

# Relatório de Avaliação Qualitativa do Plano de Ementas

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU**

**SETEMBRO 2021**



## 1. ÂMBITO

Uma alimentação saudável requer uma ingestão de alimentos equilibrada e adequada às necessidades energéticas individuais e um correto fracionamento da energia ao longo do dia. As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) são responsáveis por proporcionar uma alimentação adequada às necessidades nutricionais dos seus clientes. O planeamento de ementas e quantidade per capita corretas a oferecer é fundamental para que as necessidades nutricionais dos clientes sejam satisfeitas.

Os Serviços de Ação Social (SAS) do Instituto Politécnico de Viseu (IPV) têm como cliente principal jovens de 18 a 25 anos, que frequentam o ensino universitário, tendo à disposição de todos os alunos 3 refeitórios:

- Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu (ESTGV) com 300 lugares sentados;
- Escola Superior de Educação (ESE) com 150 lugares sentados;
- Escola Superior de Saúde (ESS) com 100 lugares sentados.

Em termos de oferta alimentar, os clientes têm à sua disposição uma refeição social composta por: Sopa, Prato de Carne, Prato de Peixe, Prato Dieta ou Prato Vegetariano e Sobremesa, ao Almoço e ao Jantar.

Nos refeitórios as refeições são servidas por meio de um balcão térmico, com funcionários que realizam o empratamento e distribuição. Deste modo, os clientes consomem a quantidade pré-definida das preparações disponíveis.

## 2. OBJETIVOS

O presente relatório tem como objetivo a avaliação Qualitativa do Plano de Ementas mensal das refeições servidas nos refeitórios do IPV, de modo a verificar a adequação nutricional, tendo por base a oferta alimentar para consumo em relação às necessidades nutricionais do cliente tipo. Sem minimizar a importância de uma avaliação quantitativa, a alimentação saudável é mais abrangente do que a proporção ajustada em macro e micronutrientes. Assim, os aspetos sensoriais, são também importantes numa alimentação equilibrada e promotora de saúde, pois uma refeição adequada do ponto de vista nutricional, não é necessariamente apetecível e atrativa do ponto de vista sensorial.

## 3. METODOLOGIA

De modo a avaliar o plano de ementas mensal do IPV e a sua adequação a uma população universitária foi aplicado o método AQE (Avaliação Qualitativa de Ementas), através do preenchimento do AQE Resumido (AQE-r) e AQE Técnicas de Confeção.

A avaliação resumida (AQE-r) tem o intuito de proporcionar um panorama geral com indicadores de alguns detalhes que interferem na qualidade da ementa elaborada. Deste modo, verifica-se a distribuição do tipo de oferta de carne e pescado; de arroz, batata e massa; de leguminosas; de hortícolas; de fruta e doce; de alimentos fritos; ausência de hortícolas; além da repetição e monocromia de pratos, entre outros. De modo a tornar a avaliação mais completa foi aplicada a ramificação sobre técnicas de confeção (AQE-tc), onde se pode averiguar, de uma forma individualizada e específica, as técnicas culinárias e as técnicas complementares, empregues a cada um dos três componentes distintos que formam o prato completo, como carne, pescado e ovo; acompanhamentos AC1 (hidratos de carbono), AC2 (hortícolas crus ou confeccionados) e AC3 (leguminosas).



#### 4. AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE EMENTAS – SETEMBRO 2021

O plano de ementas avaliado compreende o plano de refeições a serem servidas pela Empresa Eurest durante o mês de Setembro de 2021 nas Unidades Alimentares (UA) do IPV, nomeadamente o plano de ementas do ESTGV, disponível no site do SAS IPV (<https://www.ipv.pt/sas/alimentacao.htm>), num total de 10 dias, tendo início no dia 13 de Setembro de 2021 e fim no dia 26 de Setembro de 2021.

Segundo o plano de ementas, as refeições são servidas de segunda a sexta, apenas no período do almoço. Em termos de componentes da refeição ao almoço estão disponíveis no plano alimentar avaliado o prato de sopa, prato de carne, prato de peixe, prato vegetariano e prato de dieta (que pode ser prato de carne ou peixe) e sobremesa (fruta da época ou doce) de segunda à sexta-feira.

