



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Centro de Excelência em Turismo
Pós Graduação em *Lato Sensu*
Curso de Especialização em Gastronomia e Saúde

**ANÁLISE DO CARDÁPIO DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E
NUTRIÇÃO INSTITUCIONAL EM BRASÍLIA – DE SEGUNDO O
MÉTODO “AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES DO
CARDÁPIO”**

Ana Luiza Araújo Passos

Dra. Karin Eleonora Savio de Oliveira

Brasília - 2008



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Centro de Excelência em Turismo

Pós Graduação em *Lato Sensu*

Curso de Especialização em Gastronomia e Saúde

**ANÁLISE DO CARDÁPIO DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E
NUTRIÇÃO INSTITUCIONAL EM BRASÍLIA – DF SEGUNDO O
MÉTODO “AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES DO
CARDÁPIO”**

Ana Luiza Araújo Passos

Dra. Karin Eleonora Savio de Oliveira

Monografia apresentada ao Centro de Excelência em Turismo – UnB como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista em Gastronomia e Saúde.

Brasília - 2008

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Centro de Excelência em Turismo
Pós Graduação em *Lato Sensu*
Curso de Especialização em Gastronomia e Saúde

Ana Luiza Araújo Passos

Aprovado por:

Prof^ª Dra. Karin Eleonora Savio de Oliveira

Prof^ª Dra. Raquel B. Araújo Botelho

Prof^ª Dra. Sandra Fernandes Arruda

BRASÍLIA – DF

2008

Passos, Ana Luiza Araújo

Análise do Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição Institucional em Brasília-DF segundo o Método “Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio”/Ana Luiza Passos

Monografia de especialização/Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília. Brasília, 2008.

Área de Concentração: Nutrição

Orientador: Prof^a Dr^a Karin Eleonora Savio de Oliveira

1. Unidade de Alimentação e Nutrição 2. Avaliação Qualitativa 3. Cardápio 4. Nutricionista.

AGRADECIMENTOS

À minha orientadora Karin E. Savio de Oliveira, às professoras Raquel B. Araújo Botelho e Rita Akutsu, ao Centro de Excelência em Turismo e a Unidade de Alimentação e Nutrição Institucional em Brasília – DF.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Análise dos Métodos de Cocção do Prato Principal, Brasília, 2007	27
Figura 2. Análise dos Métodos de Cocção do Prato Principal entre os meses de Julho a Novembro, Brasília, 2007	28

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Análise dos cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição Institucional segundo o método Análise Qualitativa das Preparações do Cardápio – APQC, Brasília, 2007.	26
--	----

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS	vi
LISTA DE TABELAS	vii
INTRODUÇÃO	10
MÉTODO	12
RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS	23
ANEXOS	29

ARTIGO BASEADO NA REVISTA DE NUTRIÇÃO

RESUMO

Objetivo: Analisar o cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição Institucional em Brasília por meio do método de Avaliação das Preparações do Cardápio (AQPC). **Métodos:** Avaliação qualitativa do cardápio de uma UAN em Brasília entre julho a novembro de 2007, no total de 104 dias. O método AQPC permitiu avaliar a presença das seguintes variáveis: técnicas de preparo, folhosos e conservas nas saladas, cores, alimentos ricos em enxofre, frutas, doces, a combinação de doces e frituras, frituras e carnes gordurosas. As etapas seguintes foram agrupar as variações diárias por semana; depois, mensal e por último reunir os cinco meses. Os dados foram tabulados em relação ao número total de dias dos cardápios analisados. Os resultados indicaram percentuais indicativos da qualidade nutricional do cardápio. **Resultados:** Observou-se um maior percentual de folhosos (94,2%), de cores semelhantes (58,6%), alimentos ricos em enxofre (57,7%), frutas (54,8%), guarnições gordurosas (55,8%). Verificou-se menor percentual de doces (45,2%), de carnes gordurosas (37,5%), de frituras (22,1%), de conservas (16,3%), de preparações de carne gordurosa (15,4%) e doces e frituras (12,5%). Em relação às técnicas de preparo das carnes foram: assar (26%), ensopar (24%), grelhar (21,1%), fritar (11,5%), cocção a vapor (7,7%), fervura (5,8%) e guisar (3,9%). **Conclusão:** O cardápio tenta oferecer alimentos saudáveis pela presença de folhosos e frutas, porém há elevada quantidade de gordura saturada. O método AQPC é um bom instrumento para o nutricionista avaliar global e qualitativamente o seu cardápio. **Indexação:** Unidade de Alimentação e Nutrição. Avaliação Qualitativa. Cardápio. Nutricionista.

ABSTRACT

Objective: To analyze the menu of an Institutional food and nutrition unit in Brasilia (Brazil) through the Menu's Preparation Evaluation method (AQPC method). **Methods:** Qualitative evaluation of a food and nutrition unit's menu in Brasilia (Brazil) between July and November, 2007, totalizing 104 days. The AQPC method enabled to evaluate the presence of the next variables: preparation techniques, stalks and pickles in salads, colors, food rich in sulfur, fruits, sweets, arrangement of sweets and fries, fries and fat meats. The following steps were to group the daily variations per week; after, per month and finally to put together the five months. Data were tabulated in relation to all the days of the analyzed menus. Results reveal indicative percentages regarding the nutritional quality of the menu. **Results:** It was observed an expressive percentage of stalks (94.2%), of similar colors (58.6%), food rich in sulfur (57.7%), fruits (54.8%), fat garnishes (55.8%). It was verified a lower percentage of sweets (45.2%), of fat meats (37.5%), of fries (22.1%), of pickles (16.3%), of foods with fat meat (15.4%), of sweets and fries (12.5%). Concerning the meats' preparation techniques, they were: to roast (26%), to soak (24%), to grill (21.1%), to fry (11,5%), to cook in steam (7.7%), to boil (5.8%) and to stew (3.9%). **Conclusion:** The menu tries to supply healthy foods due to stalks' and fruits' presence. However, there is great quantity of saturated fat. The AQPC method is a valuable tool so the nutritionist can evaluate totally and qualitatively the food and nutrition unit's menu. **Index term:** Food and nutrition unit. Qualitative evaluation. Menu. Nutritionist.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é uma das atividades mais importantes e prazerosas do ser humano tanto por questões biológicas, de promoção de saúde, quanto por questões sociais e culturais^{1,2}. Portanto, o ato de comer envolve vários aspectos, que vão desde a produção dos alimentos até sua transformação em uma refeição e sua distribuição às pessoas^{1,2}.

As Unidades de Alimentação e Nutrição têm como função primordial oferecer uma refeição nutricionalmente adequada de acordo com o perfil da clientela além de apresentar um bom nível de sanidade¹. O cardápio planejado pelo nutricionista pode ser um meio de promover educação nutricional para prevenir o surgimento de doenças e promovendo saúde¹. Contudo, se não for feito conforme os critérios necessários, pode prejudicar o estado de saúde do comensal.

Além disso, a alimentação adequada é fundamental para garantir a saúde e a capacitação do trabalhador, aumentando a produtividade e reduzindo os riscos de trabalho³. Para planejar o cardápio é necessário conhecer o número de comensais, seus hábitos alimentares, necessidades nutricionais, além de saber a safra, a oferta, o custo de gêneros alimentícios do mercado, da mão de obra, da disponibilidade de área e de equipamentos, do preparo e do consumo efetivo dos alimentos⁴.

Portanto, na elaboração do cardápio deve-se considerar o balanceamento da refeição, atendendo às necessidades nutricionais do comensal. Outro fator importante é avaliar os aspectos qualitativos do cardápio com abordagem dos aspectos sensoriais⁵. Para garantir que o cardápio planejado tenha o mesmo padrão de qualidade, um instrumento fundamental para o nutricionista é a elaboração da Ficha Técnica de Preparo (FTP)⁶. Na ficha constam os ingredientes, a quantidade, o rendimento, o fator de correção e de cocção, o modo de preparo, a composição centesimal em macro e micronutrientes da preparação⁶. A FTP visa à padronização do cardápio e facilita o trabalho do nutricionista e também do funcionário que executa a tarefa sem precisar receber ordens⁶.

