

---

## AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE CARDÁPIOS EM UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

### QUALITATIVE ASSESSMENT OF MENUS IN A UNIVERSITY RESTAURANT

Camila da Silva FLORINTINO<sup>1</sup>; Caryna Eurich MAZUR<sup>2</sup>

1 - Discente do Curso de Nutrição da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), Guarapuava - PR, Brasil.

2 - Docente do Departamento de Nutrição da UNICENTRO. Mestre em Segurança Alimentar pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), Brasil. Guarapuava-PR.

Autor para correspondência: camilasilva\_florintino@hotmail.com.

#### RESUMO

O objetivo desse trabalho foi avaliar a qualidade nutricional e sensorial das preparações de cardápios pelo método AQPC em um Restaurante Universitário de Guarapuava, Paraná. A Unidade de Alimentação fornece em média 400 refeições no período do almoço do tipo *self-service* por peso. Os dados foram coletados durante 15 dias nos meses de outubro e novembro de 2014. A análise do cardápio foi realizada por meio do método AQPC. Foi observada a oferta diária de pelo menos um tipo de vegetal folhoso na salada e um doce como sobremesa. Na maioria dos dias avaliados houve monotonia das cores e alimentos ricos em enxofre. Não houve presença de fritura nas preparações, assim como oferta de frutas como sobremesa. As cores iguais que apareciam mais de três alimentos eram as cores verde, branco e amarelo que estavam presentes todos os dias (100%; n=15). A média dos alimentos ricos em enxofre era de, pelo menos, 1 alimento por dia. Não houve associação de doce com frituras, mas em quase todos os dias houve oferta de doces como sobremesa. Foi possível observar que a presença de frituras e carnes com alto teor de gordura foi baixo, assim como alimentos ricos em enxofre e oferta de vegetais folhosos todos os dias, mesmo repetido, são considerados pontos positivos para estimular hábitos alimentares saudáveis aos comensais. Mas, ainda, é necessário que haja um aumento da oferta de frutas em substituição de doces.

**Palavras-chave:** Planejamento de Cardápio, Qualidade dos Alimentos, Saúde, Nutricionista.

#### ABSTRACT:

The aim of this study was to evaluate the nutritional and sensory quality of the menus prepared by AQPC method in a University Restaurant in Guarapuava, Paraná, Brazil. The power supply provides an average of 400 meals at lunch time self-service type by weight. Data were collected for 15 days in the months of October and November 2014. The menu analysis was performed using the AQPC method, based on criteria developed by The daily supply of at least one type of leafy vegetable in salad and a sweet dessert was observed. In most of the evaluated days there were monotony of colors and foods rich in sulfur. There was no presence of frying in the preparations, as well as supply of fruit for dessert. The same colors that appeared more than three foods were the green, white and yellow colors that were present every day (100%, n=15). The average of the sulfur-rich food was at least one food per day. There was no association with fresh fries, but in almost every day there was a sweet dessert supply. It was

---

observed that the presence of fried foods and fatty meats was down as well as foods rich in sulfur and vegetable supply leafy every day, even repeated and are considered positives to encourage healthy eating habits to diners. But still, it must be offered more fruits as dessert and the decrease in the candy supply.

**Keywords:** Menu Planning, Food Quality, Health, Nutritionist.

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação é uma das necessidades básica da vida e envolve a nutrição, além disso, passa por aspectos multifatoriais, não está ligada somente a sobrevivência, todavia também às relações sociais, qualidade de vida e à produtividade (BRASIL, 2014a). A alimentação fora de casa promoveu uma das intensas mudanças nos hábitos alimentares da população, sendo condicionada por vários fatores, como tipos de serviços oferecidos, despesa com alimentação, qualidade do serviço, segurança alimentar e consequente aumento da oferta desse tipo de serviço (LEAL, 2010).

Diante do aumento do número de pessoas que se alimentam fora de casa, é relevante discutir o planejamento das refeições em Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs), as quais buscando oferecer aos comensais modelos de serviços que estimulem escolhas saudáveis nesse contexto (SANTOS *et al.*, 2011).