Em todas as refeições os alunos têm disponível uma oferta alimentar de hortícolas crus sob a forma de saladas.

O método AQE-r foi aplicado a um conjunto de 50 pratos que compreendem as diversas refeições distribuídas por 10 dias, tendo sido avaliados 10 sopas, 10 pratos de carne, 10 pratos de peixe, 10 pratos de dieta e 10 pratos vegetarianos.

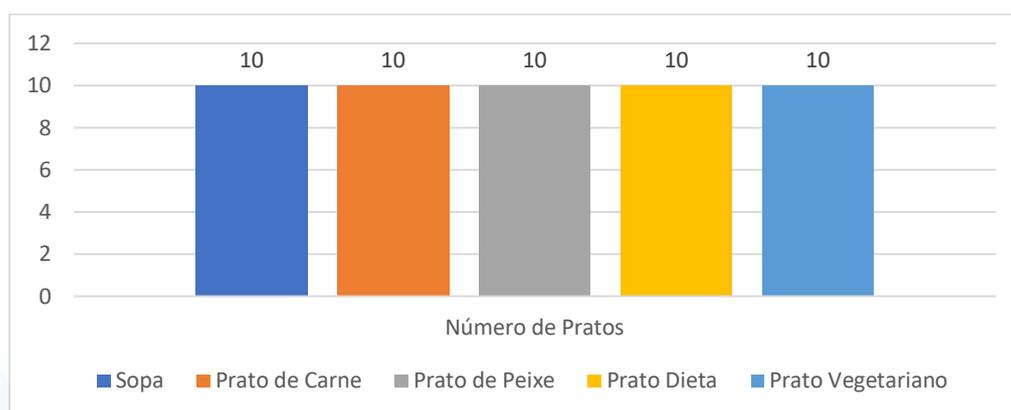


Gráfico 1 – Distribuição do número total de pratos avaliados segundo o método AQE-r

##### 4.1. SOPA

Diariamente, em todas as refeições é disponibilizado o prato de sopa, verificando-se que esta oferta é maioritariamente rica em produtos hortícolas (mais de 2 variedades), numa consistência líquida com produtos hortícolas sólidos.

Apenas uma sopa não apresenta produtos hortícolas, nomeadamente a “canja de galinha”, tendo como componentes uma fonte proteica de origem animal (frango).

Das 10 sopas disponíveis 4 apresentam leguminosas na sua constituição.

Em relação a repetições de sopas verifica-se uma variedade de opções em geral ao longo do mês. Apenas se observou uma repetição na mesma semana para a sopa “creme de legumes”.