Gustafsson et al.⁷ chamam atenção para os aspectos envolvidos no ato da alimentação. O consumo da refeição é feito por meio dos nossos sentidos – visão, audição, olfato, tato e gustativo⁷. A visão mostra a informação sobre a cor e a aparência, e é de

grande importância para nossa percepção do gosto, cheiro e textura da refeição, mas o ambiente onde é realizada a refeição também afeta nossas percepções⁷. A figura cognitiva da refeição cria no cérebro uma certa expectativa de acordo com as memórias recentes, conhecimentos, experiências e contextos⁷.

Foi observado que somente a quantificação de energia e de macronutrientes eram insuficientes para verificar a adequação do cardápio². Apesar de a composição química ser importante para verificação da adequação nutricional, as pessoas se alimentam também com “os olhos”, o que corrobora a idéia de que o aspecto visual é uma ferramenta fundamental para que o cardápio seja mais atrativo².

A partir desses princípios, destaca-se o desafio do nutricionista na elaboração de cardápios. Devem-se considerar não somente os aspectos quantitativos e qualitativos em relação aos nutrientes e os aspectos sanitários dos alimentos, mas associá-los de forma conjunta a ações direcionadas às técnicas de preparo que unem².

Em função disso, o nutricionista precisa de uma ferramenta para avaliar a adequação do cardápio elaborado em relação aos aspectos qualitativos. Desse modo, foi desenvolvido o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), por Veiros⁸ e Veiros e Proença⁵ e publicado em livro^{2,5}. Este método foi elaborado durante a dissertação de Veiros⁸ que objetivou analisar se as condições de trabalho do nutricionista na área de produção de alimentos influenciavam na sua atuação como profissional de saúde. Desse modo, verificou-se a necessidade de avaliar como esses objetivos eram atingidos, durante o planejamento de cardápios².

Este método visa auxiliar o nutricionista na elaboração de um cardápio mais adequado tanto do ponto de vista nutricional quanto em alguns aspectos sensoriais^{1,2}. O APQC permite que o nutricionista analise a composição do cardápio qualitativamente, seguindo os critérios de cores, técnicas de preparo, repetições, combinações, oferta de frutas, folhosos ou tipo de carnes e o teor de enxofre¹.

Esse método adapta-se melhor àquelas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) que oferecem um menor número de preparações com um maior controle do número de porções servidas^{1,2,8}.

O objetivo do presente trabalho foi analisar qualitativamente o cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição da Aeronáutica em Brasília por meio do método de Avaliação das Preparações do Cardápio.

2. MÉTODO

Trata-se de um estudo de caso, descritivo e de caráter qualitativo. Os cardápios analisados foram de uma Unidade de Alimentação e Nutrição de uma Instituição em Brasília. Foram analisados os cardápios do almoço dos dias úteis de segunda-feira à sexta-feira, com exceção dos feriados durante os meses de julho a novembro de 2007 no total de 104 dias.

As características do padrão de atendimento da UAN estudada eram cardápios de padrão popular, modalidade de distribuição auto-serviço, com número de refeições servidas de aproximadamente 400.

Seguindo o objetivo inicial, a metodologia aplicada foi o método AQPC - Análise Qualitativa de Preparações do Cardápio^{1,2,4,8}. Este método permite analisar as seguintes variáveis do cardápio: técnicas de cocção, a oferta de folhosos e de conservas na salada, combinação de cores na salada e de todas as preparações do cardápio, número de preparações com alimentos ricos em enxofre (oferta de duas ou mais preparações ricas em enxofre, excluindo o feijão), oferta de frutas e de doces como sobremesa, combinação de doces e frituras no mesmo cardápio, oferta de frituras, a classificação do cardápio em pouca ou muita quantidade de gordura de acordo com o teor de gordura dos alimentos das preparações, principalmente as carnes, ou pela técnica de preparo (fritura).

A etapa seguinte foi agrupar as variações diárias por semana e posteriormente reunir em uma avaliação mensal. A última etapa consistiu em reunir os cinco meses em uma única avaliação. Os dados foram tabulados em relação ao número total de dias dos cardápios analisados. Os resultados sugeriram percentuais indicativos da qualidade nutricional do cardápio.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cardápio oferecido na UAN era composto de três saladas simples ou duas saladas, sendo uma simples e uma mista, dois acompanhamentos (arroz e feijão), uma guarnição, um prato principal, fruta ou doce como sobremesa, água e refrigerante. A oferta de suco foi somente a partir do final do mês de outubro; o suco oferecido era de polpa. Este dado não foi computado no trabalho por não estar presente em todos os meses e também por não ter havido o controle dos sabores. Não havia opção de carne, contudo tinha um balcão destinado a pessoas com dieta hipossódica e hipocalórica que oferecia um frango grelhado ou um peixe cozido a vapor. Na prática funcionava como opção, mas a quantidade distribuída era relativamente pouca (equivalente a aproximadamente 7% do prato principal).

Os resultados do método AQPC podem ser visualizados na Tabela 1. Esta tabela mostra o resultado da análise feita da salada, da combinação das cores, da presença de alimentos ricos em enxofre, da oferta de frutas e doces, a combinação de doces e frituras, do aparecimento de frituras nas preparações e da oferta de carne gordurosa.

Os resultados mostraram que o cardápio busca oferecer diariamente folhosos na salada, 94,2% (n=98). Como os folhosos são sensíveis e fáceis de deteriorar, não foram ofertados após feriados prolongados. Além disso, no dia da feijoada não houve opção de salada. As hortaliças não são entregues pré-processadas. Caso fosse facilitaria a oferta de salada e a variedade de opções, pois o número de funcionários oscila muito. No estudo de Veiros⁸, a oferta de folhosos também foi alta, 82,6% (n=90), sendo que os folhosos eram entregues pré-processados, o que favorecia seu aparecimento no cardápio^{2,8}.

Uma elevada oferta de folhosos (4 a 5 porções/dia)⁹ e de frutas (3 a 5 porções/dia)⁹ é importante por ser fonte de fibras, que desempenham um papel fundamental na dieta. Alguns estudos demonstraram que a ingestão adequada de fibra pode ser um fator protetor contra o risco de câncer de cólon e reto^{10,11} e também fundamental para a regulação normal do intestino¹¹. Outra importância da fibra na dieta é que a sua alta ingestão está associada à redução dos lipídios sanguíneos^{12,13}. No estudo de Wu et al.¹³ foi observada uma relação

inversa significativa entre a progressão do estreitamento da íntima média e ingestão de pectina. A pectina, a principal fibra solúvel, está presente em hortaliças e frutas¹³. Segundo o estudo de Lampe¹⁴, uma ingestão elevada de fibras reduz o risco de problemas cardiovasculares, de alguns tipos de câncer, controla a pressão sanguínea, a glicemia, reduz o colesterol e obesidade.

A oferta de conserva como forma de salada (n=14) ou guarnição (n=3) foi de 16,3% (n=17), é mais presente nas segundas e depois de feriados pela praticidade e pela não necessidade de pré-preparo. As conservas em salmoura oferecidas foram milho, ervilha e seleta de legumes. Na UAN estudada por Veiros⁸, a presença de alimentos enlatados foi diária, porém mais comum nas segundas-feiras, aparecendo em duas das quatro opções de salada pela dificuldade de o fornecedor entregar as hortaliças pré-processadas⁸. No caso do estudo de Veiros⁸, como a oferta de salada tinha quatro opções, só uma de conserva, quem tinha preocupação ou conhecimento de educação nutricional poderia escolher as hortaliças frescas, ao contrário da UAN analisada que tinha somente de duas a três opções de salada. O consumo de alimentos em conserva é preocupante pela alta quantidade de sódio que contém. A ingestão de sódio está relacionada à elevação dos níveis pressóricos e assim ao desenvolvimento da hipertensão arterial^{15,16,17}, que é um dos principais fatores de risco para desenvolvimento de acidente vascular cerebral e de infarto do miocárdio^{15,16}. Para prevenir o surgimento de hipertensão arterial deve-se ter uma dieta saudável, com baixo teor de gordura saturada, colesterol e sódio, e rica em frutas que são fontes de potássio e fibras^{16,17}. Essa recomendação nem sempre é seguida na UAN estudada. É ofertada maior quantidade de frutas em relação ao doce (mas é necessário melhorar a proporção), há baixa quantidade de fritura, porém a quantidade de gordura saturada nas preparações é relativamente alta, como se observa nos resultados acerca da guarnição e da carne gordurosa.

