



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS - DEALI



Mariane Mariana de Azevedo Silva

**ANÁLISE QUALITATIVA DO CARDÁPIO PLANEJADO E EXECUTADO DE UM
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO**

Ouro Preto, MG
Dezembro de 2019

Mariane Mariana de Azevedo Silva

**ANÁLISE QUALITATIVA DO CARDÁPIO PLANEJADO E EXECUTADO DE UM
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Nutrição da Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito parcial para obtenção de grau de Nutricionista, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Natália Caldeira de Carvalho e coorientação da Prof.^a Dr.^a Juliana Costa Liboredo, ambas do Departamento de Alimentos.

Ouro Preto, MG

Dezembro de 2019

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

S586a Silva, Mariane Mariana De Azevedo .
Análise qualitativa do cardápio planejado e executado de um
restaurante universitário. [manuscrito] / Mariane Mariana De Azevedo
Silva. - 2019.
60 f.: il.: color., gráf., tab..

Orientadora: Profa. Dra. Natália Carvalho.
Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola
de Nutrição. Graduação em Nutrição .

1. Planejamento de cardápio. 2. Estudantes universitários. 3.
Alimentação coletiva. I. Carvalho, Natália. II. Universidade Federal de
Ouro Preto. III. Título.

CDU 612.39

Bibliotecário(a) Responsável: Sônia Marcelino - CRB/2247



FOLHA DE APROVAÇÃO

Mariane Mariana de Azevedo Silva

Análise qualitativa do cardápio planejado e executado de um restaurante universitário

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Nutricionista

Aprovada em 19 de dezembro de 2019

Membros da banca

Doutora - Natália Caldeira de Carvalho - Orientador(a) (Escola de Nutrição - Universidade Federal de Ouro Preto)
Mestre - José Armando Ansaloni - (Escola de Nutrição - Universidade Federal de Ouro Preto)
Mestre - Michelle Barbosa Lima - (Restaurante Universitário - Universidade Federal de Ouro Preto)

Natália Caldeira de Carvalho, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 06/05/2021



Documento assinado eletronicamente por **Natalia Caldeira de Carvalho, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 06/05/2021, às 09:32, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0167863** e o código CRC **640ACB8F**.

RESUMO

A entrada na universidade promove significativas mudanças na vida dos universitários e pode influenciar os seus hábitos alimentares. O consumo alimentar dos universitários é caracterizado por um aumento da ingestão de gordura, açúcar, sal e diminuição do consumo de frutas, vegetais e produtos lácteos. Esse comportamento está relacionado ao surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a obesidade, o diabetes, a hipertensão arterial. A existência de restaurantes universitários (RU) pode contribuir para o consumo de refeições mais saudáveis e como consequência diminuir o risco a doenças. O planejamento adequado dos cardápios oferecidos é fundamental para assegurar a qualidade nutricional e sensorial. Entretanto, na prática, a gestão e o planejamento inadequados podem gerar mudanças na execução dos cardápios, comprometendo os aspectos positivos da refeição servida. Diante disso, é importante avaliar a qualidade dos cardápios planejados e executados do RU. **Objetivo:** Este estudo avaliou a qualidade nutricional e sensorial de cardápios planejados e executados em um RU. **Métodos:** Foi realizado um estudo transversal quantitativo, cuja amostra consistiu em cardápios planejados e executados de seis semanas para almoço e jantar de um RU. A qualidade dos cardápios planejados e executados foi avaliada utilizando o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio. **Resultados:** Os cardápios planejados e executados apresentaram adequações quanto à oferta de frutas, folhosos e frituras, sendo esses itens bem classificados em ambas refeições, almoço e jantar. Quanto aos aspectos negativos verificou-se inadequações nos seguintes itens: presença de cores iguais, de carne gordurosa, de alimentos processados e ultraprocessados e adição de gordura no almoço de ambos cardápios. Em relação ao jantar, percebem-se inadequações quanto aos seguintes itens: cores iguais, alimentos ricos em enxofre, alimentos processados e ultraprocessados e adição de gordura nas preparações. Apesar das classificações de alimentos processados e ultraprocessados e adição de gordura nas preparações terem permanecido as mesmas em ambos cardápios, observa-se um aumento na oferta desses alimentos, demonstrando assim que a falta de planejamento pode afetar a qualidade nutricional da refeição servida.

Palavras-chave: Planejamento de cardápio, AQPC, universitários, alimentação coletiva.

ABSTRACT

University admission promotes significant changes in students lives that influence their eating habits. College students food consumption reflects an increased intake of fat, sugar, salt, and a decrease in fruits, vegetables, and dairy products, characterizing low consumption of healthy foods. This behavior is related to the emergence of Chronic Noncommunicable Diseases (CNDs), such as obesity, diabetes, and hypertension. The existence of university restaurants (UR) can contribute to the consumption of more balanced meals and improve the students healthy eating habits. Menu planning is critical to ensure nutritional and sensory quality. However, improper management and planning can lead to changes in menu execution, compromising positive aspects of the served meal. Therefore, it is essential to assess the quality of UR's planned and executed menu. **Objective:** This study evaluated the nutritional and sensory quality of planned and executed menus in a UR. **Methods:** A quantitative cross-sectional study was carried out whose sample consisted of planned and executed menus of six weeks for lunch and dinner of a UR. The quality of the planned and executed menus was evaluated using the method Qualitative Assessment of the Menu Preparations. **Results:** The planned and executed menus presented adequations regarding the offer of fruits, leafy, and fried foods and these were well classified in both lunch and dinner meals. It is possible to notice deficiencies at lunch of both menus, such as the presence of foods with the same color, fatty meat, processed and ultra-processed foods, and the addition of fat in the preparations. In dinner menu, it was observed inadequacies in the following items: foods with the same color, sulfur-rich foods, processed and ultra-processed foods, and the addition of fat in the preparations. Although the classifications of processed and ultra-processed foods and the addition of fat in the preparations remained the same in both menus, there is an increase in the offer of these foods, thus demonstrating that the lack of planning can affect the nutritional quality of the served meal.

Keywords: Menu planning, QASP, college students, collective food.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Critério de classificação dos aspectos positivos dos cardápios.**Erro! Indicador não definido.**

Figura 2: Critério de classificação dos aspectos negativos do cardápios.**Erro! Indicador não definido.**

Figura 3: Avaliação das alterações encontradas no almoço de seis semanas do cardápios planejados para os executados, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC) de um Restaurante Universitário em Ouro Preto, MG.30

Figura 4: Repetições de cores nos cardápios oferecidos: (A) Exemplo de cor marrom repetitiva e (B) Exemplo de cor amarela repetitiva.32

Figura 5: Avaliação das alterações encontradas no jantar de seis semanas dos cardápios planejados para os executados, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC) de um Restaurante Universitário em Ouro Preto, MG.37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Avaliação dos cardápios planejados para o almoço de seis semanas, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC), um Restaurante Universitário do município de Ouro Preto-MG.26

Tabela 2: Avaliação dos cardápios executados no almoço durante seis semanas, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC), de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.26

Tabela 3: Classificação dos itens analisados no almoço dos cardápios planejados e executados de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.28

Tabela 4: Avaliação dos cardápios planejados para o jantar de seis semanas, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC), de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.34

Tabela 5: Avaliação dos cardápios executados no jantar durante seis semanas, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC), de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.34

Tabela 6: Classificação dos itens analisados no jantar dos cardápios planejados de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.36

LISTA DE SIGLAS

AQPC	Análise Qualitativa do Planejamento de Cardápios
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
OMS	Organização Mundial de Saúde
POP	Procedimentos Operacionais Padronizados
RT	Responsável Técnico
UAN	Unidade de Alimentação e Nutrição

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	Erro! Indicador não definido.
2 REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 Comportamento alimentar de universitários	12
2.2 Unidades de Alimentação e Nutrição	14
2.3 Cardápio para coletividades	15
2.4 Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio	17
3 OBJETIVOS	20
3.1 Objetivo Geral	20
3.2 Objetivos Específicos	20
4 MATERIAIS E MÉTODOS	21
4.1 Caracterização da UAN estudada	21
4.2 Coleta de dados	21
4.3 Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC)	21
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	Erro! Indicador não definido.
5.1 Avaliação Qualitativa das Preparações dos Cardápios do Almoço	25
5.2 Avaliação Qualitativa das Preparações dos Cardápios do Jantar	33
6 CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
ANEXOS	44
APÊNDICES	53

1 INTRODUÇÃO

Para muitos indivíduos, a entrada na universidade promove significativas mudanças na sua vida e marca a transição do adolescente para o jovem adulto. Nessa fase da vida, os jovens tornam-se responsáveis pelas finanças, moradia, alimentação, estudos e passam por mudanças no estilo de vida. Com isso, a sobreposição de atividades e as mudanças no cotidiano podem influenciar o comportamento alimentar dos estudantes, gerando hábitos que representam riscos à saúde a longo prazo (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013; BENVINDO; PINTO; BANDONI, 2017).

O consumo alimentar dos universitários está associado ao aumento da ingestão de gordura, açúcar, sal e à diminuição do consumo de frutas, vegetais e produtos lácteos, ou seja, reflete um padrão de baixa ingestão de alimentos saudáveis. A ingestão deficiente de micronutrientes, aliada à inadequação dos hábitos alimentares e ao estilo de vida sedentário, pode induzir ou potencializar o ganho de peso e contribuir para o conseqüente surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a obesidade, o diabetes, a hipertensão arterial, entre outras (ROSSETTI, 2015; DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

Nesse contexto, a existência de Restaurantes Universitários (RU) pode contribuir para o consumo de refeições mais equilibradas nutricionalmente e para a formação de hábitos alimentares saudáveis dos estudantes (BENVINDO; PINTO; BANDONI, 2017). As refeições oferecidas possibilitam as condições fisiológicas necessárias ao desempenho das suas atividades e contribuem para que os jovens adotem comportamentos de saúde duradouros (NELSON et al., 2008; BENVINDO; PINTO; BANDONI, 2017; BENVINDO; JAIME, 2008).

Os RU, assim como outros restaurantes institucionais, são responsáveis por oferecer ao seu público refeições nutricionalmente equilibradas, adequadas em relação aos padrões higiênico-sanitários, que atendam às necessidades do cliente e também às condições financeiras da instituição (FERREIRA et al., 2015; ABREU et al., 2007).

Nos RU, o nutricionista é o responsável por planejar, elaborar, acompanhar e avaliar os cardápios (CONSEA, 2004). Para planejar os cardápios de forma adequada,

é necessário observar as necessidades nutricionais e os hábitos alimentares da população atendida, o fluxo de pessoas que passam diariamente pelo refeitório, a safra dos alimentos, os custos e as condições financeiras da instituição, a forma de preparo e o consumo dos alimentos (PASSOS, 2008).

A avaliação dos cardápios planejados pelo nutricionista pode ser feita utilizando o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), uma ferramenta proposta por Veiros e Proença (2003) que avalia qualitativamente a composição dos cardápios, considerando as cores, repetições e combinações, a oferta de alimentos como frutas, folhosos e tipos de carnes, as técnicas de preparo aplicadas e a presença de alimentos de baixo ou nenhum valor nutritivo (VEIROS; PROENÇA, 2003).

Vale ressaltar que, na prática, a gestão e o planejamento inadequados provocam mudanças na execução do cardápio, com por exemplo, alterações de preparações e dos ingredientes que podem comprometer a qualidade da refeição servida. Diante disso, é importante avaliar a qualidade dos cardápios planejados e executados do RU. Uma forma de avaliar é por meio do AQPC pois facilita a detecção de falhas e permite minimiza-las e corrigi-las anteriormente a execução do cardápio.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Comportamento alimentar de universitários

O ingresso do estudante em uma universidade é uma importante etapa do processo de transição da adolescência para a vida adulta. É durante essa fase da vida que os adolescentes passam a ter mais liberdade para tomarem suas próprias decisões e deixam seus antigos lares (SILVA; LOUREIRO, 2016).

