dos alimentos.<sup>7,8</sup> É feita a análise do cardápio diário, que implica avaliação mensal, reunindo dados semanais tabulados em relação ao número total de dias averiguados.

As refeições oferecidas aos clientes são planejadas de forma a permitir a adequação da distribuição dos nutrientes. Deste modo, é importante que haja avaliação periódica dos cardápios, no intuito de promover hábitos mais saudáveis. Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade das preparações do cardápio de uma UAN localizada na cidade de Vitória-ES, Brasil.

## Material e Métodos

Foi realizado, no período de julho a setembro de 2013, estudo de caso do tipo descritivo, numa Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) localizada na cidade de Vitória, estado do Espírito Santo. A UAN estudada distribui 500 refeições por dia, somente para almoço, cinco dias na semana.

Trata-se de uma UAN institucional, na qual a empresa trabalha em modalidade de comodato, sendo que as refeições são produzidas em outra UAN e transportadas até o local de distribuição. A unidade possui cardápio padrão médio, composto por prato principal e opção, acompanhamento (arroz branco ou arroz integral e feijão simples), quatro tipos de saladas, guarnição, dois tipos de sobremesas (doce e fruta) e o refresco. Trata-se de um sistema de distribuição misto, no qual apenas as saladas são servidas pelos próprios clientes e as demais preparações são servidas pelos funcionários a partir de um porcionamento pré-definido, dispondo os alimentos em bandejas estampadas na presença do cliente.

A Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) foi realizada segundo o método proposto por Veiros<sup>7</sup> e Proença,<sup>8</sup> sendo analisados os cardápios oferecidos no almoço, totalizando 51 dias de estudo. Avaliaram-se técnicas de cocção, aparecimento de frituras isoladas e associadas aos dias com oferta de doces, a cor das preparações e os alimentos empregados no cardápio, presença de alimentos ricos em enxofre (sendo observado também o fornecimento de alimentos ricos em rafinose), o aparecimento de frutas e folhosos e a presença de carne gordurosa nos dias em que não há preparo de fritura, assim como repetições de pratos principais.

Para realizar a análise das preparações ricas em enxofre, foram considerados e contabilizados como alimentos flatulentos sulfurados: abacate, acelga, aipo, alho, amendoim, batata-doce, brócolis, castanha, cebola, couve-de-bruxelas, couve-flor, ervilha, gengibre, goiaba, jaca, lentilha, maçã, melancia, melão, milho, mostarda, nabo, nozes, ovo, rabanete, repolho e uva.<sup>9</sup> Os cardápios que ofereceram dois ou mais dos alimentos citados anteriormente foram considerados com alto teor de enxofre. O feijão, presente diariamente nas refeições, não foi considerado nesta análise.

Quanto à cor, os cardápios foram considerados monótonos quando apresentavam preparações com cores similares no mesmo dia como, por exemplo, salada de cenoura, batata baroa, mamão como sobremesa e suco de manga, com exceção das carnes e do feijão.

Consideraram-se como carnes gordurosas aquelas em que o teor de gordura ultrapassava 50,0% do valor energético total<sup>9</sup>. Foram contabilizadas nos dias avaliados, a oferta de frutas, doces, frituras, folhosos, doces associados a frituras, conservas, e repetição da técnica de preparo dos pratos proteicos.<sup>7,9</sup>

A unidade estudada foi previamente contatada e o responsável técnico autorizou a realização do trabalho. A avaliação do cardápio foi realizada a partir da observação do percentual de ocorrência diária dos alimentos ou preparações relativo a cada critério. Em seguida, foi contabilizado, por semana e por mês, o número de dias em que houve a ocorrência de cada critério analisado e, por fim, calculou-se a porcentagem, considerando

todos os dias do estudo. Todos os dados foram tabulados e analisados no programa Microsoft Excel® 2010.

## Resultados

Os resultados da aplicação do método AQPC nos cardápios da UAN deste estudo encontram-se na tabela 1.

A avaliação qualitativa dos cardápios indica a presença de frutas e folhosos na maioria dos dias avaliados. O cardápio da UAN apresenta elevado teor calórico, pois verificou-se alto percentual de presença de preparações que utilizam como técnica de preparo a imersão em óleo (frituras), carnes gordurosas como matéria-prima para a elaboração dos pratos principais e opções e de doces como opção de sobremesa.

