



Avaliação do Cardápio pelo Método AQPC em uma Unidade de Alimentação e Nutrição em Alagoas

Menu Evaluation Using the AQPC Method in a Food and Nutrition Unit in Alagoas

Maria Luana Ramos dos Santos

Déborah Tenório da Costa Paula

Délis Barbosa Soares

Jayne Karla Silva de Oliveira

Isabelle Rodrigues de Souza Gama

Karolina Nascimento de Sousa Lima

Maylane Vieira Bernardino

Rodrigo Almeida Batalha de Góis Lopes

Mateus de Lima Macena

André Eduardo da Silva Júnior

Resumo: Objetivo: analisar qualitativamente o cardápio ofertado em município do estado de Alagoas. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo, que avaliou o cardápio referente a 4 semanas pelo método de Avaliação Qualitativa das preparações do cardápio e classificou os aspectos positivos (folhosos e frutas) e negativos (monotonia de cores, alimentos ricos em enxofre, carnes gordurosas, doces, frituras, e doces associados a frituras) segundo o percentual de ocorrência em “ótimo”, “bom”, “regular”, “ruim” ou “péssimo”. Resultados: Os cardápios apresentaram 85% dos dias de folhosos, 20% de monotonia de cores, 20% doces e frituras no mesmo dia, todos classificados como “bom”. Além disso, foi ofertado 60% de frutas, 50% de frituras e 40% de doce, ambos classificados como “regular”. Ademais, 75% de presença de mais de um alimento rico em enxofre e 10% de carne gordurosa, “ruim” e “ótimo”, respectivamente. Considerações finais: Conclui-se, que os resultados da avaliação do cardápio mostraram alta oferta de hortaliças. Como também, baixa monotonia de cores e oferta de carne gordurosa, considerado um ponto positivo. Entretanto, a expressiva presença de alimentos ricos em enxofre e frituras apontam a necessidade de ajuste dos cardápios, para melhorar os aspectos nutricionais e sensoriais das preparações oferecidas aos comensais.

Palavras-chave: unidade de alimentação e nutrição; planejamento de cardápio; avaliação qualitativa das preparações do cardápio; qualidade dos alimentos.

Abstract: Objective: to analyze qualitatively the menu offered in a city in the state of Alagoas. Methodology: This is a descriptive study, which evaluated the menu for 4 weeks using the Qualitative Assessment method of the menu preparations, and classified the positive aspects (leafy vegetables and fruits) and negative aspects (monotony of colors, foods rich in sulfur, meat fatty, sweet, fried foods, and sweets associated with fried foods) according to the percentage of occurrence in “excellent”, “good”, “regular”, “poor” or “terrible”. Results: The menu presented 85% of the days with leafy vegetables, 20% of monotony of colors, and 20% of sweets and fried foods on the same day, all classified as “good”. In addition, 60% of fruits, 50% of fried foods, and 40% of sweets were offered, both classified as “regular”. Furthermore, 75% of the presence of more than one food rich in sulfur and 10% of fatty meat, “bad” and

“great”, respectively. Consideration finales: In conclusion, the results of the menu evaluation showed a high supply of vegetables. As well, as low color monotony and fatty meat supply, something considered a positive point. However, the significant presence of foods rich in sulfur and fried foods points to the need to adjust the menus, to improve the nutritional and sensory aspects of the preparations offered to diners.

Keywords: food and nutrition unit; menu planning; qualitative evaluation of menu preparations; food quality.

INTRODUÇÃO

O hábito de se alimentar é essencial para que o corpo consiga executar as funções necessárias para a sua sobrevivência, haja vista que é por meio da alimentação que o indivíduo obtém energia e as substâncias necessárias para realizar os processos biológicos que acontecem no corpo humano, a exemplo da respiração. Deste modo, é de suma importância que os alimentos ofertados e disponibilizados sejam de quantidade suficiente e de qualidade adequada, com o objetivo de evitar o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), a qual tem a má alimentação como um dos principais fatores de risco (Vidal *et al.*, 2022).

O novo padrão alimentar é caracterizado pelo alto consumo de alimentos com alta densidade energética (ricos em gordura saturada, açúcar e sal) e baixo consumo de fibras, frutas, legumes e verduras. Isto manifesta a denominada transição nutricional, cuja acontece, concomitantemente, com a transição epidemiológica, marcada pelo declínio das doenças infecciosas e o aumento das DCNT, advindo desta mudança no padrão alimentar (Azevedo *et al.*, 2014; POF, 2017-2018).