O comportamento alimentar dos universitários está relacionado às diversas mudanças ocasionadas pelo ingresso na universidade. A sobreposição de atividades, a dificuldade em administrar o tempo e as mudanças no estilo de vida são características dessa nova fase na vida dos universitários, que dificultam o consumo de uma alimentação saudável (BENVINDO; PINTO; BANDONI, 2017; DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

Os universitários são um dos grupos mais vulneráveis ao mercado de alimentação fora do lar, o que coloca em risco sua qualidade de vida e saúde (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013). A busca por alimentos fora do domicílio pela população universitária é influenciada pela falta de tempo para voltar para casa e realizar sua refeição. Dessa forma, os estudantes normalmente substituem refeições por lanches rápidos de alto valor calórico e pobres em nutrientes e fibras (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013; CARNEIRO et al., 2016).

Além disso, a escassez de tempo para realizar refeições completas e uma provável compulsão alimentar, gerada pelo estresse físico e mental nessa fase da vida, pode contribuir para a alta ingestão de biscoitos, salgados, *fast foods*, doces, chocolates e refrigerantes. Os biscoitos são fontes de açúcar, gordura e sal, que ao serem consumidos frequentemente também podem ser prejudiciais (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013). Os salgados e os *fast foods* são fontes de gordura saturada e *trans*, que podem ocasionar o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). As DCNT são um dos maiores problemas de saúde pública atualmente, respondendo por 72,6% das causas de mortes em 2013 no Brasil (MALTA et al., 2017).

A alimentação rica em açúcar, gordura, sódio e deficiente em nutrientes por essa população pode ser também explicada pela pouca disponibilidade de alimentos saudáveis nos comércios próximos aos ambientes universitários, assim como pelas ações de propaganda que influenciam a escolha do consumidor. Outro fator de destaque é a dificuldade encontrada pelo aluno em trazer de casa os lanches para a universidade. Dessa forma, a universidade tem papel importante de intervenção em saúde, pois além de formar acadêmicos conscientes, tem como objetivo promover hábitos de vida saudáveis (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

Nesse contexto, a existência de RU pode diminuir o impacto causado pelas mudanças decorrentes da entrada na universidade, especialmente para aqueles universitários que se mudam da residência da família, colaborando assim para a manutenção da saúde desses indivíduos por meio da oferta de cardápios adequados nutricionalmente (BENVINDO; PINTO; BANDONI, 2017).

O Brasil possui políticas públicas que incentivam a oferta de refeições em espaços institucionais. A política voltada para RU faz parte do Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES). Dentre as ações de assistência do PNAES, está o apoio à alimentação dos estudantes por meio da oferta de refeições saudáveis e de baixo custo nos RU, subsidiadas pelo Governo Federal, como uma das formas de garantir a permanência dos estudantes, especialmente aqueles de baixa renda, otimizando seu tempo e desempenho integral (BRASIL, 2010; BENVINDO; PINTO; BANDONI, 2017; BANDONI; JAIME, 2008).

O RU é um tipo de Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) institucional sem fins lucrativos, com clientela fixa que muitas vezes depende da refeição oferecida na unidade. Além de colaborar com a manutenção da saúde dos estudantes, essas UANs também têm papel fundamental na democratização das condições de permanência dos jovens na educação pública federal e na redução das taxas de evasão dos universitários. Por isso, o RU deixa de ser apenas um espaço fornecedor de refeições e passa a ser também um espaço de formação acadêmica (PROENÇA et al., 2005; BRASIL, 2010).

2.2 Unidades de Alimentação e Nutrição

Como toda UAN, os RU são responsáveis por oferecer refeições adequadas e equilibradas nutricionalmente que atendam às necessidades nutricionais dos seus usuários, seguras do ponto de vista higiênico-sanitário, saborosas e compatíveis com a cultura alimentar local e com as condições financeiras da instituição (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2007; FERREIRA; VIEIRA; FONSECA, 2015).

As UANs consistem em unidades gerenciais, nas quais ocorrem as atividades que envolvem desde a produção até a distribuição de refeições para coletividades, visando manter, melhorar ou recuperar a saúde dos comensais. Essas unidades abrangem o setor de produção de refeições de instituições e empresas, hotéis, comissarias, unidades prisionais, hospitais e clínicas, spa, instituições de longa permanência para idosos e de escolas públicas e privadas, restaurantes comerciais, os bufês de eventos e o serviço ambulante de alimentação (CFN, 2018).

As UANs podem estar estabelecidas em diferentes locais, como indústrias, escolas e hospitais. Podem ser gerenciadas em autogestão, concessão e de forma mista. A autogestão é quando a empresa possui e gerencia a sua UAN, produzindo as refeições dos seus funcionários e a concessão é quando a empresa cede o seu espaço de produção e distribuição para uma empresa especializada em administração desse trabalhador. Já o gerenciamento misto corresponde à adoção dos dois tipos de contratos (FERREIRA et al., 2017).

As UAN são gerenciadas por nutricionistas que são os responsáveis pelo controle e garantia da qualidade da refeição produzida pela unidade (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013). O nutricionista em uma UAN pode contribuir para mudanças de conceitos e até de hábitos alimentares (RODRIGUES, 2007).

Em uma UAN, compete ao nutricionista no exercício de suas atribuições, coordenar as atividades de recebimento e armazenamento de alimentos, material de higiene, descartáveis e outros; elaborar e implantar fichas técnicas das preparações; elaborar e implantar o Manual de Boas Práticas e os Procedimentos Operacionais Padronizados (POP); promover periodicamente o aperfeiçoamento e atualização de funcionários por meio de cursos, palestras e ações afins além de programas de

educação alimentar e nutricional; elaborar relatórios técnicos de não conformidades; prestar atendimento; promover a redução das sobras, restos e desperdícios; monitorar as atividades de seleção de fornecedores e procedência dos alimentos, entre outras atividades; e elaborar os cardápios de acordo com as necessidades nutricionais (CFN RESOLUÇÃO n° 600/2018).

O nutricionista, por ser o Responsável Técnico (RT) da UAN, é responsável pelas funções de planejamento, organização, direção, supervisão e avaliação da unidade. É o profissional responsável pela harmonização do trabalho e por supervisionar o cumprimento das atividades dos trabalhadores da unidade, escolher os equipamentos necessários para melhor flexibilidade do cardápio, planejar os materiais e recursos financeiros e por monitorar os custos da elaboração e execução do cardápio (ANSALONI, 1999).

2.3 Cardápio para coletividades

O cardápio, menu, lista ou carta consiste em um conjunto de preparações de uma ou mais refeições. É uma ferramenta que inicia o processo de produção de refeições e permite estimar de forma antecipada toda a estrutura necessária a ser utilizada na UAN. Além disso, consiste em um instrumento de venda, sendo uma estratégia de propaganda, pois influencia diretamente na escolha do consumidor (VIEIRA; JAPUR, 2015; SILVA; MARTINEZ, 2017).

O objetivo do planejamento de cardápios é reduzir o risco de erros e repetições, facilitar a distribuição das formas de preparo, das cores e da consistência dos alimentos, balancear os custos, além de oferecer alimentos de maneira adequada às pessoas que irão consumi-lo. O planejamento deve levar em consideração as necessidades nutricionais, a disponibilidade de gêneros, os recursos humanos, a disponibilidade da área e equipamentos, hábitos alimentares dos comensais, entre outros fatores (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2013; TEIXEIRA, 2010).

O planejamento dos cardápios devem obedecer uma sequência constituída por entrada, prato principal, guarnição, prato base e sobremesa (VIEIRA; JAPUR, 2015; SILVA; MARTINEZ, 2017). A entrada pode ser composta por sopa, salgado frito ou

quente e salada cozida ou crua. A quantidade de entradas a serem ofertadas depende do nível financeiro do restaurante. O prato principal contribui com o aporte de proteínas da refeição e todas as demais preparações devem ser planejadas de acordo com o prato principal. A guarnição consiste na preparação que acompanha o prato principal e corresponde aos vegetais, farináceos e massas. O prato base é constituído geralmente por arroz e feijão. Por fim, o último item do cardápio corresponde à sobremesa, composta por doce e/ou fruta (SILVA; MARTINEZ, 2017).

Alguns fatores influenciam o planejamento do cardápio, como os perfis da clientela atendida e o seu estado nutricional, o número de refeições que serão consumidas por dia (FAUSTO et al., 2001), o pessoal e o tempo disponíveis para a execução do cardápio e a disponibilidade da área e de equipamentos para melhor organização e racionalização do trabalho. Outros fatores importantes a serem considerados são os hábitos alimentares da clientela, a adequação das preparações ao clima, a digestibilidade dos alimentos, a consistência das preparações, o equilíbrio de cores e as repetições de alimentos em preparações diferentes (TEIXEIRA, 2010).

O nutricionista também deve considerar as leis fundamentais da alimentação, propostas pelo nutrólogo Pedro Escudeiro em 1937, as quais têm como objetivo promover a alimentação adequada, tanto para pessoas sadias, como para os enfermos. Essas leis fundamentais incluem: lei da quantidade, os alimentos devem ser oferecidos em quantidade suficiente para atender às exigências energéticas e manter em equilíbrio o seu balanço; a qualidade, a dieta deve ser completa a fim de fornecer ao organismo todas as substâncias que o integram; a harmonia, deve-se atentar para as proporções das quantidades dos diversos nutrientes que integram a alimentação; e a adequação, a finalidade da alimentação está subordinada à adequação ao organismo, quantitativamente suficiente e qualitativamente completo (BARIONI; BRANCO; SOARES, 2008).

Ao selecionar os alimentos para o cardápio, devem ser utilizados gêneros disponíveis no mercado, de modo a facilitar o abastecimento, reduzir os custos e manter a qualidade do produto (TEIXEIRA, 2010). Além disso, o cardápio deve apresentar alimentos de várias cores, pertencentes a todos os grupos de alimentos,

com textura, odores e sabores agradáveis, que sejam regionais e que tenham alto valor nutricional (SANTOS, 2016).

Por fim, o nutricionista deve priorizar alimentos *in natura* ou pouco processados, como por exemplo, alimentos integrais com pouca adição de sal/açúcar e com menor quantidade de aditivos em sua composição. Por isso, as UANs são espaços para a adoção de hábitos saudáveis e não somente para a oferta de alimentos (PRADO; NICOLETTI; FARIA, 2013).

O método AQPC consiste em uma análise qualitativa de aspectos nutricionais e sensoriais de preparações que compõem um cardápio, por meio da avaliação de critérios indicativos de qualidade do cardápio, tais como possíveis repetições, presença de frutas como sobremesa, cores, presença de alimentos sulfurados, entre outros (GINANI, 2011).

Esse instrumento permite realizar tanto uma análise crítica do cardápio ofertado como também uma intervenção imediata com o objetivo de reduzir falhas de planejamento e a inserção inadequada de determinados alimentos. Dessa maneira, o planejamento de cardápio adequado em conjunto com a supervisão por profissionais qualificados é um determinante para prevenir deficiências nutricionais da população-alvo, reduzir os erros de preparação, além de balancear os custos (TEIXEIRA, 2010; GINANI, 2011).

Existem alguns fatores que podem comprometer a execução do cardápio, como a gestão inadequada da matéria-prima e do estoque de alimentos que vão ser utilizados nas preparações, bem como a sobrecarga de equipamentos e utensílios utilizados na produção (GINANI, 2011).

