

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM

**ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DE SANTARÉM**

CURSO DE MESTRADO EM TECNOLOGIA ALIMENTAR

**“Implementação e avaliação de uma ementa  
semanal num restaurante de uma superfície  
comercial”**

**PATRÍCIA DE FÁTIMA DE SOUSA LUÍS**

SANTARÉM

2014

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM

**ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DE SANTARÉM**

CURSO DE MESTRADO EM TECNOLOGIA ALIMENTAR

**“Implementação e avaliação de uma ementa  
semanal num restaurante de uma superfície  
comercial”**

Trabalho realizado com vista à obtenção do grau  
de mestrado

PATRÍCIA DE FÁTIMA DE SOUSA LUÍS

N.º 110391008

Orientadora: Doutora Maria Paula Marinho Pinto

SANTARÉM

2014



## **DEDICATÓRIA**

Dedico carinhosamente, este trabalho, às  
pessoas mais importantes da minha vida.

E em especial ao meu tio José João  
Toscano.

## AGRADECIMENTOS

Quero começar por agradecer a todos aqueles que contribuíram, direta ou indiretamente, para a realização do meu estágio, e agora para a realização deste trabalho. Vou referir-me, no entanto, àqueles que mais se destacaram:

À empresa Superxira Supermercados Lda por permitir a realização do meu estágio. Em especial às colaboradoras do *take away* pela colaboração neste meu projeto.

À doutora Paula Pinto, minha orientadora, por todo o apoio, orientação e disponibilidade, durante a realização do meu estágio e a preparação da dissertação.

Em especial à pessoa mais importante da minha vida, a minha mãe, por todo o apoio e compreensão, que me deu durante mais uma fase da minha vida.

Ao meu tio José João Toscano, onde quer que estejas, estarás sempre no meu pensamento e no meu coração. Obrigada por todos os momentos e recordações que nunca esquecerei!

A todos aqueles que não mencionei, mas que contribuíram de uma ou de outra forma para que concluísse o meu trabalho.

*A todos, muito obrigada!*

## RESUMO

As unidades de restauração têm como principal interesse a satisfação dos seus clientes. Para tal, é necessário conhecer as suas preferências alimentares. O objetivo primordial deste trabalho foi a elaboração de ementas na restauração de uma superfície comercial (Intermarché de Vila Franca de Xira), tendo como objetivos secundários a elaboração de inquéritos aos clientes sobre os hábitos e as preferências alimentares; a avaliação qualitativa e quantitativa da ementa; a implementação da ementa na unidade de restauração e a elaboração de um inquérito sobre a satisfação da referida ementa.

Foram analisados 100 inquéritos efetuados aos clientes sobre os seus hábitos e preferências alimentares. Foi efetuado o respetivo tratamento estatístico e elaborada a ementa semanal de segunda feira a domingo, a qual inclui: um prato de sopa, dois pratos de carne, dois pratos de peixe, um prato alternativo (que será igual todos os dias da semana), pão, saladas e sobremesas. Durante a aplicação da ementa foram contabilizadas as vendas de cada refeição, sendo que as refeições podem ser vendidas separadamente ou em menu. Os menus podem ser de carne ou peixe e incluem: sopa, prato de carne e/ou peixe, bebida, sobremesa e café. Foi efetuada a avaliação quantitativa e qualitativa de cada prato. Depois da implementação da ementa, foram analisados 100 inquéritos sobre a satisfação dos clientes, assim como a respetiva análise estatística.

Da análise dos inquéritos sobre os seus hábitos e preferências alimentares concluiu-se que a maioria dos inquiridos se preocupa em ter uma alimentação saudável e que consomem sopa diariamente. Através das vendas efetuadas, concluímos que os clientes consomem mais pratos de carne e/ou menus de carne comparativamente com os pratos e menus de peixe. Conclui-se que na avaliação qualitativa da ementa encontra-se “Aceitável” (52,9%); e na avaliação quantitativa da ementa conclui-se que as refeições fornecidas são hiperlipídicas. Relativamente ao inquérito de satisfação da ementa, conclui-se que os consumidores se encontram satisfeitos.