A monotonia de cores foi observada, sendo prevalentes as cores amarela e laranja nas preparações oferecidas, como por exemplo, servir quibebe de abóbora como guarnição, cenoura na salada, mamão como sobremesa e refresco de manga.

Ressalta-se que em alguns dias houve associação de alimentos ricos em enxofre com outros ricos em rafinose, como grão-de-bico, que geralmente foi servido como salada. A associação de alimentos ricos em enxofre e aqueles que possuem grande quantidade de rafinose podem dificultar o processo digestivo.<sup>9</sup>

Dentre as carnes gordurosas mais frequentes no cardápio, destacam-se linguças toscana, pernil e hambúrguer. Destaca-se ainda a presença frequente das preparações “estrogonofe de carne bovina e carne de frango”, oferecidas em um mesmo mês cinco e 11 vezes no cardápio, respectivamente. Vale ressaltar que essa preparação tem como um dos seus ingredientes o creme de leite, cuja utilização implica aumento do valor calórico e lipídico desta preparação.

Quanto ao tipo de sobremesa, na maioria dos dias estudados, a UAN disponibilizava diariamente em seu cardápio fruta como, por exemplo, uma maçã pequena e doce, como por exemplo, uma colher de sopa de doce de leite industrializado, sendo que o comensal fazia a escolha de acordo com sua preferência. Observou-se que nos dias de avaliação, houve preferência pelos comensais pela fruta como sobremesa.

Em nenhum dos dias avaliados foi verificada a presença de conservas servidas como saladas. Quando presente, a conserva foi utilizada em pequenas quantidades como ingrediente de preparações servidas como guarnição. Farofa (23,52%), polenta (19,60%) e macarrão (13,72%) foram as preparações de guarnição que apresentaram maior percentual de ocorrência no cardápio da unidade.

Em 23,53 % dos dias avaliados, foram aplicadas as mesmas técnicas de cocção para os pratos proteicos. Dentre as técnicas dietéticas de preparo mais empregadas, observou-se preferência por preparações cozidas (70,58%) e frituras (50,98%).

**Tabela 1.** Análise dos cardápios fornecidos em uma UAN localizada em Vitória-ES, 2013.

| Meses           | Dias de Cardápio | Frutas | Folhosos | Cores iguais | Ricos em enxofre | Carnes gordurosas | Frituras | Doce  | Doce + Frituras |
|-----------------|------------------|--------|----------|--------------|------------------|-------------------|----------|-------|-----------------|
| Julho           | 18               | 16     | 17       | 7            | 12               | 13                | 10       | 15    | 10              |
| Agosto          | 24               | 24     | 23       | 13           | 19               | 16                | 11       | 22    | 11              |
| Setembro        | 9                | 9      | 9        | 6            | 5                | 7                 | 5        | 8     | 5               |
| Total em dias   | 51               | 49     | 49       | 26           | 36               | 36                | 26       | 45    | 26              |
| % de ocorrência | 100              | 96,08  | 96,08    | 50,98        | 70,58            | 70,58             | 50,98    | 88,23 | 50,98           |

## Discussão

O cardápio é o ponto de partida para o planejamento de compras, satisfação dos clientes e composição dos custos na UAN. Segundo Ornellas,<sup>10</sup> um bom cardápio deve apresentar os princípios de variedade e harmonia. Com a variedade de alimentos, garante-se a diversificação de sabores, consistência, temperatura e cores. A harmonia contribui para a associação adequada de cores, consistência e de sabores, o que exige sentido estético e artístico. Ademais, a fim de atender aos objetivos da UAN, deve-se considerar a adequação nutricional do cardápio oferecido, o que por sua vez torna desafiador o trabalho do nutricionista.<sup>11</sup>

Os altos percentuais de presença de folhosos e frutas no cardápio da UAN em estudo indicam a preocupação da unidade em fornecer alimentos fonte de vitaminas, minerais e fibras. Sabe-se que quando consumidos, esses alimentos podem ajudar a reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).<sup>12</sup>

Segundo a Organização Mundial da Saúde, é recomendado o consumo de 400g de frutas e hortaliças diariamente.<sup>13</sup> A variedade de cores dos alimentos fornecidos no cardápio é fator crucial no planejamento de refeições, pois isto favorece o fornecimento variado de nutrientes ao cliente da UAN. Além disso, desperta o interesse deste, devido à presença de cores vibrantes e contrastantes, visto que o primeiro contato cliente-alimento é visual. Dessa forma, as preparações com cores variadas propiciam maior aceitação pelo consumidor.<sup>6,8</sup> Dos dias avaliados, 50,98% apresentaram monotonia de cores entre as preparações do cardápio, que podem estar associadas a desajustes no planejamento do cardápio ou a modificações realizadas no dia da execução das preparações, devido à ausência de certos gêneros alimentícios.