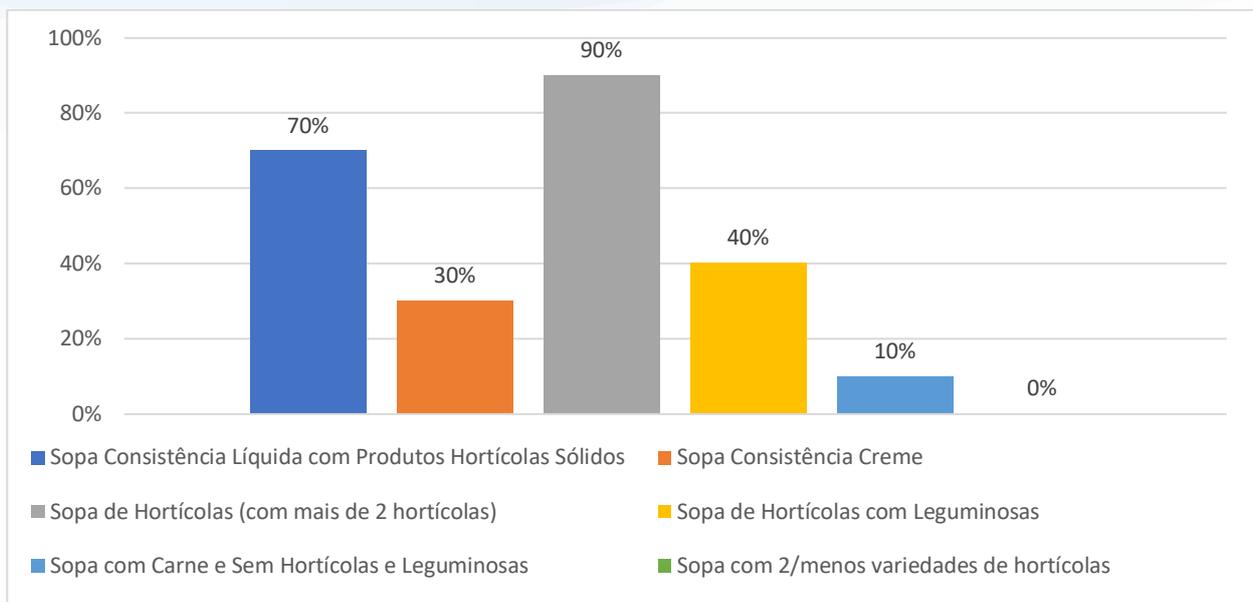


Gráfico 2 – Distribuição percentual da Oferta de Sopas diárias segundo a sua composição e textura/consistência

#### 4.2. FONTE PROTEICA DOS PRATOS PRINCIPAIS

Na avaliação da fonte proteica presente nas diversas refeições, esta encontra-se distribuída como fonte principal única (carne, peixe, ovo ou substituto da carne vegetariano) ou em prato combinado com mais que uma fonte proteica. Verificou-se uma oferta total em que 16 pratos incluíam carne, 14 pratos incluíam pescado, 8 pratos incluíam ovo (como fonte principal ou com ovo na composição) e dos 10 pratos vegetarianos 4 incluíam substitutos da carne (tofu, soja ou leguminosas) e os restantes legumes. Ao verificar o número total de pratos de carne, peixe e dieta, verifica-se que o plano de ementas não segue as recomendações da DGS que promovem um maior/igual consumo de pescado em relação ao consumo de carne.

Dos 16 pratos que incluíam carne analisados verificou-se uma maior oferta de carnes magras (63%), nomeadamente frango, peru e coelho, em comparação com a oferta de carnes vermelhas – 31% pratos com carne de bovino e 25% dos pratos com carne de suíno. O que vai de encontro às recomendações da DGS, que recomenda um maior consumo de carnes brancas/magras.

Através do manual de fichas técnicas disponibilizado pela empresa fornecedora de refeições, e assumindo que o mesmo é cumprido aquando da confeção, verifica-se a utilização de peças com menor teor de gordura em relação à carne bovina e a eliminação de gorduras e peles visíveis aquando da preparação.

É importante referir que algumas refeições apresentavam mais do que um tipo de carnes (no caso de pratos compostos).

Também foi possível verificar a não inclusão de enchidos na oferta alimentar apresentada.



