

# Relatório de Avaliação Qualitativa do Plano de Ementas

**SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU**

**DEZEMBRO 2024**



## 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 – DEZEMBRO 2024

O plano de ementas avaliado compreende o plano de refeições a serem servidas pela Empresa Eurest referente o mês de dezembro de 2024, 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/>). Apesar do plano de ementas apresentar refeições após o dia 20 de dezembro (início da pausa letiva de Natal), só foram contabilizadas neste relatório as refeições até ao último dia de aulas – como referido no cabeçalho do plano de ementas –, num total de 19 dias, tendo início no dia 02 de dezembro de 2024 e fim no dia 20 de dezembro de 2024.

Segundo o plano de ementas, as refeições são servidas de segunda a domingo, no período do almoço e jantar. 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. Ao jantar estão disponíveis o prato de sopa, prato principal (que pode ser prato de carne ou peixe), dieta (que pode ser prato de carne ou peixe), prato vegetariano e sobremesa (fruta da época ou doce). Ao almoço e ao jantar no fim-de-semana estão disponíveis no plano alimentar avaliado o prato de sopa, prato de carne, prato de peixe, prato de dieta (que pode ser prato de carne ou peixe) e sobremesa (fruta da época ou doce).

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 167 pratos que compreendem as diversas refeições distribuídas por 19 dias, tendo sido avaliados 38 sopas, 30 pratos de carne, 31 pratos de peixe, 38 pratos de dieta e 30 pratos vegetarianos.

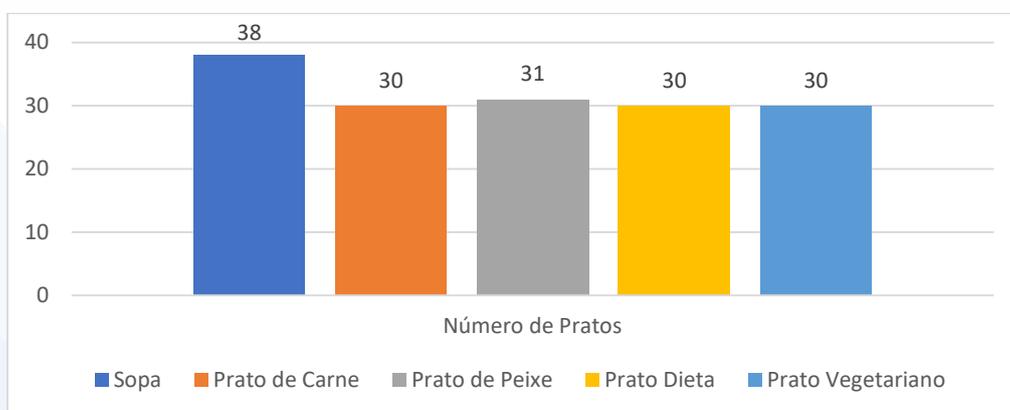


Gráfico 1 – Distribuição do número total de pratos avaliados segundo o método AQE-r

##### 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. Das 38 sopas disponíveis 7 apresentam leguminosas na sua constituição.

Apenas um tipo de sopa não apresenta produtos hortícolas, nomeadamente a “canja de galinha”, tendo como componentes uma fonte proteica de origem animal (frango) e massa como fonte de hidrato de carbono. A opção “caldo-verde” apresenta apenas um tipo de hortícola (couve-portuguesa).



Em relação a repetições de sopas verifica-se uma variedade de opções em geral ao longo do mês. A “canja de galinha” encontra-se presente no plano de ementas numa frequência de 2 vezes e o “caldo-verde” 1 vez. Nos dias 04 e 13 de dezembro a sopa foi a mesma ao almoço e ao jantar. A sopa em consistência creme apresenta a variedade “creme de couve-flor”.