Esta mudança do estilo alimentar é intensificada pelo hábito de comer fora de casa, que devido à alta demanda de atividades do cotidiano e a dificuldade de voltar para o domicílio, os indivíduos tendem a não priorizar uma alimentação saudável e equilibrada. Isso acontece, principalmente, com indivíduos que passam o dia inteiro fora de casa, a exemplo de estudantes de escola integral ou indivíduos que trabalham longe de casa, de modo que a Unidade de alimentação e nutrição (UAN) tornou-se uma alternativa viável para esse impasse (Damasceno *et al.*, 2002; Moraes *et al.*, 2021; Nunes *et al.*, 2022).

Dessa forma, observa-se a importância da UAN, a qual tem como objetivo ofertar/ produzir refeições com qualidade nutricional e com controle higiênico-sanitário, de modo a promover uma alimentação saudável e equilibrada (Domingues *et al.*, 2016). Com a finalidade de verificar e garantir a efetividade desse objetivo foi criado por Veiros (2002) e Veiros & Proença (2003), o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), a qual auxilia o nutricionista na elaboração teórica do cardápio, para um planejamento com adequação dos aspectos nutricionais e sensoriais. Este instrumento analisa os seguintes critérios: as técnicas de cocção empregadas nas preparações, observando-se a monotonia e a repetição; presença de frituras, associadas aos doces ou de maneira isolada;

presença de carne gordurosa juntamente com a oferta de doces como sobremesa; cor das preparações e dos alimentos do cardápio; presença de alimentos ricos em enxofre e presença de frutas, legumes e verduras.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo analisar qualitativamente o cardápio ofertado no período de 6 de fevereiro de 2023 a 10 de março de 2023 em uma UAN de um município do estado de Alagoas pelo método AQPC.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, que avaliou a qualidade do cardápio da unidade no período de 6 de fevereiro de 2023 a 10 de março de 2023, referente a 4 semanas, pelo método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), segundo os critérios elaborados por Veiros (2002) e Veiros & Proença (2003), ao qual avalia a oferta de frutas, folhosos, doces, frituras, carnes gordurosas, doces e frituras no mesmo dia, a combinação de cores e os alimentos ricos em enxofre nos cardápios.

Para a presença de carnes gordurosas considerou-se os pratos principais com acém, capa de filé, chuleta, contrafilé, costela, embutidos (linguiça, salsicha e bife de hambúrguer), fraldinha, paleta, pescoço, picanha, ponta de agulha e vísceras, desconsiderando o dia em que a carne foi preparada com a técnica “fritar”, de acordo com critério de classificação proposto por Philippi (2003). Adotou-se monotonia de cores quando três ou mais alimentos com cores iguais estavam presentes em um mesmo dia.

Foram considerados com alto teor de enxofre os cardápios que apresentaram dois ou mais dos alimentos flatulentos sulfurados, descrito a seguir: abacate, acelga, aipo, alho, amendoim, batata doce, brócolis, castanha, cebola, couve, couve-de-bruxelas, couve-flor, ervilha, gengibre, goiaba, jaca, lentilha, maçã, melancia, melão, milho, mostarda, nabo, nozes, ovo, pepino, rabanete, repolho e uva (Proença *et al*, 2008). Além disso, não foi considerado nesta análise o feijão presente diariamente nas refeições.

Este estudo foi realizado na Unidade de Alimentação de um Instituto Federal, ao qual atende um público de residente no café da manhã, estudantes de ensino médio e ensino superior, servidores do Instituto e manipuladores da UAN no almoço e alunos do EJA (Educação de Jovens e Adultos) e residentes no jantar. Entretanto, apenas o cardápio do almoço foi avaliado.

O cardápio foi analisado mediante a ocorrência diária absoluta das preparações ou alimentos de acordo com os critérios citados. Posteriormente, foi contabilizada a frequência semanal de cada critério e, por último, calculou-se a frequência mensal. Em seguida, foram agrupados e tabulados em frequência relativa conforme o número total de dias do cardápio.