A correta intervenção alimentar pode ser determinante na saúde dos comensais de uma UAN, uma vez que para alguns funcionários a alimentação recebida no trabalho pode ser a principal refeição do dia. Se a alimentação fornecida for de uma boa qualidade nutricional, pode ser à base de uma alimentação saudável, isso vai refletir positivamente na saúde dos funcionários e comensais da UAN (VEIROS; PROENÇA, 2003).

Frente às necessidades nutricionais e à importância de uma alimentação saudável, torna-se evidente a relevância da qualidade dos cardápios oferecidos nas UANs, tendo como papel de fornecer os alimentos de maneira adequada aos comensais, de acordo com a necessidade de cada clientela. O objetivo do cardápio é promover saúde aos indivíduos, considerando vários aspectos pelas quais um alimento pode ser percebido pelos seres humanos, como as higiênico-sanitários, nutricionais e sensoriais (PROENÇA *et al.*, 2005).

A Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), elaborado por Veiros e Proença (2003), é um método que auxilia na avaliação global do cardápio, considerando alguns aspectos a serem observados como a oferta de folhosos, frutas, carnes, teor de enxofre. Disponibilização de doces associados a frituras, além de doces e frituras isoladamente. E também é observada a técnica de preparo do prato principal.

Diante disso, o objetivo desse trabalho foi avaliar a qualidade nutricional e sensorial das preparações do cardápio pelo método AQPC em um Restaurante Universitário de Guarapuava/PR.

---

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi desenvolvida em um Restaurante Universitário no município de Guarapuava-PR. A UAN fornece em média 400 refeições no período do almoço do tipo *self-service* por peso. Os dados foram coletados durante 15 dias, interruptamente de segunda a sexta-feira, no período de outubro a novembro de 2014.

A análise do cardápio foi através do método AQPC, segundo os critérios elaborados por Veiros e Proença (2003). Para analisar os alimentos ricos em enxofre foram considerados 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. (PROENÇA et al., 2005). Os cardápios diários que apresentaram dois ou mais alimentos citados acima foram considerados com alto teor de enxofre. Exceto o feijão por ser prato típico brasileiro.

Com relação às cores foi considerado monótono quando três ou mais alimentos com cores iguais estavam presentes em um mesmo dia. Considerou-se como carnes gordurosas aquelas em que a gordura excedia 50% do total energético. Além disso, nos dias avaliados foi verificada a oferta de frutas, doces, frituras, folhosos, e repetição da técnica de preparo dos pratos principais.

A avaliação do cardápio foi realizada a partir da análise do percentual de ocorrência diária dos alimentos ou preparações relativos a cada critério. Em seguida, foi contabilizado o número de dias em que houve a ocorrência de cada critério analisado. Foi realizado cálculo da porcentagem, considerando todos os dias do estudo, dessa forma, a análise consistiu em estatística descritiva.

## 3. RESULTADOS

No período de 15 dias foram avaliadas 13 preparações, onde três eram pratos fixos, sendo o arroz, arroz integral e feijão; três eram guarnições, geralmente pratos ricos em carboidrato, como macarrão, farofa e purê de batata; uma carne que variava entre carne bovina e de frango; cinco ou seis tipos de saladas cruas e cozidas; e uma sobremesa. Não há um cardápio específico no restaurante, as próprias cozinheiras montavam as refeições com o que tinham a disposição na UAN, pois não havia nutricionista.

Ao realizar a análise, foi verificado que houve a oferta diariamente de pelo menos um tipo de vegetal folhoso na salada e um doce como sobremesa. Na maioria dos dias avaliados houve monotonia das cores e alimentos ricos em enxofre. Não houve presença de fritura nas preparações, assim como oferta de frutas como sobremesa. Na Tabela 1 pode-se observar os outros itens avaliados.

**TABELA 1.** Resultado da análise qualitativa das preparações do cardápio no período de outubro e novembro em um Restaurante Universitário de Guarapuava-PR, 2014.