Deve-se destacar a presença de frituras no cardápio da UAN nos dias avaliados. Como esta técnica de preparo é rápida, geralmente ela é escolhida para dinamizar o preparo de alguns alimentos. A baixa oferta de preparações que utilizam esta técnica de cocção é considerada positiva para a promoção da saúde, pois é sabido que o alto consumo de lipídios é fator de risco para doenças cardiovasculares.<sup>14</sup>

Outro critério analisado pelo método AQPC foi a oferta de carnes gordurosas que estavam presentes no cardápio. Em estudos realizados em UANs institucionais, Ramos et al.<sup>11</sup> e Passos<sup>15</sup> encontraram percentual inferior a este item avaliado, sendo estes iguais a 52,4% e 37,5%, respectivamente. Destaca-se que as carnes gordurosas coincidiram com a oferta de preparações fritas e doces em 19,60% dos dias analisados, fato que colaborou para o aumento do valor calórico do cardápio. Deve-se buscar no planejamento dos cardápios que, no dia em que planejar servir carne mais gordurosa, atentar para o restante das preparações do dia, evitando oferecer, na mesma refeição, alimentos gordurosos, frituras e doces como sobremesa.

Na UAN estudada, em 70,58% dos dias avaliados, o feijão estava associado a dois ou mais alimentos ricos em enxofre. Alimentos ricos em enxofre podem causar desconforto gástrico, devido ao elevado teor de compostos sulfurados. Além disso, a associação destes alimentos com outros ricos em rafinose dificulta o processo digestivo.<sup>9</sup> A rafinose é um oligossacarídeo encontrado em leguminosas como soja e feijão, que não é hidrolisada pelas enzimas humanas.<sup>7</sup>

As conservas eram utilizadas em pequenas quantidades em guarnições e pratos proteicos, com o objetivo de decorar ou finalizar algumas preparações. Deste modo, observa-se que nesta unidade havia o controle na utilização de conservas. Este ponto foi considerado positivo, pois esses alimentos apresentam grande quantidade de sódio em sua composição e há registros da relação entre o consumo excessivo de sal e desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão arterial e câncer gástrico.<sup>16</sup>

A UAN disponibilizava, no balcão de saladas, molhos industrializados e sachês de sal, que eram utilizados de acordo com o interesse dos clientes. Deve ser atentar para este fato, pois esses produtos possuem grande quantidade de sódio. Deste modo, a UAN pode estar estimulando que clientes possuam hábitos alimentares inadequados.

A presença de doces, frituras e carnes gordurosas coincide com os hábitos alimentares de indivíduos obesos. A obesidade pode ocasionar patologias como diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemia e síndrome metabólica.<sup>17</sup> As UANs são estabelecimentos promotores da saúde; assim, devem oferecer preparações nutricionalmente equilibradas e de acordo com os requisitos de qualidade sensorial exigido pelos clientes.<sup>18</sup>

Os resultados obtidos pela aplicação do método AQPC sugerem a necessidade de melhorias no planejamento dos cardápios, no sentido de reduzir o fornecimento de carnes gordurosas, frituras, doces e alimentos ricos em enxofre. A alimentação equilibrada é essencial para garantir a saúde e a capacitação do indivíduo, contribuindo para o aumento da produtividade e reduzindo os riscos de acidentes de trabalho.

Os problemas registrados no cardápio podem estar relacionados a dificuldades operacionais, como poucos equipamentos disponíveis para o preparo e falhas no prazo de entrega dos gêneros alimentícios.