Por fim, a partir da frequência mensal no cardápio, os itens analisados das preparações foram classificados utilizando a metodologia adotada por Prado, Nicoletti e Farias (2013) que determina a distribuição percentual no cardápio para

alguns itens que se enquadrem em aspectos positivos (oferta de folhosos e frutas) e negativos (presença de cores iguais, duas ou mais preparações ricas em enxofre, carne gordurosa, fritura, doce e oferta de doce e fritura no mesmo dia). Para os aspectos positivos, a classificação é da seguinte forma: “ótimos” ($\geq 90\%$), “bom” (75 a 89%), “regular” (50 a 74%), “ruim” (25 a 49%) e “péssimo” ($< 25\%$). Já para os aspectos negativos: “ótimo” ($\leq 10\%$), “bom” (11 a 25%), “regular” (26 a 50%). “ruim” (51 a 75%), “péssimo” ($> 75\%$), como mostrado no quadro 1 e 2, respectivamente.

Quadro 1 - Critérios de classificação dos aspectos positivos e negativos do cardápio.

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

Fonte: Prado, Nicoletti e Farias (2013).

Quadro 2 - Critérios de classificação dos aspectos negativos do cardápio.

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

Fonte: Prado, Nicoletti e Farias (2013).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cardápio oferecido na UAN era composto por duas opções de pratos principais, uma guarnição, arroz, feijão, salada, sobremesa (fruta ou doce) e bebida (suco de polpa de fruta congelada). Foram analisados 4 cardápios semanais (Anexo 1) e os dados resultantes da aplicação do método AQPC na avaliação dos cardápios da UAN de uma instituição federal estão descritos na tabela 1.

Tabela 1 - Análise dos cardápios segundo o método Análise Qualitativa das Preparações do Cardápio – AQPC de quatro semanas na Unidade de Alimentação de uma instituição federal.

Semana*	Folhosos	Frutas	Cores iguais	Dois ou mais alimentos ricos em enxofre	Carne** gordurosa	Frituras	Doces	Doces + frituras
1	5	3	2	3	1	4	2	2
2	4	3	1	4	0	1	2	0
3	3	3	1	4	1	4	2	2
4	5	3	0	4	0	1	2	0
Total	17	12	4	15	2	10	8	4
% de ocorrência	85%	60%	20%	75%	10%	50%	40%	20%

*Legenda: * Os cardápios de todas as semanas têm 5 dias de refeições, de segunda a sexta; ** Carne gordurosa (sem considerar fritura).*

A tabela 2 apresenta a classificação dos itens a respeito do percentual de adequação da tabela 1 a partir do percentual de ocorrência no cardápio. Além disso, as cores utilizadas na tabela 2 servem para ajudar na interpretação da avaliação do cardápio, de modo que os aspectos positivos à saúde (folhosos e frutas) estão representados pelo verde, e os aspectos negativos por três cores: rosa, azul e vermelho, que simbolizam, respectivamente, o impacto visual do cardápio ao cliente (monotonia de cores), a sensação física após o consumo (desconforto gástrico-alimentos com enxofre) e os alimentos prejudiciais à saúde (carne gordurosa, fritura, doce e doce + fritura), os quais devem ser monitorados.

Tabela 2 - Classificação dos itens analisados das preparações do cardápio da Unidade de Alimentação de uma instituição federal.

Itens	% de ocorrência (n)	Classificação
Folhosos	85% (n=17)	Bom
Frutas	60% (n= 60)	Regular
Cores iguais	20% (n= 4)	Bom
Dois ou mais alimentos com enxofre	75% (n=15)	Ruim
Carne gordurosa	10% (n=2)	Ótimo
Fritura	50% (n=10)	Regular
Doce	40% (n=8)	Regular
Doce + Fritura	20% (n=4)	Bom

Legenda: Os aspectos positivos à saúde estão representados pelo verde e os aspectos negativos por três cores: rosa, azul e vermelho, que simbolizam, respectivamente, o impacto visual do cardápio ao cliente (monotonia de cores), a sensação física após o consumo (desconforto gástrico) e os alimentos prejudiciais à saúde.