2.4 Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio

O método AQPC foi proposto por Veiros e Proença (2003) e tem como objetivo avaliar as refeições de maneira qualitativa, analisando os aspectos nutricionais e sensoriais. Esse método é uma ferramenta que identifica possíveis falhas na construção dos cardápios, permitindo assim realizar modificações antes da sua

execução que assegurem a qualidade das refeições servidas (VEIROS; PROENÇA, 2003).

A análise qualitativa do cardápio utilizando o método AQPC é realizada por meio da avaliação de critérios indicativos de qualidade do cardápio, tais como possíveis repetições, presença de frutas como sobremesa, monotonia de cores (GINANI, 2011), além das técnicas de preparo, presença de doces, oferta de folhosos, frutas, tipos de carnes, aparecimento de frituras, de maneira isolada ou associada à oferta de doces e/ou carnes gordurosas e, por fim, o número de preparações com alimentos ricos em enxofre (VEIROS; PROENÇA, 2003).

Os alimentos ricos em enxofre devem ter presença limitada no cardápio, pois estes são responsáveis pela sensação de mal-estar causado pelo desconforto gástrico, geralmente associado ao consumo de compostos sulfurados. Além disso é importante que o cardápio contenha frutas e hortaliças, são fontes de vitaminas, minerais, fibras alimentares e compostos bioativos com benefícios à saúde, além do nutricional. O consumo de frutas e hortaliças como parte de uma alimentação diária ajuda a diminuir o risco da ocorrência de DCNT (PROENÇA et al., 2005).

O consumo de gorduras saturadas e frituras está associado ao maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. As gorduras saturadas são necessárias ao organismo para funções estruturais e energéticas. Porém, o consumo excessivo de ácidos graxos saturados pode trazer riscos ao organismo pois causam aumento do colesterol, alterações no perfil lipídico e a ocorrência de doenças (SANTOS et al., 2013)

A ingestão de doces e alimentos processados/ultraprocessados tem sido considerada um dos fatores que contribuem para o aumento na prevalência de obesidade e doenças crônicas. A quantidade de energia presente nesses alimentos resulta em balanço energético positivo, o que pode levar ao aumento de peso. Além disso, o consumo de processados/ultraprocessados leva ao maior consumo de gordura e sódio e menor ingestão de fibras alimentares (BIELEMANN; MOTTA; HORTA; GIGANTE, 2015).

A aparência das refeições também é um atributo de extrema importância, uma vez que a aparência agradável e atrativa é determinante para o consumo dos

alimentos. A cor é um dos elementos da aparência mais atrativo por se relacionar ao aroma e sabor das preparações (LAWLESS; HEYMANN, 2010). Já a monotonia de cores está associada à baixa oferta de micronutrientes e compostos bioativos com propriedades funcionais (YGNATIOS; LIMA; PENA, 2017). Por isso, no planejamento dos cardápios, é essencial se atentar à composição de cores das preparações para que estas sejam variadas. As expectativas criadas pelos consumidores com base na aparência podem ou não serem confirmadas pelo paladar (PROENÇA; SOUZA; VEIROS, HERING, 2005; LAWLESS; HEYMANN, 2010).

É importante ressaltar que as escolhas alimentares não se baseiam apenas na contribuição de energia e nutrientes dos alimentos. O ato de se alimentar envolve outros significados, tais como fatores sociais, culturais e emocionais, mas também compreende as características sensoriais dos alimentos e preparações (JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Avaliar a qualidade nutricional e sensorial de cardápios planejados e executados para um restaurante universitário.

3.2 Objetivos Específicos

- Avaliar qualitativamente os cardápios utilizando o método AQPC;
- Comparar os cardápios planejados e os executados quanto aos critérios de avaliação do AQPC;
- Analisar a adição de gorduras aos cardápios planejados e os executados;
- Verificar a presença de alimentos processados e ultraprocessados nos cardápios planejados e os executados.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal quantitativo, no qual foram avaliados os cardápios planejados e executados no Restaurante Universitário da Universidade Federal de Ouro Preto (Minas Gerais). Foram avaliados os cardápios planejados e executados para dois meses consecutivos.

4.1 Caracterização da UAN estudada

O RU estudado atendia majoritariamente estudantes da universidade, além de servidores públicos e visitantes, com média de 2.610 refeições no almoço e 1.160 no jantar (Anexo II). As refeições eram distribuídas em balcões térmicos sob a forma de bufê de livre serviço (*self-service*), com porcionamento somente do prato proteico e da sobremesa.

O cardápio do RU era composto por arroz, feijão, um prato proteico, uma opção vegetariana, guarnição, salada, sobremesa (doce ou fruta) e suco industrializado. O RU estudado funcionava de segunda a sexta-feira, durante o almoço, nos horários de 10h40 e 13h15 e o jantar nos horários de 18h00 às 19h30.

4.2 Coleta de dados

Os cardápios avaliados da unidade consistiam em seis mapas (Anexo I), sendo que cada mapa era composto pelas preparações servidas durante uma semana o que corresponde a 54 cardápios. Os cardápios foram obtidos do estudo conduzido por Aranda (2016), intitulado “Análise qualitativa do cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição do estado de Minas Gerais”.

4.3 Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC)

Para avaliação dos cardápios, utilizou-se o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (VEIROS; PROENÇA, 2003).

O AQPC (VEIROS; PROENÇA, 2003) foi aplicado para avaliação das preparações que compõem os cardápios planejados e executados, do almoço e jantar. Foram estabelecidos os critérios para análise do cardápio primeiramente por dia, posteriormente por semana, e então finalizada a avaliação mensal.

1ª etapa: Os cardápios foram avaliados diariamente segundo os seguintes critérios:

Presença de frutas: foi considerada como oferta adequada uma porção de frutas por refeição;

Presença de hortaliças no cardápio: foi classificado como adequado quando a unidade oferece uma porção de folhosos por refeição. No caso de saladas mistas (ex: alface com tomate), foi considerada apenas uma oferta.

Monotonia de cores: foi considerado quando pelo menos três das preparações apresentaram cores semelhantes.

Presença de alimentos ricos em enxofre: foi analisada a presença de alimentos sulfurados (com exceção do feijão e alho), pois são alimentos comuns na alimentação brasileira. Os alimentos sulfurados considerados foram: 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 e repolho. Foi classificada como refeição rica em enxofre quando mais três de alimentos sulfurados estavam presentes na preparação.

5. Presença de doces: foram consideradas sobremesas e preparações pré-prontas contendo açúcar como um dos seus principais ingredientes, como bolo, gelatina, doce de leite e etc.

6. Presença de carnes gordurosas: considerou-se como carnes gordurosas aquelas com quantidade de gordura que representa mais de 50% do total energético, tais como picanha, fraldinha, acém, capa de filé, costela, contrafilé, paleta, pescoço, ponta de agulha e vísceras.

7. Presença de frituras: foi considerado frituras por imersão na refeição.

Além dos critérios tradicionais do método AQPC, os cardápios também foram avaliados diariamente quanto às:

1. Presença de adição de óleo e gorduras: foi considerada a adição de óleo e gorduras às preparações da refeição, sendo considerado adequado quando há presença apenas de uma preparação por dia no cardápio.

2. Presença de alimentos processados ou ultraprocessados: considerou-se como alimentos processados ou ultraprocessados, aqueles definidos segundo o Guia Alimentar (BRASIL, 2014).

2ª etapa:

Conforme proposto por Veiros e Proença (2003), as avaliações da semana foram feitas reunindo as avaliações diárias para obter o número de dias em que:

Apareceram repetições de preparações no cardápio;

Houve fruta como sobremesa;

Havia oferta de folhosos na salada

Ofertou-se doce e frituras no mesmo dia;

Ofertou-se carne gordurosa;

Foram oferecidas duas ou mais preparações ricas em enxofre, salvo o feijão;

Além dos itens acima propostos por Veiros e Proença (2003), foi também avaliado se havia adição de óleos e gorduras nas preparações e se havia presença de alimentos processados/ultraprocessados.

3ª etapa: Foi realizada a análise da frequência dos critérios mensalmente em relação ao total de dias do cardápio investigado.

Para subsidiar a avaliação, foram consultadas as fichas técnicas do receituário da UAN, os rótulos dos gêneros alimentícios utilizados nas preparações do cardápio e as tabelas de composição nutricional. Assim, foi possível coletar os dados sobre o modo de preparo das refeições e os ingredientes.

4ª etapa: Os aspectos positivos e negativos dos cardápios foram classificados de acordo com método proposto por Prado, Nicoletti e Faria (2013). A oferta de folhosos e frutas foi considerada como aspectos positivos do cardápio e, a partir de sua distribuição percentual no cardápio, foi classificada como: “Ótimo”, “Bom”, “Regular”, “Ruim” e “Péssimo”, de acordo com a Figura 1.

Categorias	Classificação
Ótimo	Ótimo \geq 90%
Bom	Bom 75 a 89%
Regular	Regular 50 a 74%
Ruim	Ruim 25 a 49%
Péssimo	Péssimo $<$ 25%

Figura 1: Critério de classificação dos aspectos positivos do cardápio.
Fonte: Prado, Nicoletti e Faria (2013)

A presença de cores iguais, duas ou mais preparações ricas em enxofre, carne gordurosa, fritura, doce e oferta de doce e fritura no mesmo dia, alimentos processados e adição de óleo de gordura foi considerada como aspecto negativo do cardápio e classificada de acordo com a Figura 2.

Categorias	Classificação
Ótimo	\leq 10%
Bom	11 a 25%
Regular	26 a 50%
Ruim	51 a 75%
Péssimo	$>$ 75%

Figura 2: Critério de classificação dos aspectos negativos do cardápio.
Fonte: Prado, Nicoletti e Faria (2013)

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Avaliação Qualitativa das Preparações dos Cardápios do Almoço

Nas Tabelas 1 e 2 encontram-se os resultados da avaliação dos cardápios planejados e executados pelo método AQPC.

Tabela 1: Avaliação dos cardápios planejados para o almoço de seis semanas, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC), em Restaurante Universitário do município de Ouro Preto-MG.

Dia	Dias de cardápio	Frituras	Hortalças	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
MÊS 1	20	1	20	19	3	6	9	4	1	15	10
MÊS 2	10	5	10	10	1	6	2	2	0	8	5
TOTAL DE DIAS	30	6	30	29	4	12	11	6	1	23	15
% OCORRÊNCIA	20	20	100	97	13	40	37	20	3	77	50

Tabela 2: Avaliação dos cardápios executados no almoço durante seis semanas, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC), de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.

Dia	Dias de cardápio	Frituras	Hortalças	Fruta	Ricos em Enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
MÊS 1	20	2	20	19	3	7	7	4	1	15	8
MÊS 2	10	4	20	10	1	6	1	2	0	9	7
TOTAL DE DIAS	30	6	30	29	4	13	8	6	1	24	15
% OCORRÊNCIA	20	20	100	97	13	43	27	20	3	80	53

A partir do percentual de ocorrência no almoço dos cardápios planejados e executados, demonstrados nas Tabelas 1 e 2, os itens foram classificados quanto ao seu percentual de adequação, conforme apresentado na Tabela 3.

Tabela 3: Classificação dos itens analisados no almoço dos cardápios planejados e executados de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.

