

## **GERENCIAMENTO NA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS**

**FERNANDA ZARNOTT<sup>1</sup>; LETÍCIA PRESTES<sup>2</sup>; GRAZIELE GRANADA<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - [fernandazarnott@yahoo.com.br](mailto:fernandazarnott@yahoo.com.br)

<sup>2</sup>Hospital Beneficência Portuguesa - [le\\_prestes@yahoo.com.br](mailto:le_prestes@yahoo.com.br)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas - [grazigrang@gmail.com](mailto:grazigrang@gmail.com)

### **1. INTRODUÇÃO**

Em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) o nutricionista, no exercício de suas atribuições, deve elaborar e avaliar nutricionalmente os cardápios; selecionar fornecedores; além disso, deve executar os cálculos de custo das refeições/preparações culinárias (CFN, 2005).

Sendo o cardápio considerado uma importante ferramenta de trabalho para o nutricionista que atua em UAN, em seu planejamento, deve-se avaliar vários aspectos, com destaque para os sensoriais como combinação, tipo de alimentos e técnicas de processamento, cores, sabores, texturas (ORNELLAS, 2000). Além disso, as refeições incluídas no cardápio devem além de bem nutrir, servir de exemplo para a criação de hábitos alimentares adequados nos comensais. Portanto, a preocupação com a alimentação dos clientes e seu reflexo direto na saúde torna-se cada vez mais importante para o nutricionista (BERNARDO, 1999), e este profissional por sua vez percebe a necessidade de ferramentas que venham a facilitar a composição do cardápio, tal como as fichas técnicas.

A Ficha Técnica de preparo é um instrumento utilizado para padronizar e facilitar a produção de refeições e age como ferramenta gerencial que dá suporte operacional, tanto em relação ao valor nutricional como o de custos. Sendo assim, é uma ferramenta que subsidia o planejamento de cardápios (AKUTSU, 2005).

Em vista da importância das ferramentas gerenciais, este estudo teve o objetivo de apresentar uma sugestão de cardápio para o período de sete dias, baseado em fichas técnicas de preparação de alimentos, considerando valor nutricional e valor de custos das preparações.

### **2. METODOLOGIA**

A sugestão de cardápio foi elaborada para o refeitório de um hospital de Pelotas, onde apenas funcionários do hospital realizam as refeições. Para sua elaboração foi considerado a média de custo das refeições realizadas na UAN, assim como, o modelo atual de cardápio do refeitório, em relação às porções de alimentos.

As preparações foram analisadas nutricionalmente através do software ADS Nutri (2006), da Fundação de Apoio Universitário da Universidade Federal de Pelotas, e estas informações foram obtidas através dos dados das fichas técnicas de preparação.

O custo per capita e total das refeições foi verificado, a partir do valor dos produtos comprados pela UAN, aplicando quando necessário os fatores de correção e cocção aos alimentos. Portanto, o custo do per capita foi obtido a partir do peso bruto. Alguns alimentos não foi necessário aplicar o fator de correção, pois são comprados congelados com seu pré-preparo já realizado. Sendo eles: vagem, chuchu, couve-flor, brócolis, espinafre, mistura chinesa e abacaxi. Para o cálculo do valor total das refeições foi considerando um número de 70 funcionários do hospital.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No quadro 1 é apresentado a sugestão de cardápio para uma semana, contendo a preparação básica todos os dias: arroz (A) e feijão (F); Prato principal (Pp): fonte proteica; Guarnição (G); Salada de vegetais (Sv) e Sobremesa (S), podendo ser doce ou fruta.