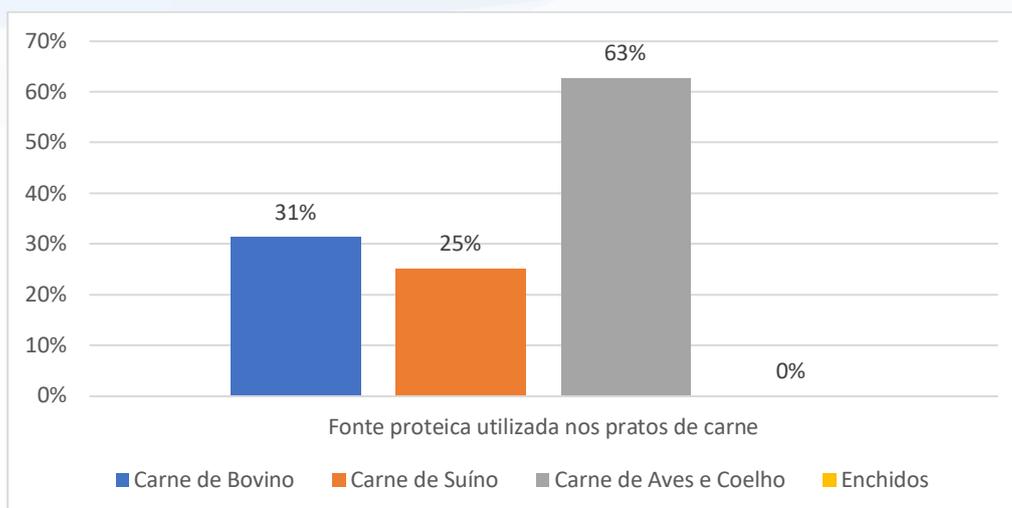


Gráfico 3 – Distribuição percentual da oferta proteica de origem animal para os pratos de carne e dieta

Em termos de pescado verifica-se uma variedade de pratos com diversas técnicas de confeção, contudo o número total de pratos com peixe na sua constituição é inferior aos pratos que contêm carne.

A presença de pratos com ovo encontra-se em menor número, apresentando-se como fonte principal, sobretudo em pratos vegetarianos, ou como componente complementar da confeção.

Em termos de repetição, em relação ao pescado verifica-se uma variedade de peixes utilizados com algumas repetições quanto ao tipo de pescado.

Em relação aos pratos de carne verifica-se o uso do mesmo tipo de carne (bovino, suíno e aves) mas com uma variedade em relação ao tipo de confeção e técnica culinária dos mesmos.

Já em termos de pratos com ovo não se verificam repetições.

#### 4.3. ACOMPANHAMENTO DOS PRATOS PRINCIPAIS – AC1, AC2 E AC3

Em termos de acompanhamento das refeições verificou-se a inclusão de hortícolas confecionados na sua maioria e leguminosas do prato (isolado ou incluídos no acompanhamento dos hidratos de carbono).

Não se observou o uso de 2 tipos de hidratos de carbono como acompanhamento e todos os pratos apresentavam a descrição de acompanhamento.

Em termos de hortícolas crus, apesar de não se encontrar descrito no plano de ementas, sabe-se que há uma oferta diária em todas as refeições, pelo que o seu consumo é dependente da escolha do consumidor.