Um fator que deve ser observado ao elaborar um cardápio é a combinação das cores para evitar a monotonia. O cuidado de combinar e diversificar as cores, além de garantir a ingestão de diferentes nutrientes e promover a saúde, atrai o público, que fica mais estimulado a consumir os alimentos e torna a refeição mais prazerosa⁵. As hortaliças devem apresentar cores vivas e sem partes danificadas e arrumadas de forma harmônica¹⁸. Quando a combinação de formas, cores, texturas, a limpeza e a viscosidade são agradáveis aos

olhos do comensal, ele apresenta uma reação positiva, abrindo o seu apetite e aumentando a salivação¹⁸.

Segundo Ornellas¹⁹ um bom cardápio deve apresentar dois princípios básicos: variedade e harmonia. A variedade consiste na variação da oferta de alimentos, dos sabores predominantes, da consistência, da temperatura e das cores¹⁹. A harmonia é favorecida pela associação exata de cores, de consistências e de sabores, o que exige o sentido estético e artístico¹⁹.

Os cardápios analisados apresentaram combinação não adequada das cores, 58,6% (n=61), de semelhança de cores entre as preparações. Esse fato prejudica a escolha dos alimentos pelo comensal, que fica desestimulado a se alimentar e pode chegar a procurar outro estabelecimento. Pode ser por erro de planejamento ou uma falta de atenção, já que a salada é a última preparação a ser planejada. Apesar de a literatura relatar que o planejamento deve ser executado primeiramente pelo prato principal, guarnição e depois salada, deveria ser invertido já que a salada é o item mais saudável e que deve ser o mais atrativo pela possibilidade de variação de cores e constituição de fibras e micronutrientes. Na UAN estudada, evita-se ofertar no mesmo dia mais de dois alimentos que exigem pré-preparo porque o número de funcionários é baixo, dificultando a combinação das cores. Essa dificuldade pode ser comprovada em Veiros⁸, que apresentou um percentual de combinação de cores repetidas de 65,1% (n=71)^{2,8}. Para melhorar o contraste das cores, deve-se intercalar no balcão os alimentos que apresentam cores iguais.

Outro item analisado foi a presença de alimentos ricos em enxofre, excluindo o feijão, já que ele é um prato típico e diário no cardápio do brasileiro. Foi classificado como cardápio rico em alimentos em enxofre quando havia duas ou mais preparações fonte deste mineral diariamente. O enxofre em excesso causa desconforto abdominal nos comensais pela presença de compostos sulfurados que produzem gases^{2,20}. A quantidade de alimentos sulfurados foi alta, 57,7% (n=60), sendo as maiores contribuintes as saladas, como exemplo, repolho, couve-flor, acelga, pepino. No cardápio analisado por Veiros⁸ a presença de alimentos ricos em enxofre também foi alta 65% (n=70), um dos motivos que levaram os comensais a reclamarem de desconforto⁸.

Os vegetais crucíferos (couve, couve-flor, brócolis, repolho) pertencem à família Brassicacea e são fontes de vitamina C, fibras e minerais além de possuir efeitos anticarcinogênicos^{21,22}. Os compostos sulfurados voláteis conferem um sabor muito forte. São exemplos o sulfato de alilo, encontrado na cebola e no alho, e a sinigrina da combinação de hidrato de carbono com o sulfocianeto de alilo presente no repolho, couve-flor e semelhantes¹⁹. O sulfocianeto de alilo pode se desdobrar em isotiocianato de alilo, depois alilamina e gás sulfídrico pela presença do calor, ácidos e enzimas, conferindo um sabor desagradável e forte¹⁹. Por isso, deve-se atentar ao modo de preparo desses vegetais para atenuar o cheiro¹⁹. O recomendado é a cocção prévia²² em fogo brando, numa panela destampada e com pouca água¹⁹. Esses vegetais também são ricos em fatores antinutricionais²². O repolho e a couve possuem uma enzima chamada ascorbinase, que destrói a vitamina C¹⁹. Para impedir a sua ação, deve-se escaldar o repolho depois de cortado com uma faca afiada e passar a couve na gordura logo após o corte¹⁹.

O feijão é uma preparação típica do cardápio do brasileiro, o que torna indispensável sua oferta diária. O feijão é rico em ferro não heme, vitaminas do complexo B e fibras alimentares²⁰. Entretanto, o feijão também é rico em fatores antinutricionais e oligossacarídeos não digeríveis, como a estaquiose e rafinose, que causam desconforto abdominal e produzem excesso de flatos^{2,20}. Contudo, se for empregado o método de cocção adequado, pode inativar enzimas proteolíticas que inibem a ação de outras enzimas importantes para o processo metabólico e também pode reduzir a produção de gases²⁰. O método de cocção consiste em reidratar as leguminosas, deixando de molho por algum tempo (água em temperatura ambiente durante 10-14 horas ou molho de dois minutos por fervura, em temperatura de 100°C, e permanência em água quente durante uma hora) antes de sofrer a cocção e depois o descarte da água de molho²⁰. Vale ressaltar que a eliminação da água pode reduzir alguns minerais e vitaminas, mas não interfere na qualidade protéica^{2,20}. Na UAN estudada não é feito este processo de cocção.

Em relação às sobremesas, observa-se maior oferta de frutas, 54,8% (n=57), ao contrário do trabalho de Veiros^{2,8} que ofereceu mais doces como sobremesa, 66,1% e 33,9% de frutas. Na análise do cardápio, verificou-se que a fruta era oferecida três vezes na semana e o doce, duas vezes. A exceção foi último mês, no qual o doce predominou em

relação à fruta durante a semana porque a chefia da Unidade de Alimentação pediu que incrementasse mais as sobremesas e ofertasse mais doces, mesmo a nutricionista recomendando e argumentando que não era saudável muita oferta de doce. Além disso, os doces oferecidos neste mês foram mais calóricos por serem sobremesas mais elaboradas em vez de doces simples, como compotas de frutas ou doces industrializados. Apesar de ter sido ofertado maior quantidade de fruta em relação ao doce na semana, a proporção ainda não está adequado porque se preconiza uma ingestão diária de 3 a 5 porções de frutas. O recomendado seria ofertar 4 vezes frutas e uma vez doce na semana ou tentar oferecer doce e fruta se a UAN tiver condições financeiras.

A ingestão diária de frutas e hortaliças é importante para reduzir o risco de doenças crônicas, tais como doenças cardiovasculares, diabetes e cânceres^{17,23}. O Relatório Mundial de Saúde em 2003 relatou que as doenças crônicas não transmissíveis estavam entre as dez primeiras causas de mortalidade na população acima de 15 anos²³. A doença isquêmica coronariana e doença cerebrovascular ficaram entre os quatro primeiros lugares²³. Uma das causas conhecidas dessas doenças é a má qualidade de vida, incluindo a dieta, com alta ingestão de gordura saturada, sal e açúcar, além da baixa ingestão de frutas e vegetais^{23,24}. Caso o consumo de frutas e hortaliças fosse elevado, poderiam ser salvas até 2,7 milhões de vidas e se evitaria a mortalidade por doenças crônicas transmissíveis²³. Contudo, somente uma pequena parcela da população do mundo consome a quantidade recomendada de frutas e vegetais²³. Em 1998, só seis de quatorze regiões da OMS (Organização Mundial da Saúde) tiveram disponibilidade igual ou superior à atual recomendação de 400g/dia¹⁷.