## Conclusões

Os resultados da avaliação do cardápio indicam alta oferta de frutas e hortaliças diariamente na UAN, o que é considerado um ponto positivo. Entretanto, a alta oferta de alimentos ricos em enxofre, carnes gordurosas, doces, frituras e a monotonia de cores indicam a necessidade de ajuste dos cardápios, para melhorar os aspectos nutricionais e sensoriais das preparações oferecidas aos clientes. Dentre as melhorias sugeridas, destaca-se a redução da oferta de carnes gordurosas, frituras, doces e conservas, e evitar a monotonia de cores e técnicas de cocção das preparações.

Assim, a utilização do método AQPC é uma ferramenta útil na elaboração de cardápios e permite detectar falhas e definir soluções a serem implementadas na revisão e adequação dos cardápios, de forma a considerar as exigências nutricionais que garantam a manutenção da saúde dos indivíduos e a satisfatória oferta de nutrientes. Além do AQPC, sugere-se a utilização de outros métodos de avaliação, como a pesquisa de satisfação, no intuito de obter informações relevantes que possibilitem a melhoria no serviço oferecido.

Ressalta-se a importância da realização de mais estudos que promovam a discussão sobre o tema.

## Referências

1. Alves MG, Ueno M. Restaurantes self-service: segurança e qualidade sanitária dos alimentos servidos. *Rev. Nutr.* 2010; 23(4):573-580.
2. Ungku-Fatimah UZA, Boo HC, Sambasivan M, Salleh R. Foodservice hygiene factors - the consumer perspective. *Int J Hosp Manag.* 2011; 30(1):38-45.
3. Gormley FJ, Rawal N, Little CL. Choose your menu wisely: cuisine-associated food-poisoning risks in restaurants in England and Wales. *Epidemiol. Infect.* 2011; 140(6):1-11.
4. Associação Brasileira das Empresas de Refeições Coletivas. História, objetivos e mercado [Internet]. 2013. [acesso set. 2013]. Disponível em: <http://www.aberc.com.br/conteudo.asp?IDMenu=18>
5. Abreu ES, Spinelli MGN. A unidade de alimentação e nutrição. In: Abreu ES, Spinelli MGN, Zanardi AMP. *Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer*. 3. ed. São Paulo: Metha; 2009. p. 33-40.
6. Teichmann ITM. *Cardápios: técnicas e criatividade*. 7. ed. Caxias do Sul: EDUCS; 2009. 151p.
7. Veiros MB. *Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma unidade de alimentação e nutrição: um estudo de caso [dissertação]*. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2002.
8. Veiros MB, Proença RPCP. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição - método AQPC, 2003. *Nutr. Pauta* 2003; 11(1):36-42.
9. Proença RPC, Sousa AA, Veiros MB, Hering B. *Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições*. 3 ed. Florianópolis: Editora UFSC; 2008. 221 p.
10. Ornellas LH. *Técnica dietética: seleção e preparo dos alimentos*. 8 ed. São Paulo: Atheneu; 2006.
11. Ramos AS, Souza FFR, Fernandes GCB, Xavier SKP. Avaliação qualitativa do cardápio e pesquisa de satisfação em uma unidade de alimentação e nutrição. *Alimentos e Nutrição* 2013; 24(1):1-7.
12. Philippi ST. *Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição*. Barueri, SP: Manole; 2008. 383 p.
13. Organização Mundial de Saúde. *Diet, nutrition and prevention of chronic diseases*. Geneva: OMS; 2003.
14. Lima FEL, Menezes TN, Tavares MP, Szarfarc SC, Fisberg RM. Ácidos graxos e doenças cardiovasculares: uma revisão. *Rev. Nutr.* 2000; 13(2):73-80.
15. Passos ALA. *Análise do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição institucional em Brasília-DF segundo o método "avaliação qualitativa das preparações do cardápio [monografia]*: Brasília: Universidade de Brasília; 2008.
16. World Health Organization. *Forum on reducing salt intake in populations. Reducing salt intake in populations: report of a WHO forum and technical meeting; 5-7 Oct. 2006, Paris, France*. Geneva: WHO; 2006.

17. Menegazzo M, Fracalossi K, Fernandes AC, Medeiros NI. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de centros de educação infantil. Rev. Nutr. 2011; 24(2):243-251.
18. Gelbcke G, Fernandes, AC, Carball TSL. Desenvolvimento de sobremesas diet e light e sua inclusão no cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição. Demetra: Nutrição e Saúde 2012; 7(1):3-12.

Recebido: 12/4/2014

Revisado: 15/9/2014

Aprovado: 09/10/2014