Itens	Planejado		Executado	
	% de ocorrência	Classificação	% de ocorrência	Classificação
Fritura	20	Bom	20	Bom
Hortaliças	100	Ótimo	100	Ótimo
Frutas	97	Ótimo	97	Ótimo
Ricos em enxofre	13	Bom	13	Bom
Cores iguais	37	Regular	26	Regular
Carne gordurosa	40	Regular	43	Regular
Doce	20	Bom	20	Bom
Doce + Fritura	3	Ótimo	3	Ótimo
Alimentos processados/ ultraprocessados	77	Péssimo	80	Péssimo
Adição de óleo e gordura	50	Ruim	53	Ruim

Na UAN não se prepara alimentos utilizando o método de imersão em óleo (fritura), porém em alguns casos, houve oferta de alimentos fritos industrializados como batata palha, utilizados como acompanhamento das preparações. O presente estudo observou a presença de 20% de frituras no cardápio dos almoços, classificando-se como “Bom”. Ginani (2017) em seu estudo demonstrou ausência de fritura no cardápio analisado. Fonseca e Souza (2017) 5% e Said et al. (2014) encontraram 8,69% de frituras nos cardápios analisados. Uma forma de diminuir a quantidade de frituras oferecidas é que a unidade tenha equipamentos como fornos e chapas.

A presença de hortaliças nos cardápios planejados e executados foi de 100%. As hortaliças oferecidas não consistiam somente em folhosos, mas também foram ofertados cenoura, beterraba e tomate, o que demonstra uma boa variedade de vitaminas, minerais e fibras oferecidos. A oferta de frutas também se manteve alta nos dois cardápios, o que consiste em um aspecto positivo. Desta forma, observa-se em ambos os cardápios uma maior oferta de frutas (97%) em comparação com doces (20%) como opções de sobremesa.

A oferta de hortaliças e frutas foi classificada como “Ótimo” tanto para o planejado e o executado. A ingestão diária de frutas e hortaliças auxilia na redução do risco da ocorrência de DCNT. Além disso, as fibras alimentares presentes nesses alimentos colaboram com o bom funcionamento intestinal e regulam os níveis séricos de lipídios e açúcares (JOSÉ, 2014; PASSOS, 2008).

Ginani (2007), em estudo realizado em um RU de Brasília/DF, observou a presença de 100% de hortaliças no cardápio e de 89% de frutas em todos os cardápios analisados. Fonseca e Souza (2017), em um estudo realizado no RU de uma universidade de Vitória da Conquista/BA, observaram 53,3% de presença de folhosos e 70% de frutas e Said et al. (2014), em um RU do Belém/PA, observaram em seus estudos a presença de 8,69% de folhosos e 100% de frutas.

A baixa oferta de doces é outro aspecto positivo do restaurante. Além do fato de existirem no cardápio os dois itens como opção, no dia em que era oferecido o doce também existia uma opção de fruta. Fonseca e Souza (2017) observaram presença de 30% de doces e Said et al. (2014) observaram ausência da oferta de doces no cardápio.

Outro item analisado foi a presença de alimentos ricos em enxofre, excluindo o feijão e o alho, que são alimentos típicos do cardápio brasileiro. A preocupação com a presença de alimentos sulfurados advém do fato destes causarem desconforto gástrico após as refeições (QUINTAES, 2001). A presença destes alimentos pode causar desconforto gástrico e podem causar flatulências nos comensais. (VIEROS; PROENÇA, 2003)

No presente estudo, foi observada ocorrência de 13% de alimentos ricos em enxofre em ambos os cardápios, no almoço dos cardápios planejados e executados, classificando-se como “Bom”.

Ginani (2007) observou a presença de 39% de alimentos ricos em enxofre no cardápio. Fonseca e Souza (2017) observaram 33,3% e Said et al. (2014) de 43,70% de alimentos ricos em enxofre nos cardápios analisados.

A Figura 3 destaca as diferenças encontradas nos itens avaliados entre os cardápios planejado e executado do almoço.

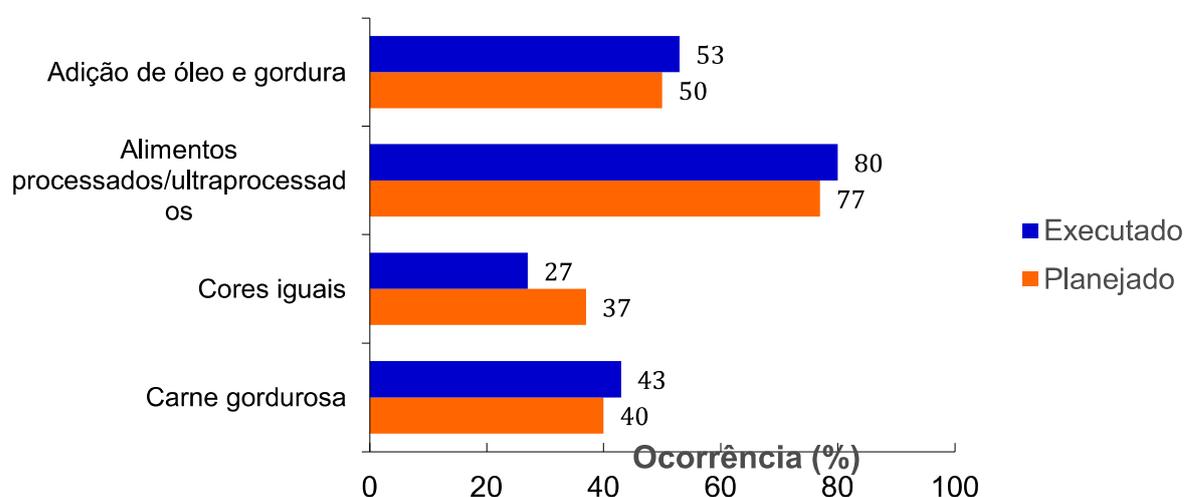


Figura 3: Avaliação das alterações encontradas no almoço de seis semanas do cardápio planejado para o executado, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC) de um Restaurante Universitário em Ouro Preto, MG.

Dentre os itens avaliados, as mudanças ocorridas na composição do cardápio durante a execução afetaram negativamente a ocorrência de “adição de óleo e gordura”, “alimentos processados/ultraprocessados” e “carne gordurosa”. Foi observada ocorrência de 40% e 43% de carne gordurosa nos cardápios planejado e executado, respectivamente. Portanto, houve aumento nesse item com as mudanças no cardápio. A oferta de carnes gordurosas no almoço foi classificada como “Regular”.

O consumo de carnes gordurosas deve ser limitado devido ao tipo de gordura saturada e colesterol predominantemente encontrada, mas as empresas oferecem este tipo de carne, pois são mais baratas e atrativas aos comensais. O consumo

excessivo de gordura saturada e colesterol pode levar à obesidade, dislipidemias, doenças ateroscleróticas e doenças relacionadas como câncer (SANTOS, 2013). Ginani (2017) demonstrou presença de 39% de carnes gordurosas no cardápio analisado em seu estudo. Fonseca e Souza (2017) 21,7% e Said et al. (2014) 13,04%.

A ocorrência de adição de óleo e gordura às preparações no almoço foi igual a 50% no cardápio planejado e 53% no cardápio executado. A “adição de óleo e gordura” foi classificada como “Ruim” tanto no planejado quanto no executado. A ingestão em excesso de gorduras está associada ao aumento dos níveis de colesterol sanguíneo e pode favorecer o surgimento da aterosclerose. O alto consumo de gordura pode favorecer a desenvolvimento de colesterolemia (PASSOS, 2008).

Em relação aos alimentos processados e ultraprocessados, no presente estudo foi observada ocorrência de 77% no almoço dos cardápios planejados e 80% nos cardápios executados. A oferta de alimentos processados e ultraprocessados estava alta e inadequada nos cardápios planejado e executado. Entre os alimentos processados e ultraprocessados mais consumidos na UAN estudada estão: linguiça, extrato de tomate, milho em conserva, ameixa em conserva, margarina, doces, molho inglês e caldo de carne.

Louzada et al. (2015) observaram que, dentre os alimentos processados mais consumidos pela população brasileira estão o pão francês (6,9%) seguido de queijos, carnes processadas e conservas de frutas e hortaliças. Em relação aos alimentos ultraprocessados os mais consumidos são bolos, tortas e biscoitos doces (3,0%) lanches do tipo *fast food* (2,9%), refrigerantes e refrescos (2,6%), pães de forma, de hambúrguer e de *hot dog* (2,4%) e guloseimas (2,2%).

A oferta de alimentos processados e ultraprocessados nos cardápios aos usuários deve ser limitada. O Guia ressalta a importância de limitar o consumo desses alimentos devido à sua composição nutricional e também pelo impacto que a sua forma de produção, distribuição, comercialização e consumo causam na cultura alimentar e no meio ambiente. São alimentos pobre em fibras, vitaminas, minerais e substâncias com atividade biológica. O consumo desses alimentos compromete os mecanismos que atuam na saciedade e no controle do apetite, aumentando assim a ingestão de calorias e o risco de sobrepeso/obesidade (BRASIL, 2014).

No presente estudo, foi observada ocorrência de 37% de cores iguais no almoço dos cardápios planejados e de 27% nos cardápios executados, mostrando que as mudanças ocorridas no cardápio diminuíram a repetição de cores nas refeições, ao contrário do observado nos outros itens avaliados. No entanto, a ocorrência de cores iguais em ambos os cardápios foi considerada “Regular”.

Em estudo realizado por Ginani (2017), verificou-se a presença de 21% de cores iguais nos cardápios analisados. Fonseca e Souza (2017) 28,3% e Said et al. (2014) não encontrou cores repetitivas nos cardápios. A monotonia de cores foi observada em vários pratos oferecidos pela unidade estudada. As cores mais encontradas foram amarelas, marrom e cores claras (branco), como pode ser visualizado na Figura 4. A oferta de uma grande variedade de hortaliças, assim como de frutas, além de garantir uma maior oferta de nutrientes constitui um fator importante pela coloração da refeição. As propriedades sensoriais dos alimentos e preparações influenciam a escolha do consumidor por determinada refeição. O primeiro atributo sensorial observado pelo consumidor, e muitas vezes o único possível na escolha de um alimento e preparação, é a sua aparência, especialmente a cor. A cor é considerada um parâmetro do padrão de qualidade do prato oferecido na unidade (TEIXEIRA, 2009).

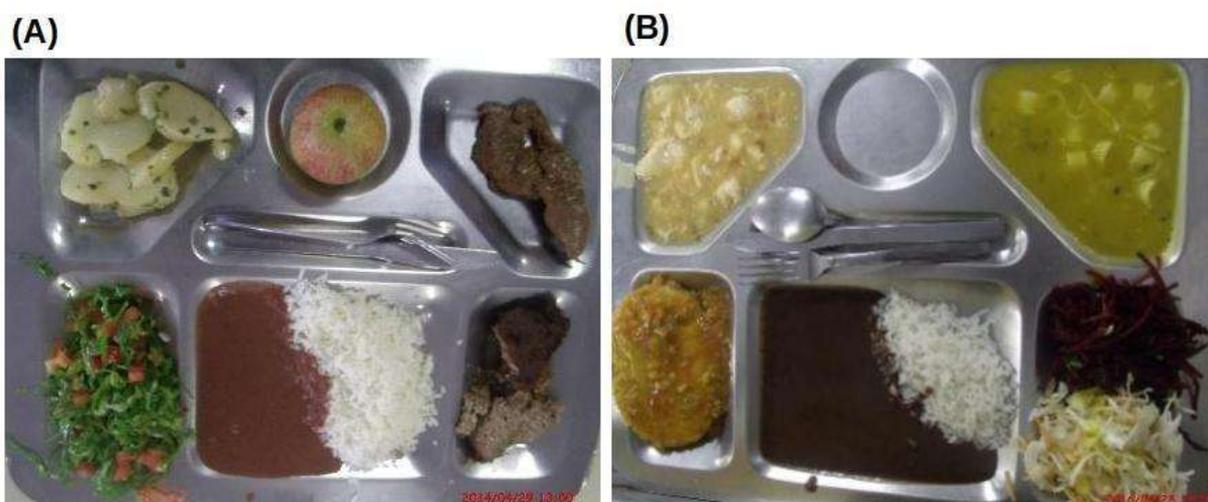


Figura 4: Repetições de cores nos cardápios oferecidos: (A) Exemplo de cor marrom repetitiva e (B) Exemplo de cor amarela repetitiva.