A oferta de frituras nos cardápios analisados foi de 22,1% (n=23), sendo 11,5% (n=12) de preparações de carnes e 10,6% (n=11) de guarnições fritas. Em Veiros⁸, a oferta de alimentos fritos foi o dobro, 49,5%, e pode ser devida à maior disponibilidade de fritadeiras que outros equipamentos^{2,8}. As preparações que foram elaboradas por fritura foram peixe à milanesa 58,3% (n=7), seguido de frango recheado à milanesa 16,7% (n=2), escalopinho 16,7% (n=2) e por último quibe frito 8,3% (n=1). A aceitação do peixe pelos comensais é baixa, principalmente quando a técnica de cocção utilizada é por calor úmido. Por esse motivo, há mais oferta de peixe frito. Devem-se testar mais receitas de preparações com peixe mais saudáveis e saborosas. A guarnição frita que mais foi ofertada foi a batata

palha 54,5% (n=6), acompanhada principalmente com o estrogonofe, incluindo também quando ela era ingrediente de outra preparação (salpicão, guarnição francesa). A escolha desta guarnição era pela praticidade, pois não precisava de pré-preparo, especialmente nas segundas-feiras ou após feriados prolongados, o que ocorreu com frequência nos cinco meses de estudo, seis feriados, incluindo os feriados militares.

O método de cocção em imersão da fritura altera as gorduras durante o seu aquecimento em altas temperaturas. Ocorre hidrólise do glicerol formando a acroleína, substância cancerígena que provoca irritação na mucosa gástrica²⁵. Esta hidrólise ocorre quando há liberação de uma fumaça densa e branca conhecida como ponto de fumaça²⁵. Deve-se evitar a reutilização dos óleos por mais de duas vezes ou sempre que o óleo apresentar ponto de fumaça²⁵. Na UAN estudada, o óleo é quase sempre descartado ou no máximo utilizado duas vezes, separando o óleo usado para fritar peixe das demais preparações.

A quantidade de carne gordurosa oferecida nos cardápios analisados foi de 37,5% (n=39), sendo considerada elevada quando comparada ao resultado obtido no estudo de Veiros^{2,8} que apresentou 15,6% (n=17). Os tipos de carne considerados gordurosos foram carne seca, lingüiça calabresa, bacon, carnes salgadas, lombo de porco (foi considerado carne gordurosa por não retirar toda a capa de gordura), pernil, coxa e sobrecoxa de frango com pele. Outras carnes ofertadas na UAN consideradas magras foram alcatra, coxão mole, coxão duro, lagarto, filé de merluza e filé de peito de frango. A constatação se a carne é gordurosa ou magra se baseou pela Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)²⁶ e pela observação das carnes se elas apresentavam capas de gorduras visíveis e se os açougueiros as retiravam. Por exemplo, a pele do frango normalmente só é retirada quando se faz o frango ensopado. A quantidade de gordura também varia dependendo de qual marca de carne o fornecedor entrega.

Cabe ressaltar que o molho empregado na carne e na guarnição também deve ser avaliado quanto à qualidade da gordura utilizada. As preparações de carnes e de guarnições ofertadas nos cardápios analisados apresentaram 15,4% (n= 16) e 55,8% (n= 58), respectivamente com molhos ricos em gordura. No molho de ambas as preparações, o ingrediente mais calórico e gorduroso utilizado foi a base de creme de leite. Observou-se

que o purê e o molho branco, apesar de as receitas originais não usarem o creme de leite, ele é adotado pela UAN como ingrediente. É necessário avaliar os ingredientes das preparações e optar por aqueles menos calóricos e verificar a necessidade da presença na preparação.

O último item analisado foi a frequência da combinação de doce e fritura, 12,5% (n=13), semelhante ao demonstrado no estudo de Veiros, 15,6%^{2,8}. A combinação foi baixa, pode-se verificar a preocupação do profissional em procurar não oferecer no mesmo dia, dois alimentos calóricos em gordura e açúcar. Cabe lembrar que a combinação de doce não foi analisada quando apresentava uma carne ou uma guarnição gordurosa.

A quantidade de açúcar simples e de gordura saturada estão intimamente relacionadas ao desenvolvimento de aterosclerose^{12,17,27}. Nas últimas três décadas, houve um aumento extraordinário do consumo de gordura no mundo todo, com exceção da África¹⁷. As regiões onde o aumento foi mais considerável foram na América do Norte e Europa¹⁷. O alto consumo de gordura está associado ao aumento do nível de colesterol sanguíneo e ao maior risco de incidência coronária e aórtica¹⁷. Para diminuir a ingestão de colesterol e gordura saturada deve-se reduzir o consumo de alimentos de origem animal, principalmente, as vísceras, leite integral e seus derivados, embutidos, embutidos, pele de aves e frutos do mar¹⁷. O consumo de alimentos ricos em gordura saturada e colesterol interferem de maneira diferente nos níveis lipídicos plasmáticos¹⁷. Na maioria das pessoas, o colesterol é absorvido pela metade na luz intestinal, e somente a minoria (pessoas hiperresponsivas) absorve uma maior quantidade de colesterol¹⁷. Entretanto, a absorção da gordura saturada não é limitada e conseqüentemente promove um efeito maior sobre a colesterolemia¹⁷.

O objetivo de cocção das carnes é reduzir a presença de microorganismos, coagular as proteínas, abrandar o tecido conjuntivo para torná-las mais macias, saborosas e digeríveis^{19,20}. Os métodos de cocção foram divididos em calor seco (assar, grelhar e fritar), calor úmido (fervura e cocção a vapor) e calor misto (ensopar e guisar). O calor seco utiliza o ar e/ou óleo como meio de cocção. Neste método, os nutrientes, as substâncias sensoriais e elementos solúveis são concentrados no alimento, exaltando o seu sabor e odor²⁰. O calor úmido utiliza o meio aquoso em seus diferentes estados com o objetivo de hidratar o

alimento e abrandar as fibras²⁵. Para evitar perdas de nutrientes por dissolução de substâncias hidrossolúveis, recomenda-se a quantidade mínima de água e menor tempo de cocção²⁰. Já o calor misto, usa ambos os métodos: o calor seco em gordura para concentrar o suco da carne e o calor úmido para dissolver substâncias²⁰.

A Figura 1 mostra os diferentes métodos de cocção²⁰ empregados para preparar as carnes em cada mês do cardápio. Nos meses de julho e novembro houve predominância entre assar e ensopar, sendo 30% (n=6) e 22,2% (n=4), respectivamente em cada mês. No mês de agosto, a técnica mais empregada foi ensopar, com 28% (n=6); em setembro foi assar, com 36,6% (n=7) e em outubro foi grelhar, com 31,8% (n=7). Nos meses de julho, agosto e novembro não foram utilizados guisar como técnica de preparo de carne, e em outubro, não foi empregada a cocção a vapor. Observa-se pelo gráfico que não houve uma distribuição semelhante entre os métodos de cocção em cada mês, somente no mês novembro que teve uma melhor harmonia.

Na Figura 2, são apresentados os métodos de cocção que apresentaram maior predominância nos cardápios analisados nos cinco meses. As técnicas empregadas em ordem decrescente foram assar 26% (n=27), ensopar 24% (n=25), grelhar 21,1% (n=22), fritar 11,5% (n=12), cocção a vapor 7,7% (n=8), fervura 5,8% (n=6) e guisar 3,9% (n=4). Alguns exemplos de técnicas de preparo empregadas nas preparações foram: assar (frango, lombo, pernil, alcatra assados), ensopar (frango, carne com legumes, bife de panela, feijoada), grelhar (bife acebolado, filé de frango, bife de lombinho, brochette misto), fritar (peixe e frango à milanesa, quibe), cocção a vapor (peixe ao molho branco, filé de frango com recheio de amendoim), fervura (moqueca) e guisar (fricassê de frango, carne moída com purê de batata). Há controvérsias na literatura entre as técnicas de preparo e como hoje em dia utiliza-se muito o forno combinado em várias preparações a dificuldade de definir o método de cocção empregado. As preparações classificadas como cocção a vapor foram utilizadas o forno combinado com a função a vapor.