Os dados apontam que em 85% dos dias foram ofertados folhosos na salada, classificados como “bom”, resultado este, superior percentualmente, mesmo possuindo a mesma classificação, ao estudo realizado em Rio Verde (GO) por Egea, Silva e Junqueira de Andrade (2020), ao qual teve percentual de 76%. Como também, semelhante ao realizado por Veiros & Proença (2003) com 82,6% e ligeiramente inferior ao de Prado, Nicoletti e Farias (2013) e Casaril (2020), ambos com 100%, sendo classificados como “ótimos”, considerando assim, um ponto positivo, haja vista que o consumo de preparações saudáveis está relacionado a diminuição de doenças crônicas não transmissíveis e manutenção do funcionamento do intestino (Ramos SC, Oliveira MNG, 2002). Embora o método AQPC não avalie, o cardápio contém a oferta diária de legumes como beterraba, cenoura, chuchu, vagem e tomate. Entretanto, os folhosos do cardápio eram compostos por alface e repolho, sendo majoritariamente repolho, de modo a sugerir a necessidade do aumento da variedade.

Ainda com relação às saladas, notou-se que não há a oferta de conservas, o que é considerado um resultado positivo, visto que a ingestão de um alto teor de sódio, que comumente está presente nesses alimentos, aumenta a pressão arterial. Esta que tem relação direta com o desenvolvimento da hipertensão arterial, a qual é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como: infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico (Molina *et al*, 2003; WHO, 2003) demonstrando assim a preocupação da UAN com a saúde do comensal ao não fornecer esse tipo de alimento na salada.

A oferta de frutas foi de três vezes por semana, correspondendo a 60% (n=12) e classificando-se como “Regular”, diferente do estudo de Casaril (2020) realizado em UAN da comunidade acadêmica do Paraná de com 24,2% (péssimo) e semelhante Prado, Nicoletti e Farias (2013) com 65%, classificado como regular, igualmente ao presente estudo. A Organização Mundial da Saúde (2003; 2014) recomenda o consumo mínimo de 400g diárias de frutas, aproximadamente a cinco porções, com 80g cada, cujo consumo, assim como os dos folhosos, são essenciais para a manutenção saúde associada do risco de doenças crônicas não transmissíveis por possuírem fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais. Deste modo, reforçando a importância do consumo e da variedade, ao qual este estudo tem-se apenas melancia, melão e laranja disponível, a qual justifica-se principalmente pelo custo das outras opções.

Com relação ao aspecto sensorial visual, foi observado que em 20% dos dias houve repetições de cores no cardápio, sendo este item classificado como “bom”. Este resultado, apesar de não ser classificado como “ótimo”, assim como, os encontrados no estudo de Vidal (2012) que não possuía nenhuma preparação com monotonia de cores, foi melhor que, os encontrados por Veiros e Proença (2003), Passos (2018) e São José (2014), com 65,1%, 58,6% e 50,98%, respectivamente, classificados, por tanto como “ruim”.

O cuidado com o planejamento da combinação de cores é fundamental para evitar a monotonia, e estimular o consumo, uma vez que a diversidade de cores atrai o público. Isto se dá, principalmente, pela inclusão de frutas, legumes e verduras,

pois estes alimentos possuem mais cores e pluralidade de nutrientes, dos quais fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, fundamentais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Casaril, 2019; Prado, Nicoletti e Farias (2013)).

É importante evitar a monotonia de cores, principalmente, porque pode causar desinteresse e interferir na aceitabilidade pelo cardápio, mas também porque ela tem associação com a alta oferta de açúcares e ácidos graxos como compensados, os quais em excesso causam malefícios a saúde. Além disso, há também relação com a baixa oferta de compostos fenólicos e micronutrientes, cujos são essenciais para o bom funcionamento do organismo (Ygnatios; Lima; Pena, 2017).

Quanto ao aspecto de sensação física após o consumo, com relação a presença de alimentos ricos em enxofre notou-se um alto percentual de 75%, resultado semelhante ao de Passos (2018) e Veiros e Proença (2003), apesar de percentualmente superior, que também foram classificados como “ruim”. Entretanto, foram observados valores bem menores no estudo realizado por Casaril (2019) e Resende e Quintão (2016), com 33,4% e 23,08%. Desse modo, percebe-se que o percentual ofertado de alimentos ricos em enxofre é maior do que os encontrados na literatura. Este excesso de enxofre é maléfico à saúde, uma vez que pode causar desconfortos gástricos devido à presença de compostos sulfurados que podem causar gases (São José, 2014; Araújo *et al*, 2017).