	<b>Outubro (dias)</b>	<b>Novembr o (dias)</b>	<b>Total</b>	<b>Ocorrência (%)</b>
Dias de análise de cardápio	6	9	15	-
Folhosos	6	9	15	100%
Cores iguais	6	9	15	100%
Ricos em enxofre	6	8	14	93,3%
Frutas	0	1	1	6,6%
Doce	6	5	11	73,3%
Fritura	0	0	0	0
Carne Gordurosa	3	1	4	26,6%

Nota: % - porcentagem de ocorrência em relação ao total de refeições analisadas

Fonte: As autoras, 2015

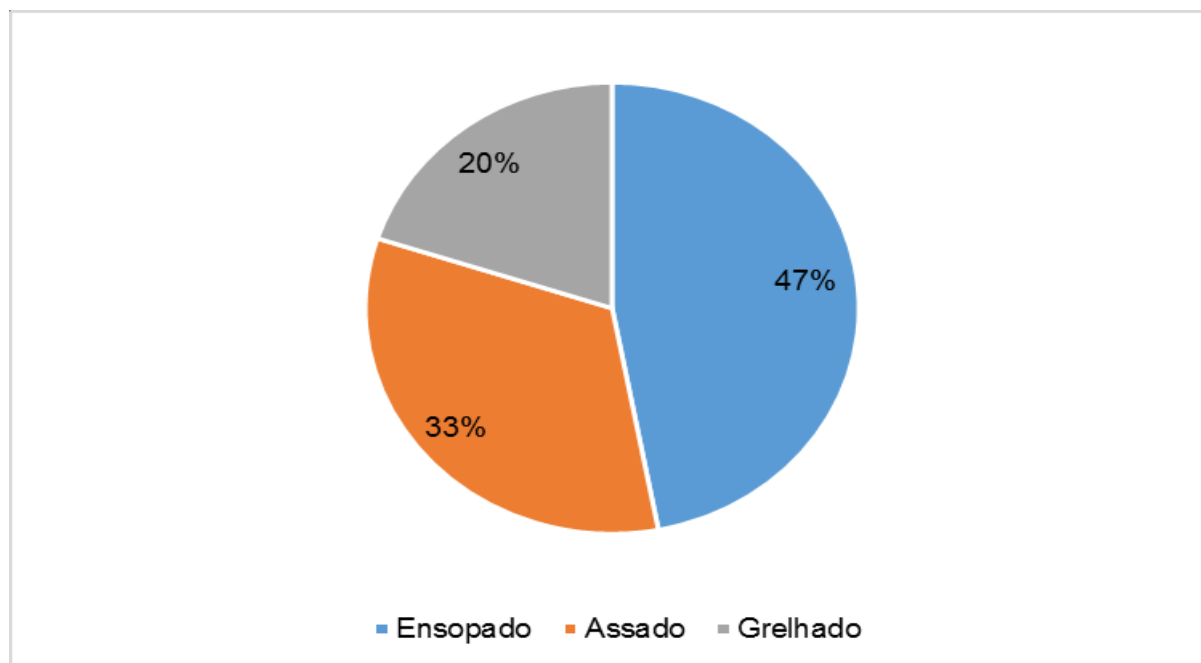
Com relação aos folhosos que tiveram maior ocorrência durante esse período, a alface estava presente todos os dias (100%; n=15), enquanto que acelga 6,6% (n=1), rúcula 13,3% (n=2), couve-manteiga 6,6% (n=1) almeirão 6,6% (n=1) tiveram menos incidência no cardápio. Geralmente, o que foi observado é que a oferta era limitada, na maioria das vezes, em apenas um tipo de folhoso por dia.

As cores iguais que apareciam em mais de três alimentos eram as cores verde, branco e amarelo que estavam presentes todos os dias (100%; n=15) e a cor marrom com 67% (n=10); as cores que apareceram com menos frequência foram, o vermelho com 40% (n=6) e o alaranjado com 33,3% (n=5).