A presença de frutas, hortaliças, frituras e a combinação de doces e frituras foram classificadas como “Ótimo”, o que demonstra que o cardápio está adequado

segundo esses itens. No entanto, a ocorrência de alimentos ricos em enxofre, cores iguais e alimentos processados/ultraprocessados foi classificada como “Ruim” ou “Péssimo”, demonstrando que o cardápio deve ser melhorado segundo esses aspectos. Prado, Nicoletti e Faria (2013) observaram em seu estudo a presença de folhosos, cores iguais e a combinação de doce e fritura como aspectos classificados como ótimo, alimentos ricos em enxofre e doce como regular e frutas, carne gordurosa e fritura classificados como bom.

5.2 Avaliação Qualitativa das Preparações dos Cardápios do Jantar

O percentual de ocorrência dos itens avaliados, segundo o AQPC, nos cardápios planejado e executado do jantar estão apresentados nas Tabelas 4 e 5.

Tabela 4: Avaliação dos cardápios planejados para o jantar de seis semanas, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC), de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.

Dia	Dias de cardápio	Frituras	Hortaliças	Fruta	Ricos em Enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce Fritura	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
MÊS 1	17	0	17	16	4	2	6	5	0	11	5
MÊS 2	8	1	8	8	4	5	5	1	0	5	3
TOTAL DE DIAS	25	1	25	24	8	7	11	6	0	16	8
% OCORRÊNCIA	4	100	96	32	28	44	24	0	64	32	

Tabela 5: Avaliação dos cardápios executados no jantar durante seis semanas, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC), de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.

Dia	Dias de cardápio	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em Enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce Fritura	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
MÊS 1	17	0	17	16	4	1	7	5	0	11	4
MÊS 2	8	1	8	8	4	5	3	1	0	6	3
TOTAL DE DIAS	25	1	25	24	8	6	10	6	0	17	7
% OCORRÊNCIA	4	100	96	32	24	40	24	0	68	28	

A partir dos percentuais de ocorrência no jantar dos cardápios planejados e executados, apresentado nas Tabelas 4 e 5, os itens foram classificados quanto ao seu percentual de adequação e apresentados na Tabela 6.

Tabela 6: Classificação dos itens analisados no jantar dos cardápios planejados de um Restaurante Universitário em Ouro Preto-MG.

Itens	Planejado		Executado	
	% de ocorrência	Classificação	% de ocorrência	Classificação
Fritura	4	Ótimo	4	Ótimo
Hortaliças	100	Ótimo	100	Ótimo
Frutas	96	Ótimo	96	Ótimo
Ricos em enxofre	32	Regular	32	Regular
Cores iguais	37	Regular	40	Regular
Carne gordurosa	28	Regular	24	Bom
Doce	24	Bom	24	Bom
Doce + Fritura	0	Ótimo	0	Ótimo
Alimentos processados/ ultraprocessados	64	Ruim	68	Ruim
Adição de óleo e gordura	32	Regular	28	Regular

No jantar, não se verificou diferença entre a ocorrência de frituras (4%), de folhosos (100%), de frutas (96%), de doces (24%) e de alimentos ricos em enxofre (32%) nos cardápios planejados e executados. Os itens “frituras”, “folhosos” e “frutas” foram classificados como “Ótimo”, enquanto os itens “doces” e “alimentos ricos em enxofre” foram considerados, respectivamente, “Bom” e “Regular”. O percentual de

folhosos e frutas representa um bom resultado, uma vez que um cardápio colorido representa um fator de proteção para os clientes da UAN.

O consumo de frutas e hortaliças tem vários efeitos benéficos ao organismo e previne as DCNT. A ingestão de frutas e hortaliças duas vezes na semana pode associar-se a risco significativamente mais baixo de distúrbios coronarianos. Além disso, esses alimentos fornecem vitaminas, minerais e fibras, atuam na redução do apetite, no aumento da saciedade, na diminuição de síntese de colesterol total (FERREIRA; CHIARA; KUSCHNIR, 2007)

A Figura 5 destaca as diferenças encontradas nos itens avaliados entre os cardápios planejado e executado do jantar.

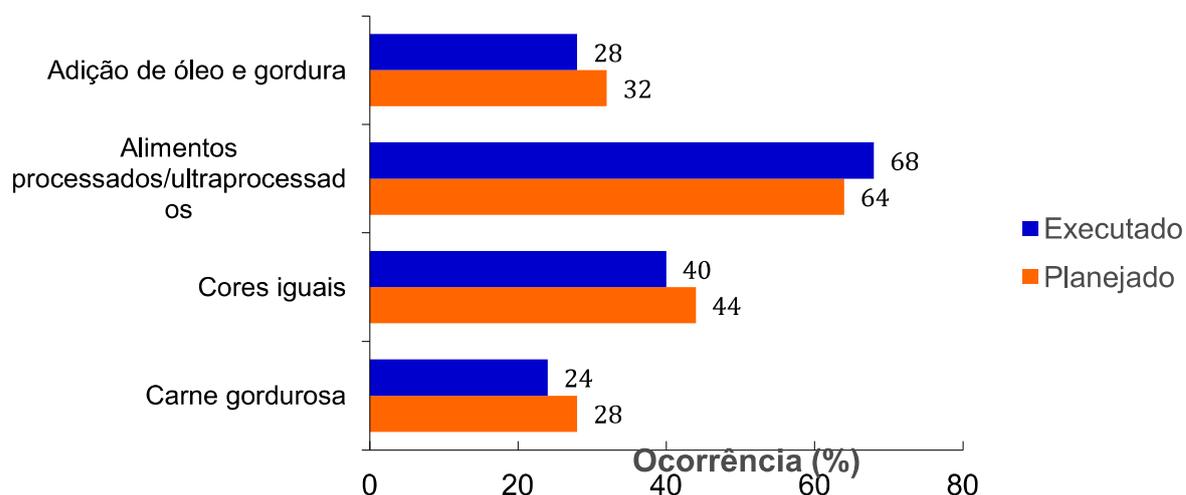


Figura 5: Avaliação das alterações encontradas no jantar de seis semanas dos cardápios planejados para os executados, segundo o método de Análise Qualitativa de Preparações do cardápio (AQPC) de um Restaurante Universitário em Ouro Preto, MG.

Ao comparar os cardápios planejados e os executados do jantar, verificou-se diferença na ocorrência de carnes gordurosas, de cores iguais, de alimentos processados/ultraprocessados e de adição de óleo de gorduras. As alterações ocorridas na execução dos cardápios planejados foram positivas para alguns itens, reduzindo a ocorrência de carne gordurosa (de 28% para 24%), cores iguais (de 44% para 40%) e adição de óleo e gorduras (de 32% para 28%) na preparação. Apesar da redução na ocorrência dos cardápios planejados para os executados, os itens “cores

iguais” e “adição de óleo e gordura” permaneceram classificados como “Regular” (Tabela 4). No entanto, observou-se uma melhora na classificação do item “carne gordurosa”, passando de “Regular” no cardápio planejado para “Bom” nos cardápios executados.

Porém, essas mudanças no cardápio afetaram negativamente o item alimentos processados/ultraprocessados. Observou-se aumento da ocorrência desse item de 64% nos cardápios planejados para 68% nos cardápios executados. Esse item foi classificado como “Ruim” nos cardápios planejados e executados no jantar. Essa alteração foi devido ao fato de ter sido ofertado doce nos cardápios executados quando, nos planejados, a oferta programada de sobremesa era de fruta.

Para uma alimentação saudável, o Guia Alimentar recomenda que as refeições sejam compostas, predominantemente, por alimentos *in natura* ou minimamente processados, limitando-se o uso de alimentos processados e evitando os alimentos ultraprocessados. Os alimentos *in natura* devem ser consumidos em grande variedade, predominando aqueles de origem vegetal. Essa composição para as refeições é base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2014).

6 CONCLUSÃO

A partir da análise dos dados por meio do método AQPC, verificou-se que a oferta de frutas e hortaliças nos cardápios da UAN foi adequada, o que é ótimo para a UAN pois esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas, minerais e colaboram com a manutenção do bom estado nutricional dos indivíduos.

No planejamento, a seleção de alimentos variados evita a monotonia de cores que pode causar rejeição dos usuários. Uma sugestão para evitar a monotonia de cores é variar as frutas e hortaliças presentes no cardápio, dando mais cor a refeição. É importante diminuir a oferta de carnes gordurosas e alimentos ricos em enxofre para favorecer melhora dos aspectos nutricionais da refeição oferecida.

Os resultados obtidos a partir da comparação dos cardápios planejados e executados demonstra que devido as alterações ocorridas há uma necessidade de intervenção, a fim de realizar um planejamento de cardápio adequado até a sua execução. A análise de adição de óleo e gorduras e alimentos processados/ultraprocessados apontou inadequação do cardápio em relação a esse aspecto. Vale ressaltar que apesar da classificação ter permanecido a mesma para ambos cardápios, houve um aumento da oferta desses alimentos após as alterações. Desta forma, o nutricionista deve também estar atento à disponibilidade de matéria prima, aos fatores de correção e a evitar o uso dos mesmos equipamentos para as preparações a fim de evitar mudanças repentinas no cardápio planejado.

Atividades de educação alimentar e nutricional com os usuários devem ser realizadas com a finalidade de promover a difusão de hábitos alimentares saudáveis e diminuição de óleo e gorduras utilizado nas preparações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, E. S; SPINELLI, M. G. N; PINTO, A. M. S. **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer**. 2ª Edição. São Paulo/SP. 2007.

ANSALONI, J. A. Situação de trabalho dos nutricionistas em empresas de refeições coletivas de Minas Gerais: Trabalho técnico, supervisão ou gerência? **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n.3, p.241-260, set./dez.1999.

ARANDA, I. S. Análise qualitativa do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição do estado de Minas Gerais. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Ouro Preto, 2016.

BANDONI, D.H.; JAIME, P.C. A qualidade das refeições de empresas cadastradas no Programa de Alimentação do Trabalhador na cidade de São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 2, p. 177-184, 2008.

BARIONI, A. A. R; BRANCO, M. F; SOARES, V. C. Preceitos fundamentais para o plano alimentar: finalidades e leis. **Nutrição conceitos e aplicações**. São Paulo: Makron Books, 2008.

BENVINDO, J. L. S; PINTO, A. M. S; BANDONI, D. H. Qualidade nutricional de cardápios planejados para restaurantes universitários de universidades federais do Brasil. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, v. 12, n.2, p. 447-464, 2017.

BIELEMANN, R. M; MOTTA, J. V; MINTENL, G. C; HORTA, B. L; GIGANTE, D. P. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens, **Revista Saúde Pública**, v. 49, n. 28, p. 1-10, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável. 2ª Edição, Brasília, 2014.

BRASIL. Portaria Normativa nº 39, decreto nº 7234/2010. Institui o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES.

CARNEIRO, M. N. L; LIMA, P. S; MARINHO, L. M; SOUZA; M. A. M. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 14, v. 2, p. 84-88, 2016

CFN - Resolução nº 600 do Conselho Federal de Nutricionistas. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições; 25 fev,2018.