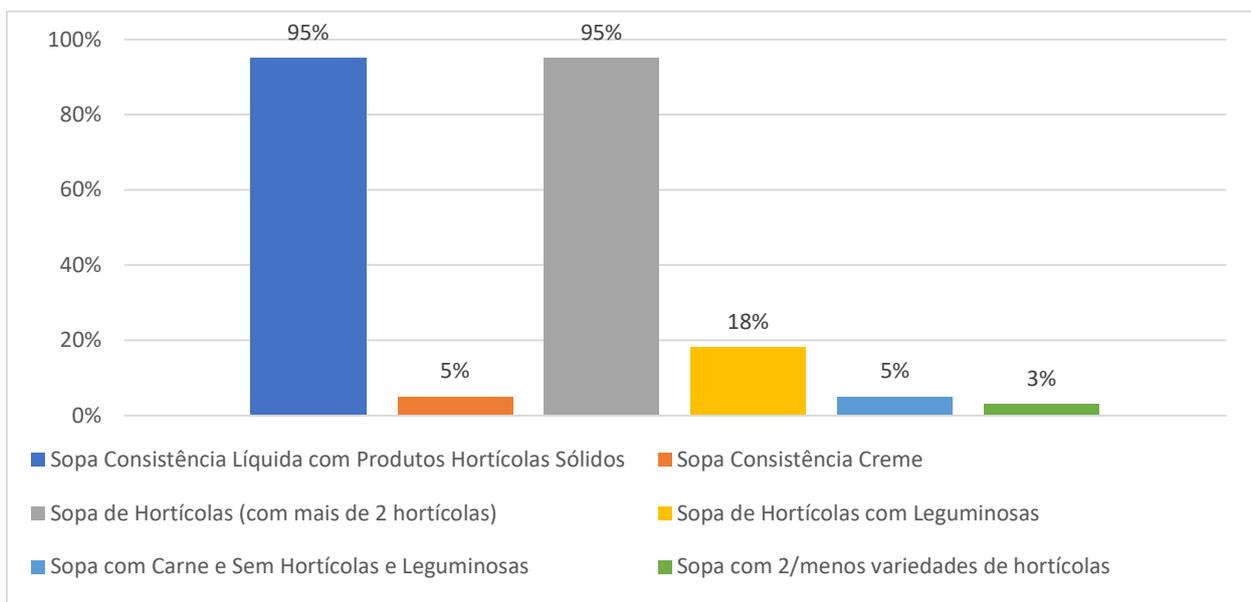


Gráfico 2 – Distribuição percentual da Oferta de Sopas diárias segundo a sua composição e textura/consistência

#### 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 (incluindo os pratos dieta e o prato principal) em que 49 pratos incluíam carne, 50 pratos incluíam pescado e 11 pratos incluíam ovo (como fonte principal ou com ovo na composição). Dos 30 pratos vegetarianos 7 incluíam ovo na sua composição como fonte proteica principal. Os restantes pratos vegetarianos apresentam substitutos da carne (tofu, soja ou leguminosas) e legumes como fonte proteica principal.

Ao verificar o número total de pratos de carne, peixe e dieta, o número de pratos principais e de dieta com carne é inferior ao de pescado, seguindo as recomendações da DGS que promovem um maior/igual consumo de pescado em relação ao consumo de carne.

Dos 49 pratos que incluíam carne analisados verificou-se uma maior oferta de carnes vermelhas – 27.0% pratos com carne de bovino e 35.0% dos pratos com carne de suíno, em comparação com a oferta de carnes magras (41.0%), nomeadamente frango, peru e coelho. O que vai contra as recomendações da DGS, que recomendam um maior consumo de carnes brancas/magras. Também foi possível verificar que 10% dos pratos apresentam os enchidos como oferta alimentar proteica tanto como acompanhamento quer como fonte proteica principal da refeição.

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.



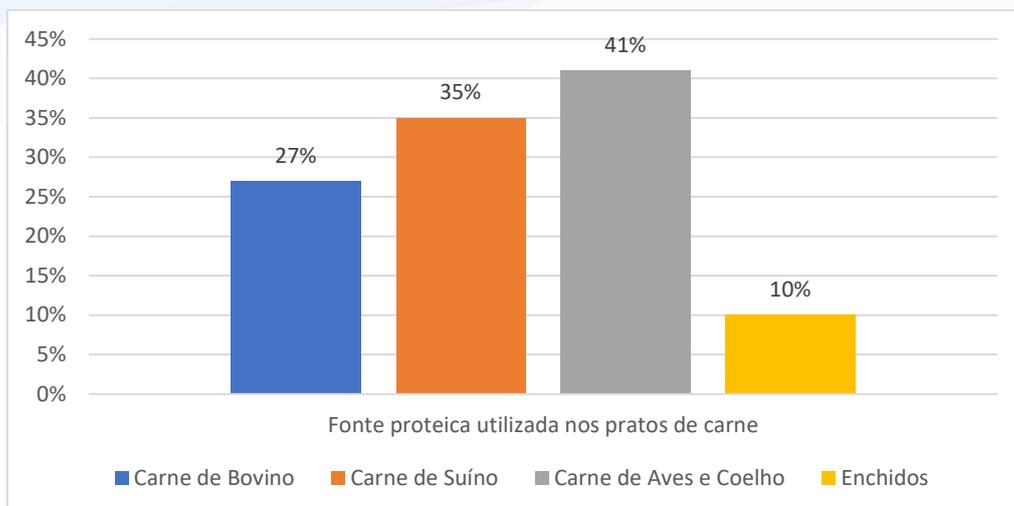


Gráfico 3 – Distribuição percentual da oferta proteica de origem animal para os pratos de carne e dieta

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

A presença de pratos com ovo encontra-se em menor número do que os pratos de carne/peixe, 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.