A média dos alimentos ricos em enxofre era de um alimento por dia, os mais frequentes eram brócolis com 53,3% (n=8), cebola com 33,3% (n=5), couve-flor com 26,6% (n=4), repolho com 13,3% (n=2) e acelga com 6,6% (n=1). As frutas estavam presentes em apenas um dia durante o período avaliado, sendo a banana a fruta ofertada como opção de sobremesa.

Não houve associação de doce com frituras nos cardápios avaliados, mas em quase todos os dias houve oferta de doces como sobremesa, onde o arroz doce (60%; n=9) foi o mais frequente, seguido pelo sagu (13,3%; n=2) e o doce de banana (6,6%; n=1). As carnes gordurosas não estavam presentes em todos os dias, mas as mais frequentes foram linguiça mista com 13,3% (n=2), seguido pela bisteca suína com gordura e bife bovino com gordura (6,6%; n=1). No Gráfico 1, observam-se os métodos de cocção do prato principal mais utilizados pelo restaurante universitário.

**GRÁFICO 1.** Métodos de cocção mais utilizados em um Restaurante Universitário de Guarapuava – PR



Fonte: As autoras, 2015

#### 4. DISCUSSÃO

No estudo foi observada a oferta de pelo menos um tipo de vegetal folhoso no período da avaliação, sabe-se a importância de estimular o consumo de vitaminas, minerais e fibras que estão presentes nesses alimentos. (BRASIL, 2005). Por outro lado, a oferta de fruta durante o período de avaliação foi muito baixo, aparecendo apenas em um dia e estava combinada a sobremesa. É interessante que sejam ofertadas frutas isoladas de preparações que contenham cremes, e em refeições como o almoço que seja uma fruta fonte de vitamina C, para auxiliar na absorção do ferro presente em alimentos de origem vegetal, como por exemplo, o feijão (PROENÇA; VEIROS, 2003; BRASIL, 2005). As frutas e hortaliças são de extrema importância para uma alimentação saudável, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) o consumo deve ser de no mínimo 400 gramas diariamente, o que equivale a cinco porções, isso contribui na prevenção e redução de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (LOCK *et al.*, 2005; BRASIL, 2014a).

Durante o período de avaliação não foram observadas preparações como frituras e existiu pouca oferta de carnes gordurosas, porém todos os dias era ofertada, ao menos, um tipo de sobremesa. No estudo de Ramos *et al.* (2013) foi notado elevada oferta de carnes gordurosas com ocorrência de 52,4% dos dias. Veiros e Proença (2003) e Passos (2008) encontraram resultados inferiores aos do presente estudo em outras UAN's com ocorrência de carnes gordurosas de 37,8% e 15,6% respectivamente. A associação de frituras com carnes gordurosas apresenta um

---

impacto negativo na saúde dos comensais, onde o consumo calórico elevado aliado à alta ingestão lipídica pode acarretar no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (LIMA, *et al*, 2000; BRASIL, 2014b).

Destaca-se que todos os dias da análise houve cores semelhantes dos alimentos ofertados. Isso pode interferir nas escolhas alimentares e também na satisfação dos comensais com a refeição, pois quando olham o bufê e montam seus pratos, não vão visualizar os nutrientes que estão consumindo e sim como os alimentos estão apresentados (VEIROS; PROENÇA, 2003).

Outro ponto a ser analisado é a oferta de alimentos que contenham enxofre, no restaurante estudado houve pouca oferta, sendo a média de um alimento por dia sem considerar o feijão. De acordo com Proença (2005) para ser considerado elevado teor de enxofre a oferta deve ser maior que dois alimentos por dia. No estudo de Prado, Nicoletti e Faria (2013) a ocorrência de alimentos ricos em enxofre foi em 40% dos dias, sendo classificado como regular. Grande oferta de alimentos fontes de enxofre pode causar desconfortos abdominais, devido à presença de compostos sulfurados que produzem gases, por isso é importante evitar a presença de dois ou mais alimentos ricos nesse mineral. O feijão não é considerado nesse item, por estar presente todos os dias no prato do brasileiro, mas também contribui para o desconforto gástrico, por conter oligossacarídeos não digestivos. Por isso é interessante fazer o remolho dos grãos que ajuda na redução destes compostos flatulentos (DELFINO; CANNITTI-BRAZACA, 2010; FERNANDES, CALVO E PROENÇA, 2012).