CONSEA - Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea>; Acesso em: nov.2019./

DUARTE, F. M; ALMEIDA, S. D. S; MARTINS, K. A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **O Mundo da Saúde**, v. 37, n. 3, p. 288-298, 2013.

FAUSTO, M. A; ANSALONI J. A; SILVA; M. E; JÚNIOR; J. G; DEHN, A. A; CÉSAR, T. B. Determinação do perfil dos usuários e da composição química e nutricional da alimentação oferecida no restaurante universitário da universidade estadual paulista, Araraquara, Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. 3, p. 171-176, 2001.

FERREIRA, A. F; CHIARA, V. L; KURCHNIR, M. C. C. Alimentação saudável na adolescência: consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros. **Revista Adolescência & Saúde**, v. 4, n. 2, p. 48-52, 2007.

FERREIRA, C. D; NETA, E. A. S; FERNANDES, K. G. S; GÂRCEZ; L. S; NISHMURA, L. S; FEITOSA, M. M. **Coleção Manuais Da Nutrição - Alimentação Coletiva E Microbiologia De Alimentos** - Vol. 4, 2017.

FERREIRA, M. S. B; VIEIRA, R. B.; FONSECA, K. Z. Aspectos Quantitativos e Qualitativos das Preparações de uma Unidade de Alimentação e Nutrição em Santo Antônio de Jesus, BA. NutriVisa – **Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, v.2, n.1, p.23-26,2015.

FONSECA, N. T; SOUZA, L. T. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de um restaurante universitário de Vitória da Conquista – BA, Brasil. **Journal of Applied Pharmaceutical Sciences – JAPHAC**, v. 4, n. 1, p. 28-33, 2017.

GINANI, V.C. Avaliação da qualidade nutricional, sensorial e cultural de cardápios populares. Tese (Pós-graduação em Nutrição Humana) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

JOMORI, M. M; PROENÇA, R. P. M; CALVO, C. M. Determinantes de escolha alimentar. **Revista Nutrição**, v. 21, n. 1, p. 63-73, 2008.

JOSÉ, J. F. B. S. Avaliação qualitativa de cardápios em uma Unidade de Alimentação e Nutrição localizada em Vitória/ES. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, v. 9, n.4, p. 975-984, 2014.

LAWLESS, H; HEYMANN, H. **Sensory Evaluation of Food: principles and practices**. 2ª Edição. Springer: New York, 2010.

LOUZADA, M. L. C et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, n. 38, p. 1-11, 2015.

MALTA, D. C; BERNAL, R. T. I; LIMA, M. G; ARAÚJO, S. S. C; SILVA, M. M. A; Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, supl. 1:4s, p. 1s-10s, 2017.

MARTINEZ, S. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. **O Mundo da Saúde**, São Paulo – 2013.

NELSON, M. C; STORY, M; LARSON, N. I; SZTAINER, D. N; LYTLE, L. A. Emerging adulthood and collegeaged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. **Obesity**, v. 16, n. 10, p. 2205–2211, 2008.

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/Centro de Excelência em Turismo**, Universidade de Brasília. 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 Biológicas e da Saúde**, v. 32, n. 276/277, p. 33-36, 2013.

PROENÇA, R. P. C; SOUSA, A. A.; VEIROS, M. B; HERING, B. Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições. **Revista Nutrição em Pauta**, v.3, n 75, p. 91, 2005.

QUINTAES, K. D. Alho, Nutrição e Saúde. **Revista NutriWeb**. 2001. Disponível em: <<http://www.epub.org.br/nutriweb/n0302/alho.htm>>. Acesso em: nov. 2019.

RODRIGUES, KM; PERES, F; WAISSMANN, W. Condições de trabalho e perfil profissional dos nutricionistas egressos da Universidade Federal de Ouro Preto, Minas Gerais, entre 1994 e 2001. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 12, n. 4, p. 1021-1031, 2007.

ROSSETTI, F. X. Ingestão dietética e fatores associados ao consumo alimentar de universitários brasileiros: uma revisão. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 22, n. 2, p. 778-785, 2015.

SAID, N. M; SANTOS, G. B. C; SANTOS, M.S. P; SILVA, E. B. S. Avaliação qualitativa do cardápio de um restaurante universitário de Belém do Pará. Anais do III Congresso de Educação em Saúde da Amazônia (COESA), Universidade Federal do Pará - 12 a 14 de novembro de 2014. ISSN 2359-084X.

SANTOS, R.D. et al. I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 100, n. 1, supl.3, p. 1-40, 2013.

SANTOS, J. S. Análise qualitativa e quantitativa do cardápio semanal de um serviço de alimentação e nutrição de um hospital particular, localizado na cidade de Salvador (BA). **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, Ano 7, n. 2, p. 100-105, 2016.

SILVA, S. M. C. S; MARTINEZ, S. **Cardápio: guia prático para a elaboração**. 3 ed-[Reimpr.]. - São Paulo: Roca,2017.

SILVA, A. T. B; LOUREIRO, S. R. Validação do Questionário de Avaliação de Habilidades Sociais, Comportamentos, Contextos para Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 32, n. 2, p. 1-10, 2016.

TEIXEIRA, L. V. Análise sensorial na indústria de alimentos. **Revista Instituto Laticínios “Cândido Tostes”**, v. 64, n. 366, p. 12-21, 2009.

TEIXEIRA, S. M. F. G. **Administração aplicada à unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo: Editora Atheneu, 2010, 219p.

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

VIEIRA, M. N. C. M.; JAPUR, C. C. **Gestão de qualidade na produção de refeições**. Rio de Janeiro :Guanabara Koogan,2015.

YGNATIOS, N. T. M; LIMA, N. N; PENA, G. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de uma escola privada em um município do interior de Minas Gerais. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v.8, n. 1, p. 82-89, 2017.

ANEXOS

Anexo I: Mapas dos cardápios planejados e executados do almoço e jantar.

Mapa I							
Dia	Refeição	Prato Principal	Arroz	Feijão	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda	Almoço	Frango em Cubos c/ Molho	Simples	Batido	Farofa de Milho	Alface	Maçã
		Carne Moída	Simples	Batido	Batata Chips	Alface	Maçã
Terça	Almoço	Lombo Molho Madeira	Simples	Tutu		Couve à Vinagrete	Laranja
		Lombo Molho Madeira	Simples	Tutu		Couve Crua	Banana/Laranja
	Jantar	Frango Assado	Simples	Simples	Sopa Crioula	Alface c/ Couve	Goiabada/Melão
		Lombo Molho Madeira	Simples	Simples	Sopa Creme Batata	Acelga à Serpentina	Goiabada/Melão
Quarta	Almoço	Bife Simples	Simples	Simples	Chuchu Tropeiro	Alface à Serpentina	Paçoca/Maçã
		Bife Simples	Simples	Simples	Chuchu Tropeiro	Alface à Serpentina	Paçoca/Maçã
	Jantar	Lasanha de Queijo	Simples	Simplesppp	Sopa Legumes	Tomate c/ Ch. Verde	Melancia
		Picadinho de Carne	Simples	Batido	Sopa Feijão Branco	Alface	Melancia
Quinta	Almoço	Bobó de Frango	Simples	Simples		Couve Alho e Óleo	Pé de Moleque/Banana
		Frango em Cubos	à Grega	Simples		Acelga à Serpentina	Doce de Leite/Mamão
	Jantar	Torta de Carne	Simples	Batido	Sopa Moranga	Alface c/ Agrião	Mamão
		Cozido Caipira	Simples	Batido	Sopa Moranga	Alface	Mamão
Sexta	Almoço	Filé de Merluza ao Forno	Simples	Simples	Purê de Batata	Almeirão c/ Tomate	Melancia
		Filé de Merluza ao Forno	Simples	Simples	Purê de Batata	Almeirão c/ Tomate	Melancia
	Jantar	Lasanha à Bolonhesa	Simples	Simples		Cenoura c/ Cheiro Verde	Laranja
		Lasanha à Bolonhesa	Simples	Simples		Cenoura c/ Cheiro Verde	Laranja

Obs.: Os cardápios planejados estão digitados em negrito e as modificações que ocorreram nos cardápios estão representadas sem negrito.

Mapa II							
Dia	Refeição	Prato Principal	Arroz	Feijão	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda	Almoço	Frango à Moda	Simples	Batido	Farofa de Cenoura	Alface	Maçã
		Frango à Moda	Simples	Batido	Farofa de Cenoura	Alface	Maçã
Terça	Almoço	C. de Porco ao Molho Escuro	Simples	Simples	Tabule	Cenoura c/ Cheiro Verde	Laranja
		C.de Porco ao Molho Escuro	Simples	Simples	Tabule	Alface	Laranja/Doce de Mamão
	Jantar	CozidoCaipira	Simples	Simples	SopaCrioula	Alface c/ Couve	Pé de Moleque/Melancia
		CozidoCaipira	Simples	Simples	SopaCrioula	Alface c/ Cenoura	Pé de Moleque/Melancia
Quarta	Almoço	BifeAcebolado	Simples	Batido	RepolhoBúlgaro	Alface c/ Tomate	Banana
		BifeAcebolado	Simples	Batido	RepolhoBúlgaro	Alface c/ Tomate	Banana
	Jantar	Carne Moída c/ Molho	Simples	Batido	Sopa Minestrone	Salada Verde	Bananada/Melão
		CalabresaAcebolada	Simples	Batido	Sopa Minestrone	Salada Verde	Banana
Quinta	Almoço	FrangoXadrez	Simples	Simples	BatataCorada	Acelga à Serpentina	Doce Leite/Mamão
		Carne Moída c/ Molho	Simples	Simples	BatataCorada	Acelga à Serpentina	Doce Leite/Mamão
	Jantar	Bife de Panela c/ Molho	Simples	Batido	SopaMacarrão	Alface	Bolo de Laranja
		Bife de Panela c/ Molho	Simples	Simples	SopaMacarrão	Alface	Bolo de Laranja
Sexta	Almoço	LagartoRecheado	Simples	Simples	Polenta	Salada de Couve	Laranja
		LagartoRecheado	Simples	Simples	Polenta	Salada de Couve	Laranja
	Jantar	Vaca Atolada	Simples	Batido	Xxx	Almeirão à Serpentina	Banana
		Vaca Atolada	Simples	Batido	Xxx	Almeirão à Serpentina	Banana

Obs.: Os cardápios planejados estão digitalizados em negrito e as modificações que ocorreram nos cardápios estão representadas sem negrito.

Mapa III							
Dia	Refeição	Prato Principal	Arroz	Feijão	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda	Almoço	Frango Ensopado	Simples	Batido	Macarrão Alho e Óleo	Alface	Laranja
		Linguíça Assada	Simples	Batido	Salpicão	Alface com Tomate	Laranja
Terça	Almoço	Bife com Molho	Simples	Batido	Tabule	Alface com Couve	Doce de Abóbora
		Bife Acebolado / Simples	Simples	Simples	Tabule	Alface	Doce de Abóbora
	Jantar	Torta de Frango	Simples	Simples	Sopa Legumes	Beterraba	Banana
		Xxx	Xxx	xxx	Xxx	Xxx	Xxx
Quarta	Almoço	Lombo ao Molho Madeira	Simples	Batido	Farofa Doce	Vinagrete	Laranja
		Lombo ao Molho Madeira	Simples	Batido	Farofa Doce	Alface	Laranja
	Jantar	Bife Simples	Simples	Batido	Sopa Feijão Branco	Agrião c/ Cenoura	Maçã
		Xxx	Xxx	xxx	xxx	Xxx	Xxx
Quinta	Almoço	Carne Moída com Molho	Simples	Simples	Moranga Refogada	Acelga	Laranja
		Carne Moída	Simples	Simples	Macarrão Alho e Óleo	Acelga	Laranja
	Jantar	Carne Moída	Simples	Batido	Sopa Moranga	Cenoura Ralada	Laranja
		Carne Moída	Simples	Batido	Sopa Moranga	Acelga	Laranja
Sexta	Almoço	Isca Bovina Grelhada	Simples	Simples	Repolho Búlgaro	Tomate c/ Alface	Mamão
		xxx	Xxx	Xxx	xxx	xxx	Xxx
	Jantar	Bife de Porco	Simples	Batido	Sopa Macarrão	Almeirão	Laranja
		xxx	Xxx	Xxx	xxx	xxx	Xxx

Obs.: Os cardápios planejados estão digitalizados em negrito e as modificações que ocorreram nos cardápios estão representadas sem negrito.