**Palavras chave:** Inquérito, ementa, avaliação quantitativa e qualitativa, restauração, vendas.

## **ABSTRACT**

The main interest of a catering unit is the satisfaction of its customers. For this it is necessary to know their food preferences. The primary goal of this work was the preparation of the menu of the restaurant of a commercial surface (Intermarché of Vila Franca de Xira). The secondary goals were: develop surveys to customers about their habits and food preferences; the qualitative and quantitative evaluation of the menu; the implementation of the menu in the restaurant; and the development of a satisfaction survey of that menu.

There were 100 surveys made to customers about their eating habits and preferences. Those surveys were statistically processed and the weekly menu was developed from monday to sunday, which includes: a bowl of soup, two meat dishes, two fish dishes, an alternative dish (the same everyday of the week), bread, salad and dessert. During application of the menu it was recorded the sales of each meal, considering that meals can be sold separately or in the menu. Menus can be meat or fish and include: soup, meat and/or fish, drink, dessert and coffee. Quantitative and qualitative assessment of each dish was made. After implementation of the menu, 100 surveys for customer satisfaction as well as their statistical analysis were processed.

Analysis of surveys about their habits and food preferences concluded that the majority of respondents are concerned about having a healthy diet and eat soup daily. Through sales, we conclude that customers consume more meat and/or meat menu compared with fish dishes and fish menu. We conclude that the qualitative assessment of the menu is “Acceptable” (52,9%); and the quantitative evaluation of the menu is that the meals provided are hyperlipidemic. Regarding satisfaction survey of the menu, it appears that consumers are satisfied.

**Keywords:** Inquiry, menu; quantitative and qualitative evaluation, restoration, sales.

## Índice geral

|   |    |
|---|----|
| DEDICATÓRIA.....  | 1  |
| AGRADECIMENTOS .....  | 2  |
| RESUMO .....  | 3  |
| ABSTRACT .....  | 4  |
| Índice de figuras .....   | 7  |
| Índice de quadros.....  | 8  |
| Índice de gráficos.....   | 9  |
| I. Introdução.....  | 10 |
| II. Revisão bibliográfica.....  | 13 |
| 2.1. Influência da alimentação na saúde .....                                       | 13 |
| 2.1.1. A importância de uma alimentação equilibrada.....                            | 13 |
| 2.1.2. Erros alimentares que afetam o risco de doenças .....                        | 14 |
| 2.1.3. Recomendações alimentares para a prevenção de Doenças Cardiovasculares       | 15 |
| 2.2. Fatores que influenciam as escolhas alimentares dos consumidores .....         | 16 |
| 2.2.1. Percepção da qualidade pelo consumidor .....                                 | 16 |
| 2.2.2. <i>Marketing</i> .....   | 17 |
| 2.2.3. Sentidos / Emoções .....   | 18 |
| 2.2.4. Alimentação e saúde .....  | 19 |
| 2.2.5. Designação de menus/ementas .....  | 21 |
| 2.3. Elaboração de ementas .....  | 21 |
| 2.3.1. Composição de ementas.....   | 21 |
| 2.3.2. Qualidade de ementa.....   | 23 |
| 2.3.3. Informação nutricional da ementa .....                                       | 26 |
| III. Metodologia.....   | 27 |
| IV. Apresentação e discussão dos resultados.....                                    | 28 |
| 4.1. Apresentação de dados do inquérito sobre preferências e hábitos alimentares... | 28 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 4.2.  | Elaboração da ementa semanal.....                                     | 30 |
| 4.3.  | Avaliação qualitativa da ementa.....                                  | 33 |
| 4.4.  | Avaliação quantitativa da ementa.....                                 | 35 |
| 4.5.  | Implementação da ementa .....   | 41 |
| 4.6.  | Apresentação de dados do inquérito sobre a satisfação da ementa ..... | 44 |
| V.    | Conclusões .....  | 46 |
| VI.   | Referências bibliográficas .....                                      | 48 |
| VII.  | Mediagrafia.....  | 51 |
| VIII. | Anexos.....   | 52 |
|       | Anexo I – Inquérito sobre preferências e hábitos alimentares.....     | 53 |
|       | Anexo II – Avaliação quantitativa da ementa semanal.....              | 56 |
|       | Anexo III - Inquérito de satisfação clientes – Plano de ementa.....   | 66 |
| IX.   | Apêndices .....   | 68 |
|       | Apêndice I – Ementas diárias .....                                    | 69 |