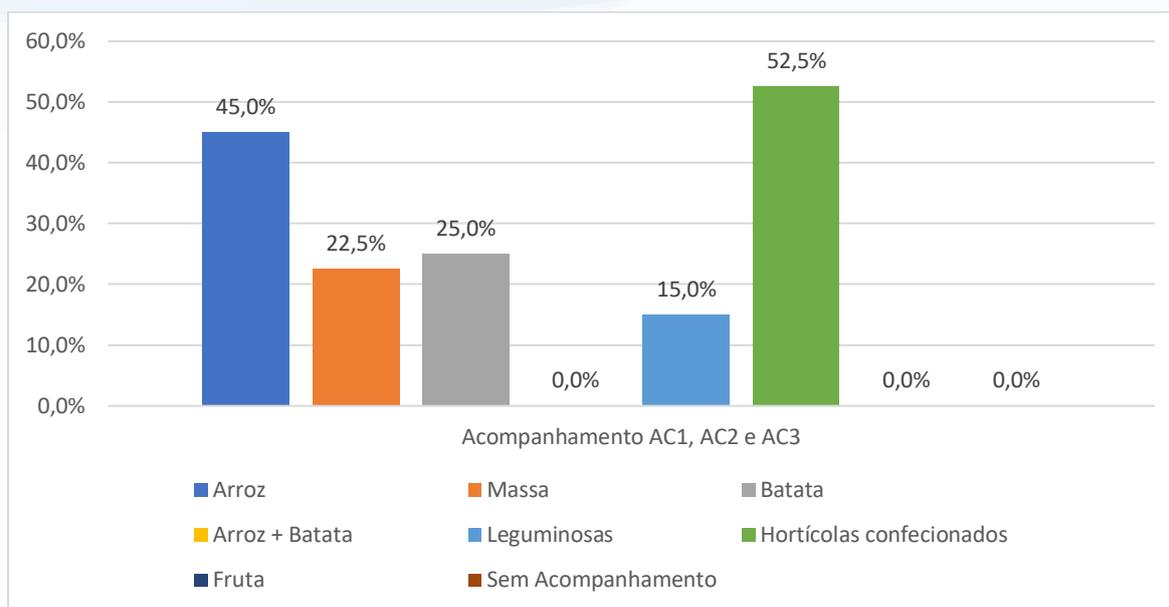


Gráfico 4 – Distribuição percentual da oferta de pratos com acompanhamento AC1, AC2 e AC3

No que diz respeito à repetição do acompanhamento, as variedades “arroz” ou “batata cozida” são os mais utilizados. Em termos de confeção e técnicas culinárias observa-se uma variedade para as diversas formas de acompanhamento, principalmente no que diz respeito aos hortícolas confeccionados e leguminosas.

#### 4.4. SOBREMESA

Diariamente é disponibilizado uma oferta de sobremesas aos alunos do IPV que compreendem fruta da época ou sobremesa doce em todas as refeições. Pelo que o seu consumo é dependente da escolha do consumidor.

#### 4.5. TÉCNICAS DE CONFEÇÃO (AQE-TC)

No que diz respeito às técnicas de confeção utilizadas, a maioria dos pratos oferece opções saudáveis como cozidos, estufados, assados e grelhados.

Observando as técnicas de confeção das fontes proteicas a maioria é baseada em opções saudáveis assados, estufados e grelhados. Já em termos de acompanhamento AC1, AC2 e AC3 os cozidos encontram-se presentes em maior percentagem, seguindo-se a opção de estufado e assado (confeções mais saudáveis). Contudo, em termos de técnicas culinárias menos saudáveis, a técnica da fritura apresenta-se numa maior frequência, sobretudo na confeção das fontes proteicas. Esta frequência encontra-se acima das recomendações (frequência máxima de 1 vez em cada 2 semanas – 15 em 15 dias).

É importante referir que a confeção em cru diz respeito ao uso de “atum” em lata na “salada de feijão-frade” como fonte proteica principal da confeção e não de hortícolas em cru (saladas) que estão todos os dias sempre disponíveis para escolha do consumidor.

Em termos de textura/consistência verifica-se uma variedade nos diferentes pratos.

Também se verifica inclusão de vários pratos tradicionais ou compostos/“de panela” no plano de ementas.