O alto percentual de preparações com alimentos ricos em enxofre pode ser justificado pela grande quantidade de dias com apenas duas preparações que utilizam pequena quantidade de alimentos com enxofre, como o milho ou ervilha do arroz e cebola da salada no mesmo dia. Além disso, alguns dias foram considerados também por possuírem repolho ou cebola na salada e bife ou frango acebolado no prato principal. Entretanto, é uma pequena quantidade de cebola refogada a parte e colocada em cima da proteína apenas para decorar a preparação.

A quantidade de carne gordurosa ofertada nos cardápios encontradas foi de 10% (n= 2), o único item classificado como “ótimo”; sendo considerado um resultado melhor que os encontrados nos estudos descritos na literatura, como os estudos de Casaril (2019), Passos (2018) e Veiros e Proença (2003), com 42,4%, 37,5% e 15,6%, respectivamente.

Entretanto, um ponto importante a ser considerado é que o critério utilizado para classificar a carne gordurosa, no estudo de Casaril (2019), foi diferente do presente estudo, em que o de Casaril considerou os seguintes tipos de carne: bisteca suína, pernil suíno, coxa e sobrecoxa de frango com pele, já o presente estudo não considerou pois foi utilizado o critério de Philippi (2003), apesar de ter esses tipos de carne no cardápio, no pré-preparo eram retiradas as gorduras expostas. De modo que se o presente estudo tivesse utilizado o mesmo critério que o de Casaril, o percentual seria maior ainda que o ideal seria não fosse ofertado este tipo de alimentos, devido ao tipo de gordura encontrada, como as saturadas e colesterol, de modo a substituí-las por carnes magras, visto que o consumo excessivo de gordura saturada e colesterol pode levar à obesidade, dislipidemias, doenças ateroscleróticas e doenças relacionadas como cânceres e doenças cardiovasculares (SBC, 2007).

Percebe-se, por meio da avaliação nutricional qualitativa das preparações alimentares que, supostamente, o cardápio apresenta elevado teor calórico, uma vez que foram visto percentual de 50% de frituras, e apesar de estar como “regular” na classificação, o item possui o percentual máximo dentro dessa faixa de classificação que vai de 26 a 50%, resultado parecido com o de Veiros e Proença (2003) que teve o percentual de frituras no cardápio de 49,5%, e qualitativamente inferior ao de Passos (2008) com 22,1% classificado como “bom”.

Foi observado que, na teoria, durante a elaboração do cardápio, não contabilizava a técnica de “fritura” e sim “chapeado”, porém, na prática, o equipamento não está funcionando de forma adequada, de modo a necessitar da adição de óleo para o preparo, tornando-se “alimento frito”. Apesar disto, a nutricionista tem o cuidado de fazer conscientização com os manipuladores quanto a necessidade da redução do óleo, como também um planejamento para a troca do equipamento para que o problema seja solucionado.

Com relação ao doce foi visto que eram ofertados em oito dias (40%), sobremesas como gelatina e mousse, sendo classificado como “regular”, semelhante ao estudo de Prado, Nicoletti e Farias (2013), que também receberam a mesma classificação, com 35%. Além disso, a oferta de doce e fritura no mesmo dia foi de 20% dos dias, semelhante aos estudos de Veiros e Proença (2003) com 21,1%, de modo a resultar em uma alimentação fonte de gordura e açúcares simples, que podem gerar doenças cardiovasculares (SBC, 2007). O ideal seria que não fosse encontrado nenhum doce e fritura no mesmo dia, como os estudos de Vidal (2012) e de Prado, Nicoletti e Farias (2013), considerados “ótimos”.

Para além do que foi analisado no método do AQPC, percebe-se uma redução na quantidade de proteínas nos pratos principais, juntamente, com a adição de carboidrato. Além disso, há alta quantidade de açúcar na preparação do suco, em 300ml é colocado aproximadamente 30g de açúcar no suco de umbu cajá e 50g de polpa da fruta, contabilizando, portanto, um total de 10% de açúcar no suco. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo de açúcar seja no máximo 10% do valor energético total, assim uma dieta de 2000kcal não deve passar de 50g de açúcar por dia, e nota-se que apenas um copo de suco de umbu-cajá já atinge 60% do limite recomendado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto, que os resultados da avaliação do cardápio mostraram alta oferta de hortaliças diariamente na UAN, como também, baixa monotonia de cores e oferta de carne gordurosa, o que é considerado um ponto positivo.

Entretanto, a expressiva presença de alimentos ricos em enxofre e frituras apontam a necessidade de ajuste dos cardápios, para melhorar os aspectos nutricionais e sensoriais das preparações oferecidas aos comensais.