## Índice de figuras

|   |    |
|---|----|
| Figura 1 – Restauração da superfície comercial ( <i>take away</i> ) ..... | 12 |
| Figura 2 - Número de vendas do 1º mês (11/03/2013 a 07/04/2013).....      | 42 |
| Figura 3 - Número de vendas do 2º mês (08/04/2013 a 05/05/2013).....      | 42 |
| Figura 4 - Número de vendas do 3º mês (06/05/2013 a 02/06/2013).....      | 43 |
| Figura 5 - Número de vendas do 4º mês (03/06/2013 a 30/06/2013).....      | 43 |

## Índice de quadros

|  |    |
|--|----|
| Quadro I - Critérios propostos para avaliação qualitativa de ementas .....                                 | 24 |
| Quadro II - Classificação percentual de ementas .....  | 25 |
| Quadro III – Resultados do inquérito sobre preferências e hábitos alimentares .....                        | 28 |
| Quadro IV - Ementa semanal das refeições e sobremesas .....  | 30 |
| Quadro V - Critérios de avaliação qualitativa das sopas .....  | 33 |
| Quadro VI - Critérios de avaliação qualitativa dos itens gerais do prato completo .....                    | 33 |
| Quadro VII - Critérios de avaliação qualitativa do prato completo: carne/pescado/ovo.....                  | 33 |
| Quadro VIII - Critérios de avaliação qualitativa do acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos..... | 34 |
| Quadro IX - Critérios de avaliação qualitativa do acompanhamento de hortícolas e leguminosas .....         | 34 |
| Quadro X - Critérios de avaliação qualitativa das sobremesas .....   | 34 |
| Quadro XI – Avaliação energética e nutricional do menu de segunda feira .....                              | 36 |
| Quadro XII - Avaliação energética e nutricional do menu de terça feira.....                                | 37 |
| Quadro XIII - Avaliação energética e nutricional do menu de quarta feira .....                             | 37 |
| Quadro XIV- Avaliação energética e nutricional do menu de quinta feira .....                               | 38 |
| Quadro XV - Avaliação energética e nutricional do menu de sexta feira .....                                | 38 |
| Quadro XVI - Avaliação energética e nutricional do menu de sábado .....                                    | 39 |
| Quadro XVII - Avaliação energética e nutricional do menu de domingo.....                                   | 39 |
| Quadro XVIII – Avaliação energética e nutricional média da ementa semanal .....                            | 40 |
| Quadro XIX – Resultados do inquérito sobre a satisfação dos clientes .....                                 | 44 |

## **Índice de gráficos**

|  |    |
|--|----|
| Gráfico 1 - Resultado dos inquiridos segundo as suas sugestões ..... | 30 |
|--|----|

## I. Introdução

A alimentação é uma necessidade básica humana. O estado físico do ser humano, a sua capacidade mental e a sua saúde dependem da qualidade, segurança e do equilíbrio dos alimentos que ingere (Murano, 2003).

Nos dias de hoje, a alimentação não se destina unicamente à satisfação das necessidades nutricionais do homem. Devido à abundância e a uma agressiva publicidade, o homem tem maior necessidade de procurar o prazer da mesa em detrimento de uma adequada resposta às carências alimentares (Castro, 2001). Este tipo de comportamento deve-se ainda, quer a hábitos tradicionais transmitidos de geração para geração quer a sabores e a tendências socioculturais, quaisquer deles responsáveis pelos graves problemas que afetam a nossa saúde (Castro, 2001).

Hoje em dia verifica-se uma tendência crescente para o consumo de refeições fora de casa (Bessa *et al.*, 2009). A preocupação da restauração no cumprimento de requisitos relacionados com a segurança e com a qualidade alimentar tem vindo a aumentar desde a criação do Codex Alimentarius.