Em termos de pratos de carne, peixe e ovo verificam-se algumas repetições com uma frequência máxima de 2 ou 3 vezes.

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

Em termos de acompanhamento das refeições verificou-se a inclusão de hortícolas confecionados em 23.5% dos pratos e leguminosas em 11.2% dos pratos (isolados ou incluídos no acompanhamento dos hidratos de carbono).

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.

Importante referir que a fruta se encontra incluída em 2 refeições e o pão em 2 refeições sob a forma de pão ralado.

Em termos de acompanhamento observa-se o uso de 2 tipos de hidratos de carbono como acompanhamento em 0.5% dos pratos. Cerca de 0.5% das refeições presentes no plano de ementas não apresentam a descrição de acompanhamento.



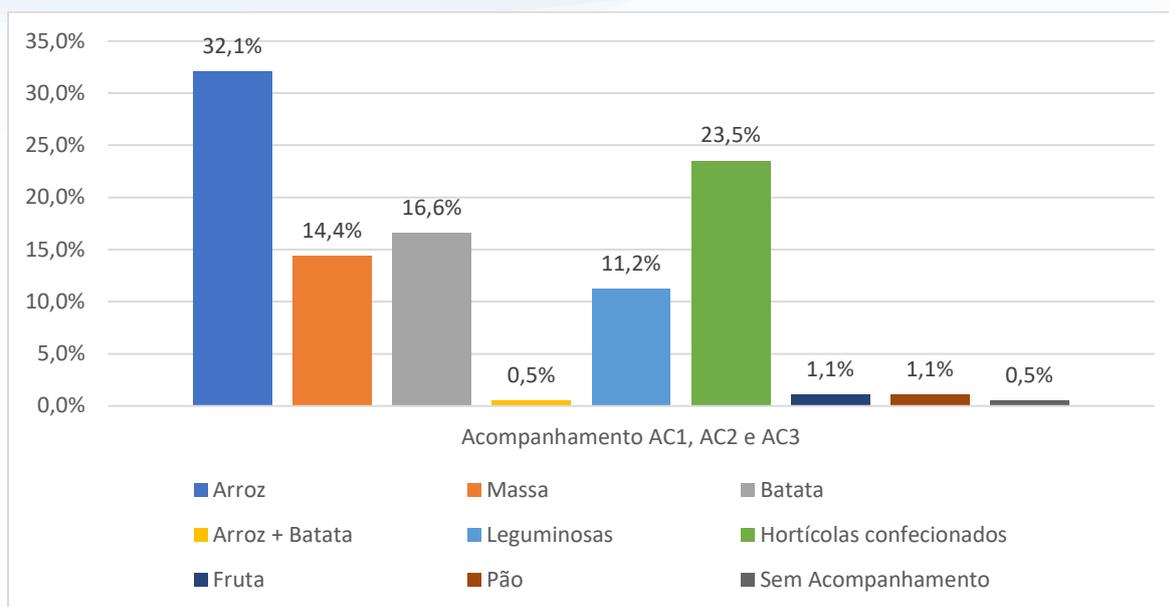


Gráfico 4 – Distribuição percentual da oferta de pratos com acompanhamento AC1, AC2 e AC3

No que diz respeito à repetição do acompanhamento, as variedades “arroz” ou “batata” 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 percentagem de 2.3% na confeção das fontes proteicas e 2.1% na confeção do acompanhamento das refeições. Esta frequência encontra-se na maior parte das vezes segundo as recomendações (frequência máxima de 1 vez em cada 2 semanas – 15 em 15 dias).

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.