Somando-se os métodos, o calor seco prevaleceu (58,6%), seguido do calor misto (27,9%) e do calor úmido (13,5%). Um dos fatores da predominância de utilização do calor seco se deve pela preferência dos comensais por essa técnica. Há somente uma opção de prato principal, porém há um balcão destinado a pessoas com alguma restrição alimentar,

que na prática é usado como opção (peixe cozido ou filé de frango grelhado com redução de sal). A afirmação da preferência foi concluída pela observação dos comensais em optar pela dieta de restrição e a mesma acabar mais rapidamente quando se tem uma preparação cozida ou ensopada na maioria das vezes. Por exemplo, entre um frango assado ou frango ensopado e entre um bife grelhado e um bife de panela, os comensais preferem os assados e grelhados. Outro motivo é usar técnicas que sejam feitas de modo mais saudável. Alguns pratos já são feitos de forma a evitar frituras, como o bife a parmegiana, que dispensa a fritadeira e usa o forno combinado para preparar a carne.

Foram observadas algumas repetições de preparações de carne em dias consecutivos, principalmente de pratos assados. Em julho, foram oferecidos em três dias seguidos; em agosto e setembro, duas vezes em semanas espaçadas em dois dias consecutivos e em outubro, quase toda semana uma vez de carne assada (frango, pernil, lombo e carne). Em setembro, houve dois dias seguidos de grelhados e em outra semana duas frituras em dias intercalados. Em novembro houve melhor distribuição das técnicas de preparo das carnes. A coxa e sobrecoxa são oferecidas quinzenalmente por ser uma carne mais barata e, como já discutidas no parágrafo anterior, pela preferência por assado ao ensopado. Outro fato a ser destacado é a mudança de cardápio repentinamente por algum imprevisto de entrega ou por algum almoço especial que altera a ordem e coincide com as técnicas de preparo. Em relação às guarnições houve também algumas repetições de modo de preparo ou oferta do mesmo alimento na semana. Em julho, dois dias seguidos de batata (batata gratinada e purê de batata). Nesse caso o cardápio elaborado era outro e houve mudança por causa de um almoço comemorativo e não se atentou a olhar o dia anterior para verificar se coincidiam as preparações. Em outubro, também houve repetição com a batata em preparações diferentes. Foi oferecida batata corada e no outro dia como era fricassê de frango ofertou-se batata palha. Em relação às saladas, houve mais oferta de alface como folhoso por causa da preferência e do preço dos outros folhosos. Para variar, acrescentava algum ingrediente, como uma fruta, palmito ou outra hortaliça para decorar e diferenciar a cor.

Devem-se criar alternativas para reduzir a quantidade de óleo utilizada. A Unidade de Alimentação possui fornos combinados que facilitam a preparação de pratos sem usar

óleo. Algumas preparações de carne, como o frango xadrez e o estrogonofe, que são feitas primeiro na chapa para dourar e depois são finalizadas no caldeirão com acréscimo de molho, poderiam ser preparadas no forno combinado ou direto no caldeirão. O bife e o filé de frango já foram testados no forno combinado, porém não foram muito aceitos porque a coloração e o sabor, principalmente do frango, não ficaram agradáveis. Em relação ao bife, não houve muita reclamação pelos comensais, porém o frango ficou um pouco duro e dourado por cima e embaixo branco. Contudo, quando acrescenta bastante molho vermelho de tomate, disfarça a cor e atenua o sabor.

4. CONCLUSÃO

Os resultados da avaliação do cardápio da UAN analisado por meio do método AQPC permitem concluir que o cardápio fornecia alimentos saudáveis, com boa quantidade de salada e maior oferta de frutas como sobremesa. Como já comentado, a relação da distribuição de fruta e doce na sobremesa deve ser melhorado e aumentado ainda mais a oferta de frutas para atingir a recomendação. Alguns pontos negativos no cardápio foram a presença de alimentos ricos em enxofre, que provoca desconforto abdominal e repetição de cores na salada e com as demais preparações, o que reduz a oferta de variedade de nutrientes e torna-se menos atrativo as preparações. Em relação à oferta de alimentos ricos em gordura saturada e açúcar, o cardápio apresentou baixa quantidade de frituras e baixa combinação de doces e frituras no mesmo dia. A quantidade de carne gordurosa foi relativamente média. O que mais contribuiu em quantidade de gordura foram as guarnições que apresentavam molhos muito calóricos.

Em relação às técnicas de preparo das carnes o método de calor seco, principalmente o assar, prevaleceu no cardápio. Deve-se atentar para melhorar a distribuição dos métodos e evitar a repetição em dias consecutivos.

O método AQPC é um ótimo instrumento e permite que o nutricionista avalie o cardápio de forma global e qualitativa de modo a oferecer um cardápio mais saudável e atrativo.

REFERÊNCIAS

1. Proença RPC, Sousa AA, Veiros, MB, Hering B. Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições. Rev Nutr Pauta. 2005; São Paulo, XIII (75): 4-16.
2. Proença RPC, Sousa AA, Veiros, MB, Hering B. Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições. Florianópolis: Ed. UFSC, 2005.
3. Vanin M, Southier N, Novello D, Franscischetti VA. Adequação nutricional do almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Guarapava – PR. Rev Salus. 2007; Guarapava, 1(1):31-38.
4. Amorim MMA, Junqueira RG, Jokl, L. Adequação nutricional do almoço self-service de uma empresa de Santa Luzia-MG. Rev Nutr. 2005; Campinas, 18(1):145-156.
5. Veiros MB, Proença RPC. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição – Método AQP. Rev Nutr Pauta. 2003; São Paulo, XI(62): 36-42.
6. Akutsu RC, Botelho, RA, Camargo EB, Savio KEO, Araújo WC. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. Rev Nutr. 2005; 18(2): 277-279.
7. Gustafsson IG, Ostrom A, Johansson J, Mosserb L. The five aspects meal model: a tool for developing meal services in restaurants. Journal of Foodservice, 2006; 17(2):84–93.
8. Veiros MB. Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: um estudo de caso (mestrado). Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2002.
9. Philipp ST et al. Pirâmide Alimentar Adaptada: guia para a escolha dos alimentos.1996. acesso em 2008 jul 04]. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/nutricao/piramide.php>

10. Garófolo A, Avesani CM, Camargo KG, Barros ME, Silva SRJ, Taddei JAA, et al. Dieta e câncer: um enfoque epidemiológico. *Rev Nutr.* 2004; 17(4): 491-505.
11. Ramos SC, Oliveira MNG. Constipação intestinal no idoso: A fibra como tratamento e prevenção. *Rev. Nutr Pauta*, 2002; São Paulo, X(54): 51-5.
12. Sociedade Brasileira de Cardiologia. IV Diretriz Brasileira sobre dislipidemias e prevenção da aterosclerose. *Arq Bras Cardio.* 2007; v.88, suppl .1
13. Wu H, Dwyer KM, Fan Z, Shiscore A, Fan J, Dwyer JH. Dietary fiber and progression of atherosclerosis: the Los Angeles atherosclerosis study. *Am J of Clin Nutr.* 2003; 78(6): 1085-91.
14. Lampe WJ. Health effects of vegetables and fruit: assessing mechanisms of action in human experimental studies. *Am J Clin Nutr.* 1999; 70(3): 475S-90S.
15. Molina MCB, Cunha RS, Herkenhoff LF, Mill JG. Hipertensão arterial e o consumo de sal na população urbana. *Rev.Saúde Pública.* 2003, São Paulo, 37(6): 743-50.
16. Sociedade Brasileira de Cardiologia. IV Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. *Arq Bras Cardio.* 2004; v.82, suppl.IV.
17. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic disease, report of the joint. WHO/FAO expert consultation. Geneva: WHO, 2003. WHO Technical Report Series n.916.
18. Paiotti J. Arte e técnica na cozinha: glossário multilíngüe, métodos e receitas. São Paulo: Ed Varela; 2004.
19. Ornellas LH. Técnica dietética: seleção e preparo dos alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 1995.
20. Araújo WMC, Montebello NP, Botelho RAB, Borgo LA. Alquimia dos alimentos. v.2, Brasília: Senac; 2007.