Por fim, o método AQPC é um ótimo instrumento a ser utilizado durante o planejamento do cardápio, uma que possibilita ao nutricionista detectar possíveis

falhas e corrigi-las, de modo a garantir um cardápio de qualidade quanto aos aspectos nutricionais e sensoriais.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO W.; MONTEBELLO N.P., BOTELHO R.B.A.; *et al.* **Alquimia dos Alimentos**. Brasília: Editora Senac, 2007.
- AZEVEDO, E. C. DE C. *et al.* **Padrão alimentar de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal - uma revisão sistemática**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 19, p. 1447–1458, maio 2014.
- CASARIL, K. B. P. B. **Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição de Francisco Beltrão/PR**. Nutrição Brasil, v. 19, n. 1, p. 9–15, 16 abr. 2020.
- DAMASCENO, K.S.F.S.C; ALVES, M.A; FREIRE, I.M.G; TÔRRES, G.F; AMBRÓSIO, C.L.B; GUERRA, N.B. **Condições higiênico-sanitárias de “self-services” do entorno da UFPE e das saladas cruas por elas servidas**. Rev. Hig Alim, 16(102/103):74-8, 2002.
- DOMINGUES, C. F. S. *et al.* **Geração de resíduos sólidos orgânicos em um restaurante universitário de São Paulo/S. P.** Revista Meio Ambiente e Sustentabilidade, Curitiba, v. 10, n. 5, p. 58-73, 2016.
- EGEA, M. B.; SILVA, J. C. de M.; JUNQUEIRA DE ANDRADE, S. C. B. **Avaliação Qualitativa de Cardápio em uma Unidade de Alimentação na Cidade de Rio Verde/GO**. Revista Vértices, [S. I.], v. 22, n. 1, p. 166–174, 2020.
- IBGE; **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil / IBGE**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro, 2020.
- MORAIS, S. R. DE *et al.* **Alimentação fora de casa e biomarcadores de doenças crônicas em adolescentes brasileiros**. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, 3 fev. 2021.
- MOLINA MCB *et al.* **Hipertensão arterial e o consumo de sal na população urbana**. Rev Saúde Pública 2003;37(6):743-50.
- NUNES, N. C. *et al.* **Práticas alimentares de trabalhadores de um Restaurante Cidadão: fatores socioculturais e o ambiente de trabalho**. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 32, 6 jul. 2022.
- OMS. Organização Mundial da Saúde (2015). **Diretriz: Ingestão de açúcares por adultos e crianças**. Acesso em 20 março de 2022, em https://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao%20de%20acucare%20por%20adultos%20e%20criancas_portugues.pdf

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 [Especialização e Nutrição] - Universidade de Brasília; 2008.

PHILIPPI ST. **Nutrição e técnica dietética**. 1 ed. São Paulo: Manole; 2003.

PRADO, B. G.; NICOLETTI, A. L.; FARIA, C. DA S. **Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá- MT**. Journal of Health Sciences, v. 15, n. 3, 2013.

PROENÇA RPC *et al.* **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições**. Florianópolis: EdUFSC, 2008. 221p.

RAMOS, S.C.; OLIVEIRA, M.N.G. **Constipação intestinal no idoso: a fibra como tratamento e prevenção**. Nutrição em Pauta, 10(54):51-5, 2002;

SÃO JOSÉ JFB. **Avaliação qualitativa de cardápios em uma unidade de alimentação e nutrição localizada em Vitória-ES**. Demetra 2014;9(4);975-84

SBC - Sociedade Brasileira de Cardiologia. **IV Diretriz Brasileira sobre dislipidemias e prevenção da aterosclerose**. Arq Bras Cardiol 2007;88(Supl1).

SPOSITO A, CAMELLI B, FONSECA FAH, BERTOLAMI MC, AFIUNE NETO A, SOUZA AD, *et al.* **IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose: departamento de aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia**. Arq Bras Cardiol 2007;88(1):1-19.

VEIROS, M.B. **Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: um estudo de caso**. 2002. 225f. **Dissertação** (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção/ Ergonomia, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis.