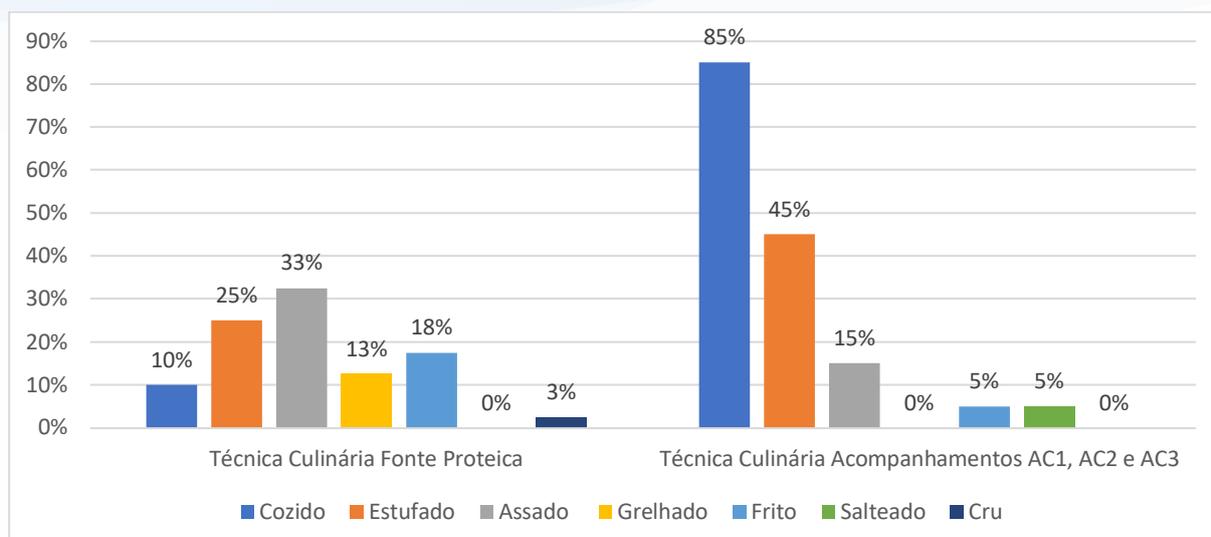


Gráfico 5 – Distribuição percentual sobre técnicas de confeção Fonte proteica e de acompanhamentos AC1, AC2 e AC3 (AQE-tc)

## 5. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES DE MELHORIAS A SEREM CONSIDERADAS

Segundo a avaliação qualitativa da ementa disponível de Setembro 2021 verificou-se uma oferta variada com pratos completos de sopa, prato principal – que pode ser prato de carne, peixe, dieta ou vegetariano – e sobremesa que pode ser fruta fresca ou doce.

Foi possível observar vários pontos positivos, nomeadamente:

- O uso de confeções saudáveis também se encontra presente na maioria dos pratos disponíveis para consumo, nomeadamente os assados, estufados e grelhados.
- Um uso de carnes vermelhas inferior ao uso de carnes brancas/magras, relativamente aos pratos que ofereciam como fonte proteica a opção de carne. Também se verificou a não inclusão de enchidos.
- No que diz respeito à sopa é de valorizar a oferta de sopas com variedade de legumes/vegetais e a inclusão de opções de sopa com leguminosas. Bem como a consistência líquida das sopas com hortícolas sólidos em maior número em comparação da oferta de sopas com consistência creme.
- Em termos de acompanhamento do prato principal, verificou-se também a disponibilidade de pratos com legumes/vegetais confecionados e de leguminosas (tanto como acompanhamento principal ou como complemento ao acompanhamento de hidratos de carbono).
- Em termos de confeção do acompanhamento destacam-se opções saudáveis como os cozidos, assados e estufados.
- Presença de pratos tradicionais ou compostos/“de panela” também se verifica no plano de ementas.
- Em termos de acompanhamento observa-se que todos os pratos apresentam acompanhamento e com descrição verificada.
- Em relação ao layout do plano de ementas verifica-se a menção “Alergénios informe-se junto da equipa”. O mesmo também se apresenta mais apelativo e com uma melhor descrição dos elementos e acompanhamentos das refeições.

Contudo, apesar dos pontos positivos referidos anteriormente, foi possível observar:

- Uma oferta alimentar de pratos com pescado (prato de peixe + dieta) na sua constituição inferior à oferta de opções de carne (prato de carne + dieta), estando contra as recomendações DGS.
- Verifica-se uma maior frequência de uso da técnica da fritura, sobretudo na confeção das fontes proteicas, a acima das recomendações (frequência máxima de 1 vez em cada 2 semanas – 15 em 15 dias).



De forma a melhorar o planeamento das ementas futuro, tornando-o mais apelativo e nutricionalmente adequado à população alvo, recomenda-se:

- **Critérios Gerais:**

- A refeição deve ser composta por sopa, prato, sobremesa e uma unidade de pão (≈45g), preferencialmente de mistura de cereais.
- Os métodos de confeção devem variar diariamente e ao longo da semana (exceto a fritura - a evitar) de forma a tornar a ementa apelativa e diversificada. Deve-se empregar técnicas de confeção que utilizem pouca gordura e preservem a qualidade dos ingredientes, como estufados, guisados, grelhados e cozedura ao vapor.
- Sugere-se que se incorporem nas ementas os modos de preparação/confeção habitualmente designados por “pratos de panela”, tais como as jardineiras, caldeiradas, ensopados, açordas, devendo estes pratos ter uma frequência de 1 ou mais vezes por semana.
- A fritura e os doces (sobremesa) não devem constar na ementa do mesmo dia, de modo a não ultrapassar a recomendação energética diária e de gordura.
- As refeições devem ser planeadas de forma integrada e não devem ser monocromáticas, nem ter elementos de consistência semelhante.
- A repetição de ingredientes deve ser reduzida para evitar a monotonia na ementa.
- Com vista à redução do consumo de sal, a sua utilização para a confeção e tempero dos alimentos deve ser gradualmente reduzida e substituída por ervas aromáticas e especiarias.