21. Nepomuceno JC. Dieta e câncer: vitaminas antioxidantes. *Biosci. J.* 2005, Uberlândia, 21(1): 141-6.
22. Santos MA, Efeito do cozimento sobre alguns fatores antinutricionais em folhas de brócolis, couve-flor e couve. *Cienc agrot.* 2006, Lavras, 30(2):294-301.
23. World Health Organization, The World Health Report 2003. Shaping the future, Geneva: WHO; 2003.
24. Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, Mckee M, The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bull World Health Organ.* 2005; 83(2): 100-8.
25. Philippi ST. *Nutrição e técnica dietética.* 1a. ed. São Paulo: Manole; 2003.
26. Lima DM, Colugnati FAB, Padonani RM, Rodriguez-Amaya DB, Salay E, Galeazzi MAM. *Tabela de Composição de Alimentos.* 2a. ed. Campinas: Nepa/Unicamp; 2006.
27. Ribeiro KC, Shintaku RCO. A influência dos lipídios da dieta sobre a aterosclerose. *ConScientiae Saúde, UNINOVE,* 2004; v.3: 73-83.

Tabela 1. Análise dos cardápios segundo o método Análise Qualitativa das Preparações do Cardápio – APQC de cinco meses de uma Unidade de Alimentação e Nutrição Institucional em Brasília-DF, 2007.

Meses	Dias de cardápio	Folhosos (dias)	Cores Iguais (dias)	Ricos em S (dias)	Fruta (dias)	Doce (dias)	Doce + Fritura (dias)	Fritura (dias)	Carne Gordurosa (dias)
Mês 1	20	19	14	11	12	8	1	3	10
Mês 2	25	24	15	15	15	10	5	7	8
Mês 3	19	18	12	10	11	8	0	3	7
Mês 4	22	20	13	12	9	9	5	6	7
Mês 5	18	17	7	12	10	12	2	4	7
Total de dias	104	98	61	60	57	47	13	23	39
% de ocorrência		94,2 %	58,6%	57,7%	54,8%	45,2%	12,5%	22,1%	37,5%

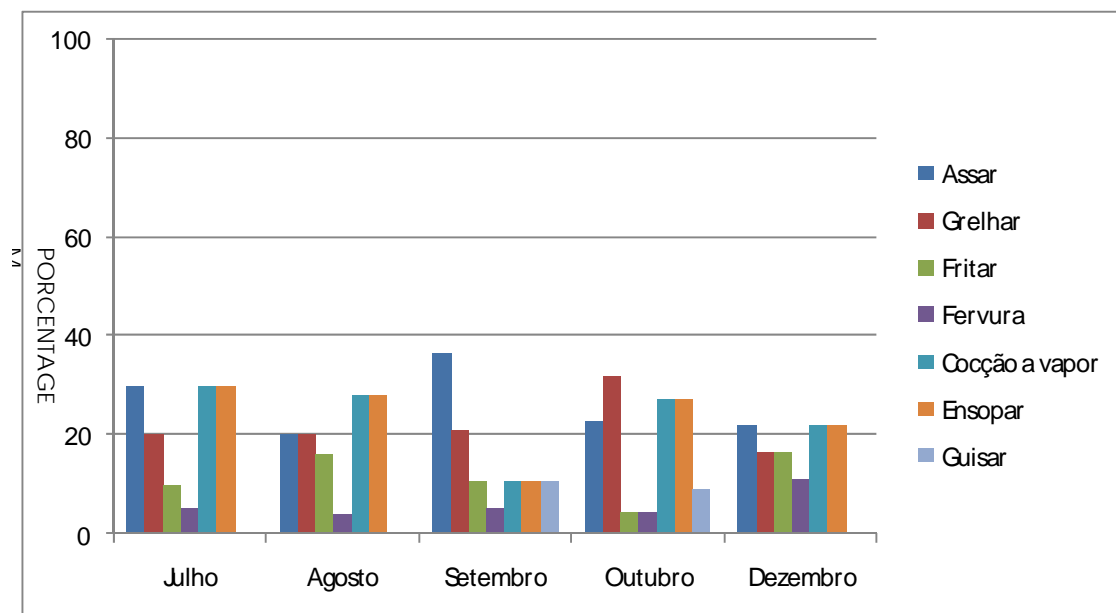


Figura 1. Análise dos Métodos de Cocção do Prato Principal de uma Unidade de Alimentação e Nutrição Institucional em Brasília-DF, de cinco meses, 2007.

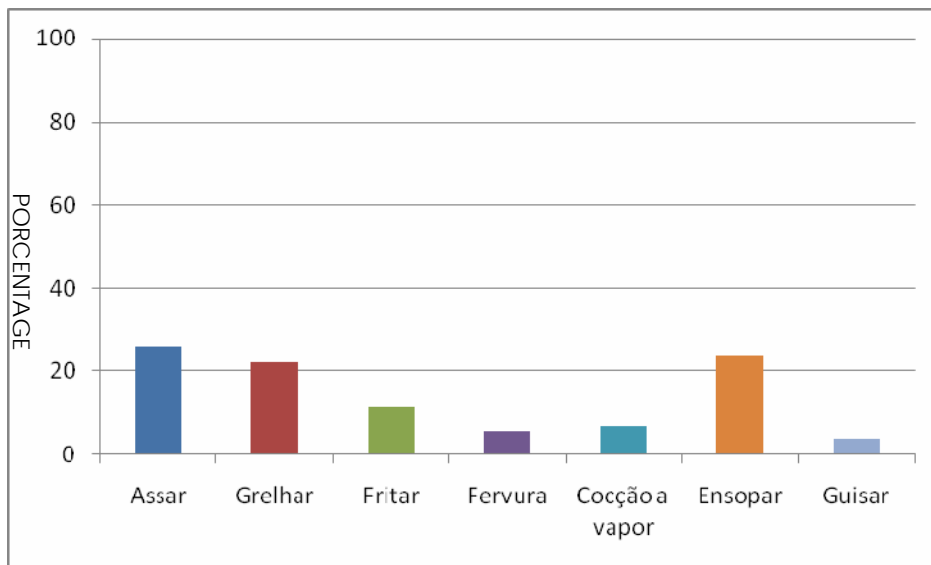


Figura 2. Análise dos Métodos de Cocção do Prato Principal entre os meses de Julho a Novembro, Brasília, 2007.

ANEXOS

CARDÁPIO MÊS JULHO 2007

Data	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Prato Principal	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa
02/07/07	Alface crespas	Beterraba Cozida	Tomate	Bife de Panela	Farofa Mista	Colorido	Simples	Doce Industrializado
03/07/07	Alface americana	Pepino	Repolho Roxo	Frango Assado ao Molho de Maracujá	Macarrão à Bolonhesa	Branco	Simples	Melancia
04/07/07	Agrião c/ maçã	Cenoura Crua Ralada	Tomate	Bife de Lombinho Grelhado	Batata Portuguesa	Branco	Tropeiro	Melão
05/07/07	Alface americana	Milho em conserva	Couve-flor	Frango Xadrez	Broto de feijão ao Molho Shoyo	Branco	Simples	Doce de leite
06/07/07	Alface crespas	Tomate		Carne Cozida com legumes		Branco	Simples	Mamão
09/07/07	Alface c/ laranja	Tomate	Pepino em rodela	Estrogonofe Diferente	Batata Palha	Branco	Simples	Doce Industrializado
10/07/07	Acelga c/ abacaxi	Tomate	Ervilha em Conserva	Frango à Condo bleu	Purê de Cenoura	Branco	Simples	Mamão
11/07/07	Agrião	Beterraba Cozida	Vagem	Bife Acebolado	Espaguete ao Alho e Óleo	Branco	Simples	Abacaxi
12/07/07	Alface roxa	Cenoura Ralada	Pepino	Peixe à Thermidor	Chuchu com Ervas	Branco	Simples	Doce Industrializado
13/07/07	Alface crespas	Tomate	Repolho Verde	Carne seca c/ abóbora	Farinha de Mandioca Torrada	Branco	Simples	Laranja
16/07/07	Alface americana	Cenoura Ralada	Repolho Verde	Frango Assado	Talharim c/ Presunto e Ervilha	Branco	Simples	Melancia
17/07/07 Evento	Salada Verde Colorida (folhosos, tomate seco, palmito, croutons, manga, abacaxi)			Medalhão ao Molho Madeira	Batata Gratinada	Branco	Simples	Sorvete/Torta
18/07/07	Acelga	Milho em Conserva	Tomate	Peixe à Milanesa	Purê de Batata	Branco	Simples	Mamão
19/07/07	Alface crespas	Repolho Mista (repolho, maçã, cenoura, uva passas)		Lombo de Porco c/ Abacaxi	Farofa Simples	Branco	Simples	Doce Industrializado