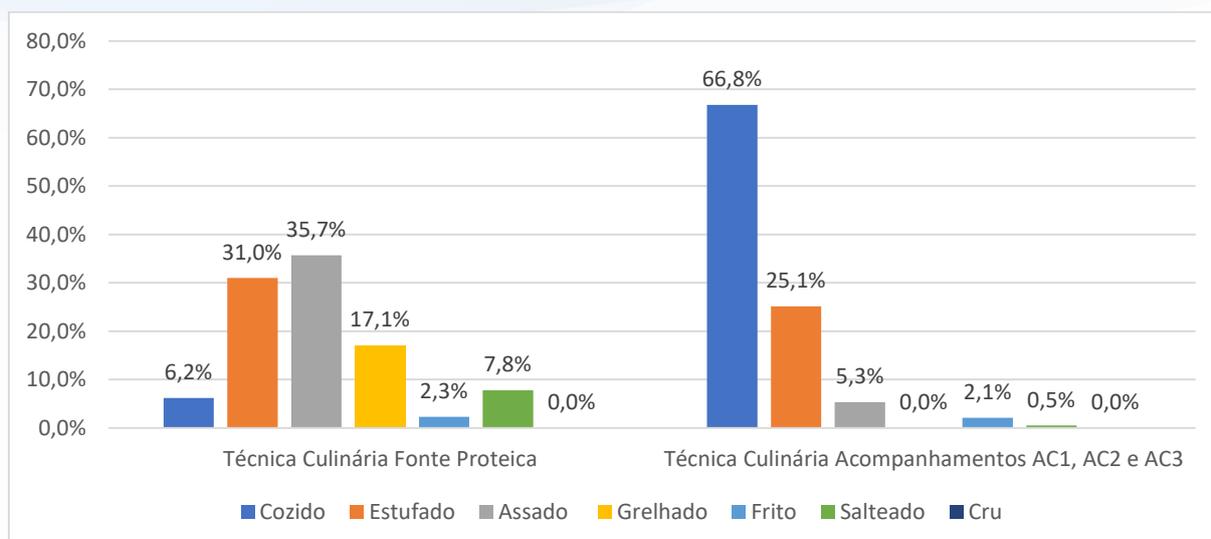


Gráfico 5 – Distribuição percentual sobre técnicas de confeção Fonte proteica e de acompanhamentos AC1, AC2 e AC3 (AQE-tc)

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

Segundo a avaliação qualitativa da ementa disponível de dezembro de 2024 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:

- 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.
- A “canja de galinha” encontra-se presente no plano de ementas numa frequência de 2 vezes, estando segundo a recomendação: “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)”.
- Uma oferta alimentar de pratos com pescado (prato de peixe + prato principal de peixe+ dieta) na sua constituição superior à oferta de opções de carne (prato de carne + prato principal carne + dieta), estando segundo as recomendações DGS.
- Em termos de acompanhamento do prato principal, verificou-se a inclusão de hortícolas confecionados 23.5% dos pratos e leguminosas em 11.2% dos pratos (isolados ou incluídos no acompanhamento dos hidratos de carbono).
- As hortícolas e leguminosas, assim como o ovo, encontram-se como fonte proteica principal em vários pratos vegetarianos.
- Inclusão da fruta e pão na confeção de pratos principais.
- Em termos de confeção da fonte proteica destacam-se opções saudáveis como os assados, estufados e grelhados. Já no acompanhamento destacam-se opções saudáveis como os cozidos, estufados e assados.
- Presença de pratos tradicionais ou compostos/”de panela” também se verifica no plano de ementas.
- Em relação ao layout do plano de ementas verifica-se a menção “Alergénios informe-se junto da nossa equipa”, apesar de se recomendar a descrição dos alergénios no plano de ementas. Esta informação encontra-se presente junto das fichas técnicas das diversas refeições.

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



- Verifica-se um uso de carnes vermelhas superior – 27.0% pratos com carne de bovino e 35.0% dos pratos com carne de suíno, em comparação com a oferta de carnes magras (41.0%), nomeadamente frango, peru e coelho. Também foi possível verificar que 10.0% dos pratos apresentam os enchidos como oferta alimentar proteica tanto como acompanhamento quer como fonte proteica principal da refeição. O que vai contra as recomendações da DGS que recomendam um maior consumo de carnes brancas/magras.
- Verifica-se uma frequência de uso da técnica da fritura na confeção proteica e dos acompanhamentos acima das recomendações (frequência máxima de 1 vez em cada 2 semanas – 15 em 15 dias).
- Em termos de acompanhamento observa-se o uso de 2 tipos de hidratos de carbono como acompanhamento em 0.5% dos pratos. Cerca de 0.5% das refeições presentes no plano de ementas não apresentam a descrição de acompanhamento.

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 pescado 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 confeccionada, 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/DGSEAS/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