- **Sopa:**

- Ser constituída sempre por hortícolas, de preferência da época (para atingir as recomendações de ingestão diária de hortícolas).
- Ter na sua constituição (na base ou não) leguminosas (feijão, grão, ervilha, lentilha) em particular nas refeições em que estes alimentos não estão presentes no prato principal.
- Canja e/ou sopa de peixe podem constar na ementa com uma frequência máxima de 1 vez em cada duas semanas (15 em 15 dias).

- **Prato Principal:**

- Deve incluir um alimento fornecedor de hidratos de carbono, um alimento fornecedor de proteínas e os hortícolas devem ser sempre um dos acompanhamentos.
- Oferta distribuída equitativamente relativamente aos diferentes acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono (massa, arroz, batata), devendo dar-se preferência aos cereais integrais ou o menos refinado possível.
- Deve oferecer refeições de peixe pelo menos em igual número às refeições de carne.
- Devem ser privilegiadas as carnes brancas (ex.: frango, peru) 3 a 4 vezes por semana.
- Os fritos devem ser evitados ao jantar e oferecidos com frequência máxima de 1 vez de 15 em 15 dias.
- Deve incluir preferencialmente peixe gordo (ex.: sardinha, cavala, atum, salmão) pelo menos 1 vez por semana.
- O ovo deve estar presente como principal ou única fonte proteica, pelo menos 1 vez por semana.
- Devem constar leguminosas pelo menos 2 vezes por semana, em complemento ou em substituição do fornecedor de hidratos de carbono.
- Deve limitar-se o consumo de enchidos (ex.: chouriço, linguiça, farinheira...) e produtos de salsicharia a 2 vezes por mês.
- Os hortícolas devem ser variados, respeitando a sazonalidade e a oferta deve desejavelmente ser equitativa entre cozinhados e crus.



- **Sobremesa:**

- Deve ser constituída por fruta fresca, variando e respeitando a sazonalidade.
- Os doces (incluindo fruta em calda) devem ser limitados a 1 vez por semana.
- A fruta poderá ser confecionada, desde que sem adição de açúcar até 2 vezes por semana.
- Os frutos secos (amêndoas, avelãs, nozes...) podem enriquecer as sobremesas

---

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE – DGS, Ministério da Saúde. Princípios para uma Alimentação Saudável. Direção Geral de Saúde. Lisboa, 2005
- FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, INSTITUTO DO CONSUMIDOR, DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE – FCNAUP. A Nova Roda dos Alimentos, um guia para a escolha alimentar diária. 2003
- INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO. Tabela de composição de Alimentos Portuguesa, 2006
- MARQUES M; PINHO O; ALMEIDA MSVs. Manual de quantificação de alimentos. Porto: Curso de Ciências da Universidade do Porto; 1996
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO; 2003
- DIREÇÃO GERAL DE EDUCAÇÃO. Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014. Circular nº3/DGSEEAS/DGE/2013
- DIREÇÃO DA EDUCAÇÃO – DGE, Ministério da Educação. Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. Ministério da Educação – Direção – Geral de Educação. Julho 2018
- GOMES S, ÁVILA H, OLIVEIRA B, FRANCHINI B. Captações de Géneros Alimentícios para refeições em Meio Escolar: fundamentos, consensos e Reflexões. Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. Porto 2015
- GREGÓRIO MJ, GRAÇA P. Orientações para o fornecimento de refeições saudáveis pelas entidades da economia social. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral de Saúde. Novembro 2016