Data	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Prato Principal	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa
20/07/07	Alface americana	Pepino	Tomate	Escondidinho	_____	Branco	Simples	Melão
23/07/07	Alface crespa	Beterraba Cozida	Tomate	Filé de Frango Grelhado	Espaguete ao Sugo	Branco	Simples	Doce Industrializado
24/07/07	Repolho Roxo	Cenoura Cozida	Alface crespa	Carne Assada	Creme de Milho	Branco	Simples	Mamão
25/07/07	Alface roxa	Legumes Mistos (batata, maçã, cenoura, vagem)		Pernil Assado	Farofa de Frutas Secas	Branco	Simples	Abacaxi
26/07/07	Acelga	Tomate	Pepino	Frango Assado ao Molho de Laranja	Abobrinha com Ervas	Branco	Simples	Doce Industrializado
27/07/07	_____	_____	_____	Feijoada à Brasileira	Couve Mineira/ Farinha de Mandioca	Branco	_____	Laranja

CARDÁPIO MÊS AGOSTO 2007

Data	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Prato Principal	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa
30/07/07	Alface crespas	Cenoura Cozida	Tomate	Estrogonofe de Frango	Batata Palha	Branco	Simples	Doce Industrializado
31/07/07	Alface americana	Vinagrete		Brochete Misto	Farofa de Banana	Branco	Simples	Melancia
01/08/07	Acelga/Agrião	Pepino	Milho em conserva	Supremo de Peixe		Branco	Simples	Melão
02/07/08	Vermelha (alface, pimentão, presunto e maçã)	(alface, vermelho,)	Repolho Verde	Escalopinho ao Molho Madeira	Legumes Sauteados	Branco	Simples	Doce Industrializado
03/08/07	Alface roxa	Cenoura Ralada	Tomate	Frango Ensopado c/ Quiabo	Polenta	Branco	Simples	Mamão
06/08/07	Alface crespas	Campestre (vagem, presunto, cenoura, maçã)	(vagem, milho,)	Bife Grelhado ao Molho de Alcaparras	Couve-flor na Manteiga	Branco	Simples	Doce Industrializado
07/08/07	Agrião	Tomate	Acelga	Frango Assado Molho de Maracujá	Talharim ao Sugo	Branco	Simples	Mamão
08/08/07	Alface americana	Beterraba Cozida	Pepino	Pernil Espanhola à	Batata Soutê	Branco	Tutu	Abacaxi
09/08/07	Acelga	Grão de bico		Peixe à Calábria	Cenoura Sauteada	Branco	Simples	Doce Industrializado
10/08/07	Alface crespas	Tomate		Escondidinho	_____	Branco	Simples	Melancia
13/08/07	Alface americana	Salada mista de batata (batata, castanha, maçã, uva passas, abacaxi, creme de leite)		Lagarto Recheado c/ Lingüiça Calabresa	Farofa Mista	Branco	Simples	Doce Industrializado
14/08/07	Agrião	Tomate	Repolho Roxo	Filé de Frango Recheado c/ Amendoim	Purê de cenoura	Branco	Simples	Melão

Data	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Prato Principal	Guarnição	Arroz	Feijão	Doce
15/08/07	Salada Verde colorida (rúcula, agrião, tomate seco, manga, croutons)			Bife Acebolado	Guarnição Francesa	Branco	Simples	Mamão
16/08/07	Acelga	Beterraba cozida	Pepino	Peixe Thermidor	Abobrinha ao Alho e óleo	Branco	Simples	Doce Industrializado
17/08/07	Alface crespa	Tomate		Cozido Brasileira		Branco	Pirão	Abacaxi
20/08/07	Acelga	Milho em conserva	Tomate	Frango Espanhola	Batata Sautê	Branco	Simples	Doce Industrializado
21/08/07	Alface crespa	Cenoura Ralada	Pepino	Bife Grelhado ao Molho Roty	Chuchu à Gratini	Branco	Simples	Melancia
22/08/07	Agrião	Tomate	Repolho Roxo	Peixe Parmegiana	Cenoura à Bastonete	Branco	Simples	Gelatina de morango
23/08/07 Evento	_____	_____	_____	Feijoada Brasileira	Couve Mineira/ Farinha de Mandioca	Branco	Simples	Laranja
24/08/07	Vermelha (alface, cenoura, presunto, pimentão vermelho, laranja)			Gratinado de Frango	Batata Palha	Branco	Simples	Melão
27/08/07	Alface americana	Tomate	Pepino	Frango c/ Açafraão	Polenta	Branco	Simples	Doce Industrializado
28/08/07	Alface crespa	Vinagrete		Carne Assada	Berinjela ao Molho Branco	Colorido	Simples	Mamão
29/08/07	Salada Verde (agrião, rúcula, abacaxi, maçã)		Tomate	Lombo de Porco Assado ao Molho de Goiaba	Legumes Sauteados	Branco	Simples	Abacaxi
30/08/07	Alface	Moashy (broto de feijão)		Peixe à Milanese	Purê de Abóbora	Branco	Simples	Doce Industrializado
31/08/07	Alface	Macarrão Parafuso (brócolis, cenoura, pimentão vermelho)		Bife Rolê	Tomate Recheado	Branco	Simples	Melancia

CARDÁPIO MÊS SETEMBRO 2007

Data	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Prato Principal	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa
03/09/07	Alface crespa	Repolho Mista (repolho, maçã, cenoura, uva passas)		Frango Assado à Califórnia	Farofa Brasileira	Arroz c/ Açafrão	Simple	Doce Industrializado
04/09/07	Alface americana	Pepino	Beterraba ralada	Estrogonofe de Carne	Batata Sauté	Branco	Simple	Melancia
05/09/07	Acelga	Agrião	Tomate	Peixe à Thermidor	Legumes Sauteados	Branco	Simple	Mamão
06/09/07	Alface crespa	Legumes Mistos (batata, maçã, cenoura, vagem)		Lombo de Porco Assado ao Molho de Uva Passas e Milho	Couve Mineira	Branco	Tropeiro	Doce Industrializado
10/09/07	Cenoura Ralada	Beterraba Cozida	Ervilha em Conserva	Bife Acebolado	Macarrão Sabor Pizza	Branco	Simple	Doce Industrializado
11/09/07	Salada Verde Colorida			Frango Agridoce	Farofa Simple	Arroz Colorido	Simple	Melancia
12/09/07	Alface americana	Pepino	Tomate	Peixe à Milanesa	Purê de Abóbora	Branco	Simple	Melão
13/09/07	Alface crespa	Tomate		Dobradinha/ Filé de Frango Grelhado	Farinha de Mandioca Torrada	Branco	Simple	Sorvete c/ banana caramelada
14/09/07	Alface crespa	Tabule		Quibe Frito	Abobrinha Refogada	Branco	Lentilha	Mamão
17/09/07	Alface roxa	Tomate	Pepino	Filé de Frango Grelhado	Talharim ao Sugo	Branco	Simple	Doce Industrializado
18/09/07	Salada Verde c/ Tomate Seco			Bife Grelhado ao molho de Hortelã	Suflê de Cenoura	Branco	Simple	Abacaxi
19/09/07	Alface	Salpicão de Presunto		Pernil ao Molho de Abacaxi	Farofa Simple	Branco	Simple	Melão