Mapa IV							
Dia	Refeição	Prato Principal	Arroz	Feijão	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda	Almoço	Linguiça Acebolada	Simples	Batido	Abacaxi Grelhado	Acelga com Tomate	Maçã
		Linguiça Acebolada	Simples	Batido	Farofa Dourada	Alface com Tomate	Maçã
Terça	Almoço	Lagarto Recheado	Simples	Simples	Salpicão	Alface	Abacaxi
		Bife de Porco	Simples	Tropeiro	xxx	Couve	Abacaxi/ Laranja0
	Jantar	Carne Moída com Molho	Simples	Simples	Bambá de Couve	Cenoura c/ C. Verde	Melancia
		Carne Moída com Molho	Simples	Tropeiro	Bambá de Couve	Couve Alho e Óleo	Melancia
Quarta	Almoço	Lombo Assado Molho Madeira	Simples	Tropeiro	xxx	Couve Alho e Óleo	Banana
		Bife de Panela	Simples	Simples	Tabule	Salada Verde	Banana
	Jantar	Bife de Panela	Simples	Batido	Sopa Macarrão	Almeirão	Mamão
		Bife de Panela/Carne Ensopada	Simples	Batido	Tabule/Sopa Macarrão	Acelga c/ Almeirão	Mamão
Quinta	Almoço	Frango Assado	Simples	Simples	Chuchu e Abobrinha	Alface c/Tomate	Maçã
		Frango Assado	Simples	Simples	Creme de Milho	Alface	Maçã
	Jantar	Bife de Panela	Simples	Batido	Sopa Mandioca	Beterraba	Laranja
		Isca de Frango	Simples	Simples	Sopa Mandioca/Creme Milho	Alface com Tomate	Laranja
Sexta	Almoço	Carne de Porco ao Molho Escuro	Simples	Simples	Macarrão Alho e Óleo	Alface com Tomate	Laranja
		Carne de Porco ao Molho Escuro	Simples	Batido	Moranga Refogada	Salada Verde	Laranja
	Jantar	Isca de Frango Grelhada	Simples	Batido	Sopa Moranga	Almeirão	Laranja
		Isca de Frango Grelhada	Simples	Batido	Sopa Moranga	Acelga com Almeirão	Laranja

Obs.: Os cardápios planejados estão digitalizados em negrito e as modificações que ocorreram nos cardápios estão representadas sem negrito.

Mapa V							
Dia	Refeição	Prato Principal	Arroz	Feijão	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda	Almoço	Steak à Parmegiana	à Grega	Simples	Xxx	Alface c/ Tomate	Melancia
		Steak à Parmegiana	Simples	Batido	Abacaxi Assado	Alface	Maçã
Terça	Almoço	Bife c/ Molho	Simples	Batido	Batata Soutée	Alface	Melancia
		Bife c/ Cebola	à Grega	Simples	Xxx	Alface	Melancia
	Jantar	Misto de Boi e Porco	Simples	Batido	Sopa Farinha de Milho	Salada Verde	Melão
		Misto de Boi e Porco	Simples	Batido	Sopa Farinha de Milho	Salada Verde c/ Tomate	Melão
Quarta	Almoço	Filé de Frango Grelhado	Simples	Simples	Salada Marroquina	Tomate c/ Couve	Maçã
		Carne de Porco ao Molho Escuro	Simples	Simples	Salada Marroquina	Couve	Maçã
	Jantar	Carne Moída à Provençal	Simples	Batido	Sopa Hortaliças	Alface	Mamão
		Steak	Simples	Batido	Bambá de Couve	Couve	Mamão
Quinta	Almoço	C. Porco ao Molho Escuro	Simples	Batido	Mandioca Ensopada	Almeirão c/ Tomate	Laranja
		Bobó de Frango	Simples	Batido	Xxx	Acelga/ Repolho	Mamão/ Banana
	Jantar	Goulash	Simples	Simples	Sopa Moranga	Repolho c/ Ch. Verde	Banana
		Bobó de Frango/ Steak	Simples	Batido	Sopa Moranga c/ Macarrão	Beterraba	Banana
Sexta	Almoço	Estrogonofe de Carne	Simples	Simples	Batata Chips	Tomate c/ Ch. Verde	Mamão
		Bife Simples	Simples	Batido	Batata Soutée	Couve c/ Tomate	Maçã
	Jantar	Frango Assado	Simples	Batido	Canjiquinha	Cenoura c/ C. Verde	Maçã
		Frango Assado	Simples	Batido	Sopa Feijão Branco	Cenoura e Beterraba	Paçoca/ Mamão

Obs.: Os cardápios planejados estão digitalizados em negrito e as modificações que ocorreram nos cardápios estão representadas sem negrito.

Mapa VI							
Dia	Refeição	Prato Principal	Arroz	Feijão	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda	Almoço	Carne de Porco c/ Molho	Simples	Batido	Tabule	Alface	Doce de Leite/ Laranja
		Carne de Porco c/ Molho	Simples	Batido	Farofa de Milho	Alface	Doce de Leite/ Laranja
Terça	Almoço	Bife Pomodoro	Simples	Simples	Cenoura Soutée	Acelga	Cocada/ Banana
		Bife Simples/ Goulash	Simples	Simples	Cenoura Soutée	Acelga	Mamão/ Melancia
	Jantar	Cozido Caipira	Simples	Simples	Sopa à Juliana	Alface	Abacaxi
		Carne Moída/ Bife Simples	Simples	Batido	Sopa à Juliana	Alface	Banana/ Laranja
Quarta	Almoço	Linguiça Acebolada	Simples	Simples	Macarronese	Tomate c/ Azeitona	Laranja
		Carne Assada	Simples	Simples	Batata c/ Molho/ Batata Palha	Alface à Serpentina	Laranja
	Jantar	Ensopado à Moda	Simples	Batido	Sopa Legumes	Alface	Mamão
		Ensopado à Moda	Simples	Batido	Sopa Legumes	Alface	Laranja
Quinta	Almoço	Bobó de Frango	Simples	Simples	Xxx	Alface à Serpentina	Banana
		Bife Acebolado	Simples	Simples	Repolho Búlgaro	Alface c/ Tomate	Banana
	Jantar	Carne Moída c/ Molho	Simples	Simples	Sopa Fubarina	Chuchu c/ Ch. Verde	Melancia
		Cozido Caipira	Simples	Batido	Sopa Fubarina	Repolho/ Chuchu	Banana
Sexta	Almoço	Feijoada	Simples	xxx	Farofa de Alho	Acelga c/ Tomate	Laranja
		Feijoada	Simples	xxx	Farofa de Alho	Couve	Laranja
	Jantar	Omelete Simples	Simples	Batido	Sopa Macarrão	Almeirão à Serpentina	Banana
		Quibe Assado/ Misto Boi e Porco	Simples	Batido	Sopa Macarrão	Couve	Banana

Obs.: Os cardápios planejados estão digitalizados em negrito e as modificações que ocorreram nos cardápios estão representadas sem negrito.

Anexo II: Número de refeições servidas no restaurante universitário no ano de 2019.

Planilha 13

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
RESTAURANTE DO CAMPUS UNIVERSITÁRIO
CONTROLE DE REFEIÇÕES / DEZEMBRO 2019

REF.	DIA	ALMOÇO						JANTAR					
		REFEIÇÕES PREVISTAS			REFEIÇÕES EXECUTADAS			REFEIÇÕES PREVISTAS			REFEIÇÕES EXECUTADAS		
		RECAM	REMAR	ICSA	TOTAL	RECAM	REMAR	ICSA	TOTAL	RECAM	REMAR	ICSA	TOTAL
1	DOM												
2	SEG	3018	192	408	3618	3018	192	408	3618	2913	166	359	3278
3	TER	3150	308	495	3953	3150	308	495	3953	3111	378	589	4098
4	QUA	3080	382	438	3899	3080	382	438	3899	324	140	282	746
5	QUI	3084	380	431	3895	3084	380	431	3895	836	172	272	1280
6	SEX	3630	156	358	4144	3630	156	358	4144	3204	91	264	3559
7	SAB									508	91	264	863
8	DOM												
9	SEG	3663	153	321	4137	3663	153	321	4137	4010	117	309	4436
10	TER	3895	156	369	4420	3895	156	369	4420	4111	109	282	4502
11	QUA	3898	334	320	4552	3898	334	320	4552	408	64	163	975
12	QUI	3898	334	320	4552	3898	334	320	4552	408	64	163	975
13	SEX												
14	SAB												
15	DOM												
16	SEG												
17	TER												
18	QUA												
19	QUI												
20	SAB												
21	DOM												
22	SEG												
23	TER												
24	QUA												
25	QUI												
26	SEX												
27	SAB												
28	SAB												

RECESSO ADMINISTRATIVO

APÊNDICES

Apêndice I: Método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio Planejado - Avaliação Diária.

Avaliação Diária – Semana 1 – ALMOÇO										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	0	1	1	1(cebola, milhom,maça)	0	1	0	0	1 (milho em lata,margarina)	1 (margarina farofa)
Terça	0	1	1	0	1	1 (verde e branco)	0	0	0	0
Quarta	0	1	1	1(amendoim,milho,cebola)	0	1 (marrom)	0	0	1(milho em lata)/(extrato de tomate)	1 (Adicionado óleo ao bife simples)
Quinta	0	1	1	0	0	1(amarelo)	1	0	1(doce)	1(Adicionado oleo na couve)
Sexta	0	1	1	0	0	0	0	0	1 (extrato de tomate)	0
Avaliação Diária – Semana 1- JANTAR										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Terça	0	1	1	0	1	0	1	0	1(doce)	0
Quarta	0	1	1	1(repolho,cebola,melancia)	0	0	0	0	0	0
Quinta	0	1	1	0	0	0	1	0	1(milho em lata, doce)	1(óleo na couve)
Sexta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate,margarina)	1(Margarina)
Avaliação Diária – Semana 2 – ALMOÇO										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	0	1	1	0	0	1(amarelo)	0	0	1 (ameixa calda enlatada,margarina)	1 (margarina na preparação)
Terça	0	1	1	0	1	1(predominancia marrom)	0	0	1(extrato de tomate)	0
Quarta	0	1	1	0	0	0	1	0	1 (doce)	1(Adicionado óleo ao bife)
Quinta	0	1	1	1(pimentão,acelha,cebola)	0	1(amarelo)	1	0	1(molho inglês,margarina, doce)	1(margarina na preparação)
Sexta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate)	0
Avaliação Diária – Semana 2- JANTAR										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0

Terça	0	1	1	1(amendoim,cebola,melancia)	0	1(claras)	1	0	1(doce)	0
Quarta	0	1	1	0	0	1(marrom)	1	0	1(doce, extrato de tomate)	0
Quinta	0	1	0	1(amendoim,acelga,cebola)	0	0	1	0	1 (doce, extrato de tomate)	0
Sexta	0	1	1	0	0	1(marrom)	0	0	1(margarina)	1 (margarina na preparação)