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

VIDAL, BT de O.; DE SOUZA, DN; SOUZA, M. dos R.; FREITAS, FMN de O.; FERREIRA, JC de S. **A importância das boas práticas na prevenção de doenças transmitidas por alimentos (DTAS) em unidades de alimentação e nutrição (UAN) (SHU)**. Revista Brasileira de Desenvolvimento , v. 8, n. 5, pág. 39320–39333, 2022.

WHO - World Health Organization. **The World Health Report 2003**. Shaping the future, Geneva: WHO; 2003.

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

ANEXOS

Anexo 1

1º Semana: 06/02/2023 a 10/02/2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Repolho, cenoura, chuchu (cozido) Carne moída com batata doce Filé de frango Farofa de couve Arroz com milho Feijão caseiro Melão Suco de goiaba	Alface, cenoura e pepino Frango caipira Bisteca assada Pirão de galinha Arroz refogado Feijão preto Delícia de frutas Suco de manga	Repolho, cenoura, pimentão e cebola (cozido) Carne ao molho madeira Isca de frango Purê de batata Arroz com cenoura Feijão tropeiro Laranja Suco de acerola	Repolho, cenoura e beterraba (cru) Torta salgada de carne Creme de frango Macarrão ao molho Arroz com ervilha Feijão preto Melancia Suco de caju	Repolho, alface, tomate, pepino, laranja Peixe ensopado Frango assado Torta salgada de legumes Arroz nutritivo Feijão caseiro Mousse de limão Suco de umbu cajú

2º Semana: 13/02/2023 a 17/02/2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Chuchu, cenoura e vagem Torta salgada de frango Carne moída com legumes Macarrão alho e óleo Arroz nutritivo Feijão preto Melancia Suco de goiaba	Repolho, alface, tomate, pepino, laranja Fígado acebolado Frango ao molho da chef Farofa nutritiva Arroz branco Feijão caseiro Gelatina Suco de caju	Refogado de repolho, cenoura, cebola, pimentão, coentro, macarrão Cozido paulista Frango assado Pirão de carne Arroz brasileiro Feijão tropeiro Laranja Suco de manga	Pepino, cenoura e repolho Escondidinho de carne Filé de frango acebolado Salpicão de legumes Arroz com cenoura Feijão preto Melão Suco de umbu cajú	Alface, tomate, cebola, pimentão e coentro Moqueca Caipira Frango gratinado Purê de macaxeira Arroz com milho Feijão caseiro Delícia de morango Suco de acerola

3º Semana: 27/02/2023 a 03/03/2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Refogado de chuchu, cenoura e beterraba Carne moída com creme de batata Filé de Frango com pimentão Macarrão ao molho de ervas Arroz com ervilha Feijão preto Melancia Suco de caju	Alface, tomate e cebola Bisteca acebolada Estrogonofe de frango Purê misto Arroz com milho Feijão caseiro Gelatina Suco de manga	Cenoura, beterraba e pepino agri-doce Escondidinho de calabresa Frango assado Sauté de legumes ao molho shoyu Arroz branco Feijão preto Laranja Suco de goiaba	Cozido de repolho, cenoura, chuchu e centro Bife acebolado Frango guisado Farofa Arroz brasileiro Feijão fraldinha ao molho de tomate Laranja Suco de umbu cajá	Alface, tomate e cebola (Cru) Peixe da terra Isca de frango acebolado Farofa de cuscuz Arroz com cenoura Feijão caseiro Tortilha de abacaxi Suco de acerola

4º Semana: 06/02/2023 a 10/03/2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Refogado de repolho, chuchu e cenoura Lasanha de carne Cuscuz nortestino Arroz com milho Feijão preto Melancia Suco de goiaba	Alface, pepino e cenoura Fígado acebolado Fricassê de frango Farofa de orégano Arroz com ervilha Feijão caseiro Gelatina de limão Suco de caju	Repolho, chuchu e cenoura (cozido) Estrogonofe de carne Isca de frango com legumes Macarrão ao alho Arroz nutritivo Feijão tropeiro Melão Suco de umbu cajá	Beterraba, repolho e cenoura (ralado- cru) Torta salgada de carne com legumes Salpicão de frango Purê de macaxeira Arroz branco Feijão preto Delícia de uva Suco de manga	Repolho, cenoura, tomate, pepino (cru) Moqueca baiana Frango gratinado Vatapá nutritivo Arroz refogado Feijão caseiro Laranja Suco de acerola

* Arroz (150g); feijão (120g); sobremesa (100ml/200g); suco (300ml).