**Quadro 1-** Sugestão de cardápio para os funcionários do Hospital Beneficência Portuguesa da cidade de Pelotas, RS.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
A e F	A e F	A e F	A e F	A e F	A e F	A e F
<b>Pp:</b> Guisado c/ abóbora	<b>Pp:</b> Strogonoff de frango	<b>Pp:</b> Bife bovino role	<b>Pp:</b> Filé de peixe à milanesa	<b>Pp:</b> Almôndegas ao molho	<b>Pp:</b> Frango assado	<b>Pp:</b> Cubos suíno
<b>G:</b> Aipim ao molho	<b>G:</b> Polenta cremosa c/ espinafre	<b>G:</b> Macarrão alho e óleo	<b>G:</b> Quibebe	<b>G:</b> Purê de batata	<b>G:</b> Macarrão c/ molho branco e frios	<b>G:</b> Maionese caipira
<b>Sv:</b> Alface, tomate e cebola	<b>Sv:</b> Brócolis e couve-flor	<b>Sv:</b> Alface e mistura chinesa	<b>Sv:</b> Brócolis tomate e queijo branco	<b>Sv:</b> Beterraba e cenoura	<b>Sv:</b> Vagem, chuchu e milho	<b>Sv:</b> Repolho e cenoura crua
<b>S:</b> Bergamota	<b>S:</b> Creme de coco	<b>S:</b> Laranja	<b>S:</b> Abacaxi gelado	<b>S:</b> Mousse de maracujá	<b>S:</b> Salada de frutas	<b>S:</b> Sagu de vinho c/ creme

Foi incluído no cardápio um número considerável de frutas como sobremesa, com o objetivo de influenciar os funcionários a adotarem uma vida saudável. E seguindo esta linha, as saladas foram elaboradas usando sempre uma mistura de vegetais, com intuito de uma boa apresentação da preparação, que atraia ao comensal.

Consciente da importância da qualidade nutricional das refeições ofertadas aos comensais e ainda considerando que esta é uma UAN inserida em um hospital, é pertinente a preocupação quanto a oferta calórica proporcionada pela combinação dos pratos que compõem o cardápio da refeição.

O quadro 2, baseado na composição do cardápio e avaliação através do software ADS Nutri, mostra os valores em calorias das diferentes preparações e do Valor Calórico Total (VCT) ofertado na refeição almoço em cada um dos dias da semana.

**Quadro 2 –** Valor calórico ofertado na sugestão de cardápio do almoço e por preparações.

Preparações	2ª feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Arroz	133,2	133,2	133,2	133,2	133,2	133,2	133,2
Feijão	70,0	70,0	70,0	70,0	70,0	70,0	70,0
Prato principal	248,06	215,83	253,76	286,54	205,58	243,09	219,15
Guarnição	151,66	137,45	196,68	66,53	110,11	324,94	122,6
Salada	23,63	31,63	22,72	43,29	37,98	42,8	32,74
Sobremesa	44	226,04	44	290,15	231,28	99,92	303,77
<b>TOTAL</b>	<b>670,55</b>	<b>814,15</b>	<b>720,36</b>	<b>889,71</b>	<b>661,61</b>	<b>771,23</b>	<b>881,46</b>

Por tratar-se de trabalhadores a análise quantitativa do cardápio se baseou nas referências energéticas e de macronutrientes do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), o qual define que as refeições maiores, como almoço, deverão conter de 600 a 800 Kcal (admitindo-se um acréscimo de 400kcal), o que equivale 30 a 40% do VET diário (BRASIL, 2006). Portanto, observa-se que a partir deste cardápio os funcionários receberão as calorias necessárias, não ultrapassando o limite calórico recomendado.

Através do quadro 3, o qual demonstra as calorias ofertadas pelos macronutrientes, facilita a verificação quanto a adequação do cardápio, inclusive em relação ao percentual proteico-calórico (NDPcal), que segundo o PAT deve ser de no mínimo 6% e no máximo 10%, já para os macronutrientes é recomendado seguir os parâmetros de 55% a 75% para carboidratos, de 10% a 15% para proteínas e de 15% a 30% de lipídios na refeição (BRASIL, 2006).

**Quadro 3** – Macronutrientes e percentual proteico-calórico (NDPcal%) da sugestão de cardápio em cada dia da semana.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Carboidratos	54,74	50,57	47,70	55,20	61,45	43,45	56,09
Proteínas	22,13	23,70	25,39	18,90	15,81	24,19	23,33
Lipídios	23,23	25,79	26,46	25,82	21,45	32,42	20,69
VET	670,55	814,15	720,36	889,71	661,61	771,23	881,46
NDPcal%	13,1 %	12,9 %	15,5 %	11,2 %	9,9 %	16,1 %	13,8 %

Quando analisado os macronutrientes, observa-se que nenhum dos dias houve adequação dos mesmos, destacando-se a quantidade superior de proteínas e a quantidade inferior de carboidrato nas refeições. A falta de equilíbrio entre os nutrientes oferecidos na refeição também foi encontrada em outro estudo em que as refeições eram ricas em proteínas e gorduras e tinham baixa quantidade de carboidratos (VELOSO; SANTANA & OLIVEIRA, 2007).