No que diz respeito à restauração, existe uma maior preocupação pela qualidade das suas ementas como forma de prevenir doenças crónicas associadas à alimentação. A natureza dos alimentos fabricados pela indústria, as novas formas de cozinhar e a atitude das pessoas para com o ato de comer, podem constituir ameaças para a saúde, tais como obesidade, hipertensão, diabetes, problemas de circulação, cancro, doenças intestinais, entre outros (Peres, 1994; Lazarou *et al.*, 2009). A frequência de certas doenças pode estar relacionada com os hábitos alimentares das populações. Assim, certas doenças como tuberculose, gastroenterites e outras, poderão ser indicativas de alimentação carenciada; enquanto as doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e outras, poderão ser consequência de uma alimentação excessiva ou não equilibrada (Peres, 1994; Rodrigues *et al.*, 1992).

Sabemos que os maus hábitos alimentares, conjuntamente com uma vida sedentária, tem vindo, cada vez mais, a enraizar-se na população em geral e, também, na população portuguesa.

De facto a qualidade do serviço, fornecido ao consumidor tem-se tornado um fator importante na diferenciação do serviço nas empresas de restauração. São vários os fatores

ao nível de satisfação do consumidor: qualidade da refeição, o ambiente do espaço, a empatia do pessoal, serviço e preço da refeição, entre outros (Spiller, 2009).

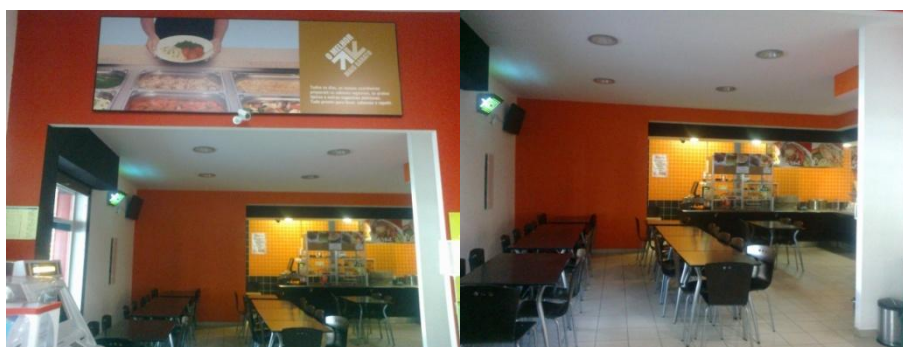
Segundo a legislação portuguesa em vigor, os estabelecimentos de restauração, são os que proporcionam, mediante remuneração, refeições e bebidas no próprio estabelecimento ou fora dele. Atualmente, já não se deve apenas considerar a restauração tradicional sem completar a diferenciação entre os vários tipos de restauração. Atendendo ao tipo de clientes, podem considerar-se dois grandes grupos: a restauração comercial, ou seja, aquela na qual os estabelecimentos estão abertos a todo o tipo de clientes (por exemplo: restaurantes, salões de banquetes, restaurantes *take away*); e a restauração social, em que os clientes são fixos, tanto em quantidade como em frequência (por exemplo: escolas, lares), ajustando a sua atividade, tipo de menus e quantidades ao tipo e volume de população que cada um serve (Baptista *et al.*, 2005). Uma forma de o conseguir é elaborar ementas tendo em conta, particularmente, as características do público-alvo e as regras de uma alimentação saudável, equilibrada e variada.

O objetivo geral, deste trabalho, visa a elaboração de uma ementa no restaurante *take away* da empresa Superxira Supermercados Lda, tendo como objetivos secundários a elaboração de inquéritos aos clientes, elaboração da avaliação qualitativa e quantitativa de uma ementa semanal e respetiva implementação da ementa.

Para atingir os objetivos propostos a metodologia do trabalho envolve a elaboração de dois tipos de inquéritos aos consumidores: um inquérito sobre os hábitos e preferências alimentares (que será efetuado na fase inicial), e outro sobre a satisfação da ementa (que será efetuado na fase final, ou seja, após a implementação da ementa).

Este estágio teve a colaboração da entidade: Superxira Supermercados Lda (Intermarché de Vila Franca de Xira). Esta entidade pertence ao grupo os mosqueteiros, a qual agrega um conjunto de empresários independentes, designados por aderentes, que são donos e responsáveis pela gestão de cada ponto de venda.