Com relação às técnicas de preparo dos pratos principais as mais utilizadas foram o ensopado e assado, sempre variando as técnicas. Não foi observado nesses dias preparações que fossem imersas ao óleo. No estudo de Ramos *et al.* (2013) em 28,6% dos dias houve repetição das técnicas de preparo do prato principal. É essencial sempre estar mudando o método de preparo das refeições, pois melhora a aparência e a aceitação dos comensais (SILVA; MARTINEZ, 2008; TEICHMANN, 2009).

## 5. CONCLUSÕES

É possível concluir que a presença de frituras e carnes gordas foi baixo, assim como alimentos ricos em enxofre e oferta de vegetais folhosos todos os dias, mesmo repetido, são considerados pontos positivos para estimular hábitos alimentares saudáveis aos comensais desta UAN. Mas é necessário que seja ofertado mais frutas como sobremesa e a diminuição da oferta de doces.

O cardápio é o resultado visível do trabalho do nutricionista dentro de uma UAN, pode ser aliado para auxiliar atividades de educação nutricional, promoção da saúde e qualidade de vida. Destaca-se a importância do planejamento de cardápios em UAN's, buscando atender aos hábitos alimentares dos comensais, mas também aos aspectos nutricionais e sensoriais da alimentação.

---

## 6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável**. Brasília: 2005. 236p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

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. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014b.

DELFINO, R. A.; CANNITTI-BRAZACA, S. G. Interação de polifenóis e o efeito na digestibilidade protéica de feijão comum (*Phaseolus vulgaris L.*) cultivar Pérola. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 30, n.2, p. 308-12, 2010.

FERNANDES, A. C.; CALVO, M. C. M.; PROENÇA, R. P. C. Técnicas de pré-preparo de feijões em unidades produtoras de refeições das regiões Sul e Sudeste do Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 2, p. 259-69, 2012.

LEAL, D. Crescimento da alimentação fora do domicílio. **Segurança alimentar e nutricional**, v. 17, n. 1, p.123-132, 2010.

LOCK, K.; POMERLEAU, J.; CAUSER L.; ALTMANN, D. R.; MCKEE, M. The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. **Bull World Health Organ**, v. 83, n. 2, p. 100-8, 2005.

PASSOS, A.L.A. Análise do Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição Institucional em Brasília–DF segundo o método “Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio”. **[Monografia de Especialização]** Brasília (DF): Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília, 2008.

PRADO, B.G.; NICOLETTI, A. L.; FARIA, C. S. Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá- MT. **UNOPAR Ciências da Saúde**, v. 15, n. 13, p. 219-23, 2013.

PROENÇA, R.P.; SOUSA, A.A.; VEIROS, M.B.; HERING, B. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. **Revista Nutrição em Pauta**, v.13, n.75, p: 4-16, 2005.

RAMOS, S. A.; SOUZA, F. F. R.; FERNANDES, G. C. B.; XAVIER, S. K. P. Avaliação Qualitativa do Cardápio e Pesquisa de Satisfação em uma Unidade De Alimentação e Nutrição. **Alimentos e Nutrição Brazilian Journal Food Nutrition**, v. 24, n. 1, p. xx-xx, 2013.

SANTOS, M. V., PROENÇA, R.P.C., FIATES, G.M.R., CALVO, M.C.M. Os restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.24, n. 4, p: 641-649, 2011.

SILVA, S. M. C. S.; MARTINEZ, S. **Cardápio: guia prático para elaboração**. 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2008.

TEICHMANN, I. T. M. **Cardápios: técnicas e criatividade**. 7.ed. Caxias do Sul, RS: EDUCS, 2009.

VEIROS, M. B., PROENÇA, R.P.C. Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição – Método AQPC. **Revista Nutrição em Pauta**, v.11, n. 62, p: 36-42, 2003.

WHO - World Health Organization. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation**, Geneva, 28 January - 1 February 2002. Geneva, 2002.