Em relação ao percentual proteico-calórico (NDPcal) verifica-se que apenas uma refeição não ultrapassou o limite recomendado de 10%. Takahashi & Machado (2007), analisaram o cardápio de uma UAN do estado do Paraná durante quinze dias, que obtiveram um NDPcal de 12,87%.

Verificou-se que o custo do prato principal varia entre R\$ 1,05 e R\$ 2,25. A guarnição entre R\$ 0,12 e R\$ 0,70, e a salada entre R\$ 0,17 e R\$ 0,65, já a sobremesa obteve um custo entre R\$ 0,06 e R\$ 0,70.

Os cálculos permite verificar que as saladas apresentam um custo mais elevado, quando utilizado vegetais congelados, já pré-preparados, pois apresentam um maior custo, que, no entanto, não causam desperdício de alimento, garantindo um bom investimento, além disso, o uso de congelados não sobrecarregam os funcionários para atividades que necessitem de maior dedicação.

A tabela 1 mostra o custo per capita da refeição ofertada em cada um dos dias da semana, e também o custo total, considerando os 70 funcionários.

**Tabela 1-** Custo em Reais (R\$) da sugestão de cardápio.

CUSTO	2º F	3º F	4º F	5º F	6º F	Sábado	Domingo	Média
Per capita	3,57	3,26	3,40	3,31	3,14	3,25	3,18	<b>3,30</b>
Total	249,90	228,20	238,00	231,70	219,80	227,50	222,60	<b>231,10</b>

Quando observado o valor total da refeição, verifica-se que o custo oscilou entre R\$ 3,13 e R\$ 3,57. Já a UAN do Hospital estipula um gasto de R\$ 3,55, portanto observa-se que uma das refeições ultrapassou o preconizado como ideal, no entanto, esse valor é compensado com outras refeições de custo menor.

#### 4. CONCLUSÕES

A ficha técnica contribui para montagens dos cardápios, pois é possível ter um melhor controle do custo das refeições diariamente, com a combinação de pratos que envolvem um maior custo com outros de menor, havendo assim uma média de custo semelhante entre as refeições da semana.

Quanto ao valor nutricional da refeição, verificou-se uma inadequação do cardápio conforme os valores recomendados pelo PAT. Desta forma, é necessária uma melhor elaboração dos cardápios levando em conta as recomendações nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador já que o mesmo visa a saúde do trabalhador.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AKUTSU, R. T. A ficha técnica de preparação como um instrumento de qualidade na produção de refeições. **Rev. Nutr.**, Campinas.mar./abr. 2005. Acesso em 27 maio 2014.

ADSNutri - Ferramenta para Análise de Dietas Online. Fundação de Apoio Universitário (FAU). Pelotas, 2006. Disponível em: <<http://www.heufpel.com.br/inicio.php?area=sistemas>>. Acesso em: 26 maio. 2014.

BERNARDO, H. Avanços da Nutrição no restaurante industrial. **Revista Nutrição em Pauta**. São Paulo, ano VII, n. 38, p. 42-44, set./out., 1999.

BRASIL. Portaria Interministerial nº66, de 25 de Agosto de 2006. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. Resolução 380/2005. **Atribuições do Nutricionista**. Disponível em:><http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf><. Acesso em 21 maio. 2014.

TAKAHASHI, L. M.; MACHADO, A. D. Análise da oferta energético-proteica do almoço oferecido aos funcionários de uma empresa beneficiária do programa de alimentação do trabalhador, Umuarama-PR. **Revista Nutrire**, São Paulo, v. 32, n. Suplemento, p. 337-337, 2007.

ORNELLAS, L. H. **A Alimentação através dos tempos**. 2 ed. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2000.

VELOSO, I. S.; SANTANA, V. S.; OLIVEIRA, N. F. Programas de alimentação para o trabalhador e seu impacto sobre ganho de peso e sobrepeso. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.41, n.5, p.769-776. 2007. Disponível em: [http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S00348910200700050011&lng=pt](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S00348910200700050011&lng=pt). Acesso em 07 jun. 2014.