A Superxira Supermercados Lda apresenta a sua sede em Pomar do Ribeiro de Baixo Estrada Nacional 1 – Povos em Vila Franca de Xira, apresenta uma área total de 1493m<sup>2</sup> e foi inaugurada a 09/02/1999 (<http://www.mosqueteiros.com/universo/ondeestamos/142>). No entanto, a parte de restauração *take away* (Figura 1), está em funcionamento apenas desde 17/12/2010 e apresenta 50 lugares sentados, dos quais 32 lugares no interior das instalações e 18 lugares no exterior (esplanada).



**Figura 1** – Restauração da superfície comercial (*take away*)

O *take away* está aberto todos os dias, de segunda feira a domingo das 11h30m às 21h. A frescura e a qualidade dos produtos utilizados são a garantia do serviço, trabalhando de acordo com os sistemas de segurança e qualidade alimentar e de HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points).

## II. Revisão bibliográfica

### 2.1. Influência da alimentação na saúde

#### 2.1.1. A importância de uma alimentação equilibrada

Desde há algumas décadas que se enraizou o pensamento de que a manutenção de um estado de saúde depende, antes de mais, do comportamento e empenho que cada um tem. Será acessível subentender que, a observância de todo um conjunto de regras consideradas como as ideais, não é por si condição suficiente para que tal ocorra. Não se deve incidir no erro de considerar a alimentação ou um determinado alimento com características miraculosas.

Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade. Ao optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não tem que abdicar daqueles alimentos menos saudáveis de que tanto gosta. O importante é que o consumo desses alimentos constitua a exceção e não a regra do dia a dia alimentar (Candeias *et al.*, 2005).

Os produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas são alimentos ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura, por isso devem ser os “alimentos base” do quotidiano. Sendo que, a maior parte das calorias consumidas diariamente devem ser provenientes destes alimentos de origem vegetal (Candeias *et al.*, 2005).

A saúde e a doença não dependem de apenas um fator, antes são consequências multifatoriais (Carmo, 2004). Uma alimentação saudável previne doenças. Contudo, não se pode afirmar que um alimento cura determinada doença. Por outro lado, o facto de o indivíduo ter conhecimento de quais as práticas que lhe permitirão reduzir as possibilidades de entrar em estado de doença, não significa que atuará no sentido da defesa da sua saúde e da sua família.

Segundo Viana (2002), os hábitos depois de adquiridos são difíceis de serem alterados e são eles os responsáveis por um número crescente de doenças cujo tratamento implica um corte radical com determinados estilos de vida. Entre estes estilos, o autor refere que dos comportamentos promotores de saúde, o que mais influência são os hábitos alimentares.

As mudanças alimentares conduziram a um significativo aumento do consumo de substâncias prejudiciais para o organismo, como é o caso de certas gorduras e açúcares

(Viana, 2002). Mesmo nos países e regiões mais pobres o maior acesso a estes produtos, devido aos baixos preços praticados, tem levado ao seu elevado consumo (Viana, 2002). Este facto encontra-se generalizado um pouco por todo o mundo, devido ao processo de globalização das dietas, em que nos países em desenvolvimento reproduzem-se os modelos e hábitos alimentares ocidentais (Viana, 2002). Incidindo assim, na redução do número de alimentos que fazem parte da alimentação saudável. A variedade na confeção dos alimentos que ainda se verifica, deriva de tradições que teimam em resistir a uma crescente uniformização.

As ações de sensibilização quanto às consequências prejudiciais destes comportamentos alimentares que privilegiam o consumo de gorduras e açúcares, procuram levar os indivíduos a consumirem mais cereais e fibras vegetais, enquanto nos países em desenvolvimento, a melhoria do poder de compra leva a que imitem os padrões dos países desenvolvidos. O consumo de gorduras e o sedentarismo são vistos por Viana (2002), como dois dos atributos da vida urbana.

### **2.1.2. Erros alimentares que afetam o risco de doenças**

Atualmente sabe-se que os hábitos alimentares inadequados e a inatividade física são dois dos principais fatores de risco para o aparecimento de doenças como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e até alguns tipos de cancro. É por isso de primordial importância que todos adotemos um estilo de vida mais saudável, cuidando dos nossos hábitos alimentares, praticando mais atividade física e não fumando (<http://www.dgs.pt>).