Avaliação Diária – Semana 3 – ALMOÇO

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate)	1(óleo no macarrão)
Terça	0	1	0	0	0	1(cor marrom)	1	0	1(molho, extrato de tomate, doce)	0
Quarta	0	1	1	0	0	1 (marrom/amarelo)	0	0	1(ameixa enlatada,milho verde,margarina)	1(margarina na preparação)
Quinta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate)	0
Sexta	0	1	1	0	1 (no repolho)	0	0	0	0	0

Avaliação Diária – Semana 3 – JANTAR

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Terça	0	1	1	1(ovo,cebola,repolho)	0	1(amarelo)	0	0	1(extrato de tomate)	0
Quarta	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1(oleo no bife)
Quinta	0	1	1	0	0	1 (laranja)	0	0	0	0
Sexta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate)	0

Avaliação Diária – Semana 4 – ALMOÇO

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0
Terça	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate, milho verde, apresuntado,maionese)	1 (Adição de maionese)
Quarta	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1(oleo adicionado na couve)
Quinta	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
Sexta	0	1	1	0	1	0	0	0	1 (molho inglês)	0

Avaliação Diária – Semana 4 – JANTAR

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
-----	----------	----------	-------	------------------	-----------------	--------------	------	----------------	--	------------------------

Segunda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Terça	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate)	0
Quarta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(caldo de carne, extrato de tomate)	0
Quinta	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
Sexta	0	1	1	0	0	1(laranja/amarelo)	0	0	0	1(adição de óleo no macarrão)

Avaliação Diária – Semana 5 – ALMOÇO

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	1	1	1	0	1	0	0	0	1(apresuntado, extrato de tomate, steak de frango, margarina)	1(margarina na preparação)
Terça	1	1	1	1(cebola, melancia, acelga)	1	0	0	0	1(caldo de carne tablete, margarina)	1(margarina na preparação)
Quarta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(milho verde enlatado, maionese, azeitona)	0
Quinta	0	1	1	0	1	0	0	0	1(molho ingles, margarina)	1(margarina na preparação)
Sexta	1	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate, milho verde,)	0

Avaliação Diária – Semana 5 – JANTAR

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Terça	1	1	1	1	1	0	0	0	1(caldo de carne tablete, margarina)	1(margarina na preparação)
Quarta	0	1	1	0	0	1(predominancia verde)	0	0	1(extrato de tomate)	0
Quinta	0	1	1	1	1	0	0	0	1(extrato de tomate)	0
Sexta	0	1	1	1	1	1(predominancia laranja)	1	0	1(extrato de tomate, margarina ,caldo de carne, doce)	1(margarina na preparação)

Avaliação Diária – Semana 6 – ALMOÇO

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	0	1	1	0	1	1(marrom)	1	0	0	0
Terça	0	1	1	0	0	0	1	0	1(margarina, doce)	1(Adição do óleo no bife, margarina na batata)
Quarta	1	1	1	0	1	0	0	0	1(maionese, azeitona, milho verde enlatado)	0
Quinta	0	1	1	0	0	1(amarelo)	0	0	0	0

Sexta	1	1	1	0	1	0	0	0	1(margarina)	1(margarina na farofa)
Avaliação Diária – Semana 6 – JANTAR										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Terça	0	1	1	0	1	1 (amarelo)	0	0	0	0
Quarta	0	1	1	1(milho,cebola,repolho)	0	1(amarelo)	0	0	1(milho verde em lata	0
Quinta	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
Sexta	0	1	1	0	0	1(amarelo)	0	0	0	1(oleo na omelete)

**Apêndice II: Método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio
Executado - Avaliação Diária.**

Avaliação Diária – Semana 1 – ALMOÇO										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	1	1	1	1(cebola, milhom,maça)	0	0	0	0	0	0
Terça	0	1	1	0	1	1 (verde e branco)	0	0	0	0
Quarta	0	1	1	1(amendoim,milho,cebola)	0	1 (marrom)	0	0	1(milho em lata)/(extrato de tomate)	1 (Adicionado óleo ao bife simples)
Quinta	0	1	1	0	0	0	1	0	1 (doce)	0
Sexta	0	1	1	0	0	0	0	0	1 (extrato de tomate)	0
Avaliação Diária – Semana 1- JANTAR										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Terça	0	1	1	0	0	1(marrom e amarelo)	1	0	1(doce,molho inglês)	0
Quarta	0	1	1	1(repolho,cebola,melancia)	0	0	0	0	0	0
Quinta	0	1	1	0	0	0	1	0	1(milho em lata, doce,azeitona)	1(óleo na couve)
Sexta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate,margarina)	1(Margarina)
Avaliação Diária – Semana 2 – ALMOÇO										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	0	1	1	0	0	1(amarelo)	0	0	1 (ameixa calda enlatada,margarina)	1 (margarina na preparação)
Terça	0	1	1	0	1	1(predominancia marrom)	0	1	1(extrato de tomate,doce)	0
Quarta	0	1	1	0	0	0	1	0	1 (doce)	1 (Adicionado óleo ao bife)
Quinta	0	1	1	1(pimentão,acelha,cebola)	0	1 (amarelo)	1	0	1(molho inglês,margarina, doce)	1(margarina na preparação)
Sexta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate)	0
Avaliação Diária – Semana 2- JANTAR										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
Terça	0	1	1	1(amendoim,cebola,melancia)	0	1(claras)	1	0	1(doce)	0
Quarta	0	1	1	0	0	1(marrom)	1	0	1(doce, extrato de tomate)	0

Quinta	0	1	0	1(amendoim,acelga,cebola)	0	0	1	0	1 (doce, extrato de tomate)	0
Sexta	0	1	1	0	0	1(marrom)	0	0	1(margarina)	1 (margarina na preparação)

Avaliação Diária – Semana 3 – ALMOÇO

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	0	1	1	0	0	0	0	0	1(milho verde)	0
Terça	0	1	0	0	0	1(cor marrom)	1	0	1(doce)	0
Quarta	0	1	1	0	0	1 (marrom/amarelo)	0	0	1(ameixa enlatada.milho verde,margarina)	1(margarina na preparação)
Quinta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate)	1(óleo no macarrão)
Sexta	0	1	1	0	1 (no repolho)	0	0	0	0	0

Avaliação Diária – Semana 3 – JANTAR

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Terça	0	1	1	1(ovo,cebola,repolho)	0	1(amarelo)	0	0	1(extrato de tomate)	0
Quarta	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1(óleo no bife)
Quinta	0	1	1	0	0	1 (laranja)	0	0	0	0
Sexta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate)	0

Avaliação Diária – Semana 4 – ALMOÇO

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	1	1	1	0	1	0	0	0	1(margarina)	1 (margarina na farofa)
Terça	0	1	1	0	1	0	0	0	1(milho verde, apresuntado,maionese)	1(Adição de maionese, adição de óleo no bife de porco)
Quarta	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
Quinta	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
Sexta	0	1	1	0	1	0	0	0	1 (molho inglês)	0

Avaliação Diária – Semana 4 – JANTAR

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Terça	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate)	0
Quarta	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1(caldo de carne, extrato de tomate)	0
Quinta	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Sexta	0	1	1	0	0	1(laranja/amarelo)	0	0	0	0	0

Avaliação Diária – Semana 5 – ALMOÇO

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	1	1	1	0	1	0	0	0	1(apresuntado, extrato de tomate, steak de frango, margarina)	1(margarina na preparação)
Terça	1	1	1	1(cebola, melancia, acelga)	1	0	0	0	1(caldo de carne tablete, margarina)	1(margarina na preparação)
Quarta	0	1	1	0	1	0	0	0	1(milho verde enlatado, maionese, azeitona, molho ingles)	0
Quinta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(molho ingles, margarina)	1(margarina na preparação)
Sexta	1	1	1	0	0	0	0	0	1(extrato de tomate, milho verde,)	0

Avaliação Diária – Semana 5 – JANTAR

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Terça	1	1	1	0	1	0	0	0	1(caldo de carne tablete, margarina)	1(margarina na preparação)
Quarta	0	1	1	0	0	1(predominancia verde)	0	0	1(extrato de tomate)	0
Quinta	0	1	1	0	1	0	0	0	1(extrato de tomate)	0
Sexta	0	1	1	0	1	1 (predominancia laranja)	1	0	1(extrato de tomate, margarina .caldo de carne, doce)	1(margarina na preparação)

Avaliação Diária – Semana 6 – ALMOÇO

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	0	1	1	0	1	0	1	0	1(manteiga, milho em conserva)	1(manteiga preparação)
Terça	0	1	1	0	1	0	1	0	1(margarina, doce)	1(margarina na cenoura)
Quarta	0	1	1	0	0	0	0	0	1(batata palha)	0
Quinta	0	1	1	0	0	1(amarelo)	0	0	0	1 (Adição de óleo ao bife)
Sexta	1	1	1	0	1	0	0	0	1(margarina)	1(margarina na farofa)

Avaliação Diária – Semana 6 – JANTAR

Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cores iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
Segunda	-	-	-	-	--	-	-	-	-	-
Terça	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1(adição de óleo no bife simples)
Quarta	0	1	1	1(milho,cebola,repolho)	0	0	0	0	1(milho verde)	0
Quinta	0	1	1	0	1	1(amarelo)	0	0	0	0
Sexta	0	1	1	0	1	0	0	0	1(extrato de tomate)	0

Apêndice III: Método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio Planejado - Avaliação Semanal.

Avaliação Semanal- ALMOÇO										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
SEMANA 1	0	5	5	2	1	4	1	0	4	3
SEMANA 2	0	5	5	1	1	3	2	0	5	3
SEMANA 3	0	5	4	0	1	2	1	0	4	2
SEMANA 4	1	5	5	0	3	0	0	0	2	2
SEMANA 5	3	5	5	1	3	0	0	0	5	3
SEMANA 6	2	5	5	0	3	2	2	0	3	2

Avaliação Semanal – JANTAR										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
SEMANA 1	0	4	4	1	1	0	2	0	3	2
SEMANA 2	0	4	4	2	0	3	3	0	4	1
SEMANA 3	0	4	4	1	1	2	0	0	2	1
SEMANA 4	0	4	4	0	0	1	0	0	2	1
SEMANA 5	1	4	4	3	3	2	1	0	4	2
SEMANA 6	0	4	4	1	2	3	0	0	1	1

Apêndice IV: Método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio Executado - Avaliação Semanal.

Avaliação Semanal- ALMOÇO										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
SEMANA 1	1	5	5	2	1	2	1	0	3	1
SEMANA 2	0	5	5	1	1	3	2	1	5	3
SEMANA 3	0	5	4	0	1	2	1	0	4	2
SEMANA 4	1	5	5	0	4	0	0	0	3	2
SEMANA 5	3	5	5	1	3	0	0	0	5	3
SEMANA 6	1	5	5	0	3	1	2	0	4	4

Avaliação Semanal – JANTAR										
Dia	Frituras	Folhosos	Fruta	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Cor iguais	Doce	Doce e Fritura	Alimentos processados/ultraprocessados	Adição de gordura/óleo
SEMANA 1	0	4	4	1	0	1	2	0	3	2
SEMANA 2	0	4	4	2	0	3	3	0	4	1
SEMANA 3	0	4	4	1	1	2	0	0	2	1
SEMANA 4	0	4	4	0	0	1	0	0	2	0
SEMANA 5	1	4	4	3	3	2	1	0	4	2
SEMANA 6	0	4	4	1	2	1	0	0	2	1