Data	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Prato Principal	Guarnição	Arroz	Feijão	Doce
20/09/07	Alface americana	Agrião	Seleta de Legumes	Frango Assado na Cerveja	Couve-Flor Gratinada	Arroz c/ Açafrão	Simples	Gelatina Cremosa
21/09/07	Alface crespas	Ervilha em conserva	Cenoura Ralada	Bife à Parmegiana	Purê de Batata	Branco	Simples	Melancia
24/09/07	Alface americana	Beterraba Cozida	Tomate	Carne Assada	Creme de Milho	Arroz à Grega	Simples	Doce Industrializado
25/09/07	Salada de Carne Seca (alface, acelga, tomate, pim verde, pim vermelho, pim. Amarelo, cebola, azeitona)			Filé de Frango Grelhado	Berinjela à Parmegiana	Branco	Simples	Mamão
26/09/07	Alface crespas	Pepino	Cenoura Cozida	Lombo Assado ao Curry e Frutas Secas	Batata Corada	Branco	Simples	Abacaxi
27/09/07	Alface americana	Salada de Palmito e Abacaxi c/ iogurte		Frango Assado ao Molho de Mostarda e Mel	Abobrinha e Cenoura c/ Ervas	Branco	Simples	Manjar de Coco
28/09/07	Salada Verde (rúcula, agrião, alface)		Tomate	Rodízio de Massas (rondelli, caneloni, talharim, ravioli)		Branco	Simples	Melancia

CARDÁPIO MÊS OUTUBRO 2007

Data	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Prato Principal	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa
01/10/07	Acelga	Cenoura Cozida	Pepino	Estrogonofe de Frango	Batata Palha	Branco	Simples	Doce Industrializado
02/10/07	Alface crespa	Tomate	Beterraba Cozida	Bife Acebolado	Sufilé de Chuchu	Branco	Simples	Melão
03/10/07	Alface americana	Grão de Bico		Frango Assado ao Molho Calabresa	Talharim ao Sugo	Branco	Simples	Doce Industrializado
04/10/07	_____	_____	_____	Feijoada Brasileira	Couve Mineira	Branco	_____	
05/10/07	Alface crespa	Tomate		Filé de Peixe à Escabechi		Branco	Simples	Mamão
08/10/07	Alface americana	Tomate	Cenoura cozida	Lagarto Recheado	Farofa Brasileira	Branco	Simples	Melancia
09/10/07	Agrião	Tomate	Milho	Filé de frango Grelhado ao Molho de Maracujá	Panachê de Legumes	Arroz c/ Passas	Simples	Mamão
10/10/07	Acelga	Beterraba Cozida	Pepino	Goulash	Batata Sautê	Branco	Simples	Pudim de Leite Condensado
11/10/07	Alface roxa	Tomate	Ervilha	Carne seca c/ abóbora	Farinha de Mandioca Torrada	Branco	Simples	Abacaxi
15/10/07	Alface crespa	Salada de Legumes		Churrasco Lanhado	Farofa de Banana	Branco	Simples	Doce Industrializado
16/10/07	Alface americana	Cenoura Ralada	Tomate	Filé de Peixe Grelhado na Chapa	Batata Corada	Arroz c/ Castanhas	Simples	Laranja
17/10/07	Alface	Ervilha	Tomate	Fricassê de Frango		Branco	Simples	Mousse de Limão
18/10/07	Acelga	Pepino	Beterraba	Escalopinho ao Molho Madeira	Penne c/ Atum	Branco	Simples	Melão
19/10/07	Salada Moashy			Frango Xadrez	Cenoura Soutê	Branco	Simples	Sorvete
23/10/07 Evento	Salada Caesar			Filé Mignon Recheado c/ Ameixa e Queijo	Guarnição Francesa	Branco	Simples	Torta

Data	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Prato Principal	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa
24/10/07	Alface crespas	Pepino	Cenoura Cozida	Pernil	Couve Mineira	Branco	Tutu	Mamão
25/10/07	Salada Provençal (alface, vagem, atum, batata, pimentão, tomate, pepino, azeitona preta)			Moqueca Capixaba	Pirão	Branco	Simples	Abacaxi
26/10/07	Salada Verde		Tomate	Torta de carne moída (c/ purê de batata)	_____	Branco	Simples	Doce Ind.
29/10/07	Cenoura Ralada	Beterraba Cozida	Acelga	Carne Assada	Farofa Simples	Branco	Simples	Doce Industrializado
30/10/07	Agrião	Abóbora	Ervilha	Frango Assado ao Molho de Laranja	Chuchu c/ Ervas	Branco	Simples	Melancia
31/10/07	Alface	Pepino	Tomate	Carne de Sol	Mandioca Frita	Branco	Simples	Gelatina
01/11/07	Vermelha (alface, pimentão vermelho, presunto e maçã)			Estrogonofe de Frango	Batata Palha	Branco	Simples	Doce Industrializado

CARDÁPIO MÊS NOVEMBRO 2007

Data	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Prato Principal	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa
05/11/07	Acelga	Cenoura Cozida	Pepino	Bife de Panela	Macarrão Sabor Pizza	Branco	Carioca	Doce Industrializado
06/11/07	Agrião	Tomate	Beterraba	Supremo de Peixe (peixe cozido c/ purê de batata)		Branco	Preto	Melão
07/11/07	Alface crespa	Salpicão de Presunto		Pernil ao Molho de Abacaxi	Legumes Sauteados	Branco	Simples	<i>Abacaxi</i>
08/11/07	Acelga	Milho em conserva	Pepino	Frango Condo bleu	Purê de Abóbora	Branco	Simples	Manjar de Coco
09/11/07	Alface americana	Salada de (batata, vagem, maçã)	Legumes cenoura,	Brochete Misto	Farofa de Banana	Branco	Simples	Torta
12/11/07	Salada mista de Repolho			Frango Assado à Califórnia	Farofa Simples	Branco	Simples	Doce Industrializado
13/11/07	Acelga	Grão de Bico		Peixe à Calábria	Purê de Batata	Branco	Simples	Melancia
14/11/07	Salada Verde			Escondidinho (carne seca c/ purê de mandioca)	_____	Branco	Simples	Gelatina
19/11/07	Beterraba Cozida	Cenoura Ralada	Tomate	Carne Assada	Creme de Milho	Branco	Simples	Doce Industrializado
20/11/07	Agrião	Repolho Roxo	Ervilha em conserva	Filé de Frango ao Molho de Laranja	Sufê de Legumes	Branco	Simples	Mamão
21/11/07	Alface crespa	Abóbora Cozida	Pepino	Peixe à Milanese ao Molho de Alcaparras	Abobrinha Refogada	Arroz à Grega	Simples	Mousse de Maracujá
22/11/07	Acelga	Cenoura Ralada	Tomate	Pernil à Espanhola	Batata Sautê	Branco	Tutu	Laranja
23/11/07	Salada Verde			Rodízio de Massas		Branco	Simples	Founde de Chocolate
26/11/07	Alface americana	Pepino	Tomate	Estrogonofe de Frango	Batata Palha	Branco	Simples	Doce Industrializado
27/11/07	Acelga	Salada de Parafuso	Macarrão	Picadinho de Carne c/ batata	Farofa Mista	Branco	Simples	Melão

28/11/07	Agrião	Pepino	Beterraba Cozida	Peixe à Thermidor	Cenoura à Bastonete	Branco	Simples	Brigadeirão
29/11/07	Salada Vermelha			Bife à Cavalo	Batata Corada	Passas	Simples	Mamão
30/11/07	Alface cresp	Tomate		Cozido à Brasileira	_____	Branco	Pirão	Sorvete