Existem problemas nutricionais que acabam por ocorrer na comunidade em que se está inserido e que são frequentemente identificados: inadequações dietéticas e nutricionais, excessos e desequilíbrios. Na atualidade existe uma vasta evidência científica que mostra que consumir hortofrutícolas em abundância é vantajoso para a saúde, dado que estes alimentos desempenham uma função primordial na prevenção de diversas doenças, tais como doenças cardiovasculares, colesterol, hipertensão, AVC (Acidente Vascular Cerebral), obstipação, neoplasias, obesidade, diabetes e osteoporose, entre outros (Candeias *et al.*, 2005). Segundo Turgeon *et al.* (2011), os custos de saúde estão a aumentar devido a problemas de obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e tensão (pressão) arterial alta.

Os principais erros alimentares são derivados de uma alimentação errada, desequilibrada, que não cumpre as indicações da roda dos alimentos e podem ser devidos a excesso ou falta de nutrientes.

### **2.1.3. Recomendações alimentares para a prevenção de Doenças Cardiovasculares**

Sabemos hoje que existem vários fatores implicados no aparecimento das doenças cardiovasculares, como o excesso de lípidos no sangue (dislipidemias), hipertensão arterial, diabetes *mellitus*, obesidade e a alimentação. O tabaco e a falta de uma prática regular de exercício físico, assim como o *stress*, são também decisivos.

A alimentação desempenha um papel fundamental: como fator de risco quando desequilibrada e como fator de proteção e prevenção quando adequada às necessidades de cada indivíduo.

As doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de mortalidade na população portuguesa, tal como em todos os países europeus, apesar da tendência constante de decréscimo verificada nos últimos anos. Têm um importante impacto económico que decorre da incapacidade por elas provocada, bem como dos crescentes custos relacionados com o seu tratamento. (<http://www.portaldasaude.pt>).

O estilo de vida sedentário está fortemente associado a este tipo de doenças, apenas modificando o comportamento a este nível e ao nível da alimentação, se consegue melhorias. Sendo imprescindível começar desde cedo a implementar estilos de vida saudáveis, ou seja, implementar a prática de exercício físico regular e uma alimentação equilibrada nas crianças, como forma de prevenir possíveis doenças.

Existem recomendações alimentares para a prevenção de Doenças Cardiovasculares, tais como (Candeias, *et al.*, 2005; <http://www.dgs.pt>):

- Alimentação equilibrada e variada tendo em conta as recomendações da roda dos alimentos Portugueses;
- Consumo adequado de alimentos dos grupos dos legumes, hortaliças e frutos, devido à sua riqueza em fibras alimentares, vitaminas (especialmente vitamina C, B e A) e minerais como o selénio, que devido ao seu potencial antioxidante desempenham um papel fundamental na prevenção da aterosclerose;
- Substituir carnes vermelhas por carnes brancas;

- Aumentar o consumo de peixe, em especial peixes gordos. A riqueza em ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3, os quais apresentam um efeito anti inflamatório, tornam os peixes um alimento importante na proteção cardiovascular;
- Os frutos oleaginosos (nozes, avelãs, amêndoas) são também importantes, dada a sua riqueza em vitamina E, uma vitamina de elevada capacidade antioxidante;
- Reduzir o consumo de gorduras saturadas e colesterol;
- Reduzir ou retirar da alimentação bebidas alcoólicas, sal e café;
- Preferir preparados culinários mais saudáveis como cozidos, cozidos a vapor, assados e grelhados;
- Evitar fritos, refugados e partículas queimadas resultantes da confeção dos alimentos (nomeadamente assados no forno e grelhados);
- Fazer 5 ou 6 refeições diárias;
- Adotar hábitos saudáveis como praticar desporto adaptado às limitações de cada um; não fumar; ingerir uma boa quantidade de água por dia (1,5 a 2 litros); reduzir a ansiedade e o *stress*.

O consumo de ácidos gordos saturados deve ser reduzido, uma vez que estes contribuem para o aumento do colesterol LDL (“mau colesterol”) e podem favorecer o aparecimento de doenças cardiovasculares.

## **2.2. Fatores que influenciam as escolhas alimentares dos consumidores**

### **2.2.1. Perceção da qualidade pelo consumidor**

A qualidade é um conceito complexo, pois para além de atender ao cumprimento de padrões objetivos de medida (qualidade técnica), compreende ainda critérios de carácter mais subjetivo, abrangendo, a este nível, as apreciações desenvolvidas pelo consumidor em relação a um determinado produto/serviço. Transpondo esta realidade para o contexto alimentar, facilmente se apreende que a qualidade alimentar percecionada pelo consumidor reflete os padrões objetivos de segurança alimentar, o seu valor biológico, nutritivo e organolético (sabor, aroma), bem como parâmetros de carácter comercial (o preço). Isto é, à condição primária da qualidade alimentar (segurança alimentar) acrescem outros critérios que condicionam a escolha do consumidor (Moura, 2006).

O risco, na perspectiva dos especialistas, envolve uma avaliação composta pela severidade, a qual é medida pela gravidade das consequências inerentes ao perigo, ou seja, o perigo pode causar a morte do indivíduo ou apenas uma doença temporária, e pela probabilidade de ocorrência do efeito nocivo para a saúde. Segundo Slovic (1987), na perspectiva dos consumidores, a avaliação da ameaça à saúde baseia-se, principalmente, nas suas crenças e convicções, incorporando as suas experiências individuais e demais fatores psicológicos. Na realidade, para o consumidor a noção de risco alimentar assume um conceito mais amplo, sendo “inerentemente” subjetivo (Fischer *et al.*, 2005).

Segundo Fernvist *et al.* (2013), existem sinais externos que geram expectativas sobre produtos alimentares e influenciam a escolha do consumidor, a percepção sensorial e o gosto hedônico de alimentos, de acordo com a “teoria da expectativa”. O processo de percepção da qualidade dos alimentos e o comportamento de escolha dos consumidores tem sido muito estudado e discutido com base em várias abordagens teóricas (Fernvist *et al.*, 2013). Usando elementos essenciais dessas abordagens, a percepção da qualidade alimentar pelo consumidor, pode ser influenciada por: atributos de qualidade intrínseca dos produtos (ou seja, propriedades sensoriais, como o sabor, a textura), e expectativas de qualidade. Estas podem ser divididas em sugestões intrínsecas e extrínsecas. As sugestões intrínsecas fazem parte do produto físico e podem ser avaliadas antes do consumo, por exemplo a cor, o tamanho e a deterioração do produto; enquanto as sugestões extrínsecas estão associadas com o produto físico, mas não fazem parte do mesmo, por exemplo a marca, a etiqueta, o preço e a embalagem (Fernvist *et al.*, 2013).

A percepção de qualidade é também influenciada pelo pessoal e por fatores do ambiente contextual. Estes incluem fatores de valores pessoais, crenças, atitudes, e também podem incluir a preparação das refeições, a situação do consumo, o contexto e o ambiente (Fernvist *et al.*, 2013).

### **2.2.2. Marketing**

Com o aumento do número de empresas e conseqüente aumento da concorrência, foi necessário começar a desenvolver estratégias para atrair novos clientes. Lindon *et al.* (2000) refere que estas estratégias começaram a ser desenvolvidas desde que começou a ser sentida a necessidade de vender o que se produz.

Segundo Kotler (2000), *marketing* “é o processo social e empresarial pelo qual indivíduos e grupos obtêm o que necessitam e desejam através da troca de produtos e criação de valor com outros”.

As empresas de restauração não são exceção e, também necessitam de estratégias de *marketing* para conseguirem superar a concorrência. O conceito de comportamento do consumidor aplicado à restauração é de extrema importância, pois possibilita perceber qual o perfil do consumidor de restauração, e perceber como ele se comporta de uma forma geral.

Os objetivos fundamentais do *marketing* são: dar a conhecer (criar necessidade), fazer gostar (criar desejo), fazer agir (fomentar a procura) e, fidelizar o consumidor (manter e aumentar a necessidade, desejo e procura). Paralelamente à melhoria dos meios de comunicação que chegam ao consumidor, o *marketing* tem vindo cada vez mais a demarcar-se como um proeminente vetor no consumo de bens do mercado. A própria globalização, o mercado comum, a concorrência, o consumismo e outros fatores de ordem principalmente financeira têm induzido as empresas a dedicarem cada vez mais recursos ao *marketing*, especialmente pela competição de clientes e para atingir posições de valorização no mercado económico.

O processo de *marketing* inicia-se mesmo antes da empresa saber o que vai produzir, pois através deste processo é possível determinar quais as necessidades dos potenciais consumidores e, desta forma, conseguir produzir algo que satisfaça essas mesmas necessidades. Além da necessidade de alimentação, são vários os motivos que levam os indivíduos a procurarem um restaurante. Um desses motivos pode ser originado pelas estratégias de *marketing* defendidas e em vigor. Cada vez mais, o sucesso dos estabelecimentos de restauração está ligado às estratégias de *marketing* utilizadas. Sendo que as principais estratégias de *marketing* mais utilizadas são o *marketing* “boca-a-boca”, divulgação através de folhetos, divulgação através da rádio local, divulgação na televisão, investimentos em melhorias no estabelecimento, entre outras.

### **2.2.3. Sentidos / Emoções**

Alimentamos os nossos sentidos sempre que as influências externas e o apelo inconsciente que muitas vezes lhes é feito (por exemplo: o aspeto e o cheiro) levam ao

consumo automático. Não é novidade que vivemos num meio ambiente alimentar que nos predispõe para uma alimentação oportunista. Este meio alimentar tóxico é caracterizado pela exposição a alimentos de elevada densidade energética e palatibilidade a preços acessíveis. Esta forte estimulação sensorial pode tornar algumas pessoas mais suscetíveis à sobrealimentação, ou seja, comer em grandes quantidades (Silva, 2013).

Alimentamos os nossos afetos sempre que usamos (consciente ou inconsciente) a comida como reguladora dos estados emocionais. Claro que é importante reconhecer que a comida tem componentes que afetam a forma como nos sentimos, por exemplo comer alimentos muito densos energeticamente em açúcar ou em gordura, provoca respostas positivas que ditam por eles uma apetência aumentada. Nesse sentido é compreensível que situações de maior fragilidade interior ditem uma maior procura de gratificação exterior, nomeadamente através da comida. Mas facilmente se percebe que esta é uma situação falível (Silva, 2013).

Esta questão pode assumir ainda contornos menos conhecidos. Tendemos a pensar nesta “alimentação emocional” principalmente na presença de emoções negativas (tristeza, angústia, ansiedade, irritação), mas o problema pode não se prender só com a dificuldade em lidar com as emoções negativas e também com a sua correta identificação. Algumas pessoas parecem ter mais dificuldade em identificar, reconhecer e descrever estados emocionais, interpretando qualquer desconforto interno como pertencendo ao foro fisiológico, nomeadamente a fome. Para estas pessoas é muito difícil sentirem-se de outra forma que não passe pela comida (Silva, 2013).

Os alimentos além de ser fonte de nutrientes, constituem um estímulo emocional e desempenham um papel psicofísico, sendo percebidos pelos sentidos, aspetos que devem ser explorados na elaboração das ementas (Bessa *et al.*, 2009).

#### **2.2.4. Alimentação e saúde**

A alimentação reflete-se na saúde, por isso é importante adotar um estilo de vida saudável.

O consumidor atual tem-se tornado progressivamente mais preocupado e interessado na relação entre a alimentação e a saúde (Bessa *et al.*, 2009). Os consumidores procuram opções saudáveis especialmente se comem fora diariamente. A restauração tem

acompanhado esta evolução para o fornecimento de opções saudáveis (Rees, 2006). Por outro lado, o fornecimento de um leque de refeições saudáveis que incluem uma boa variedade de alimentos, podem proporcionar vantagens competitivas em termos financeiros e de *marketing* para a restauração, contribuindo para a melhoria da saúde pública (Rees, 2006).

A alimentação tem sido, ao longo da história, uma constante nas preocupações do homem. Para além de uma necessidade fundamental do ser humano, a alimentação, é um dos fatores do ambiente que mais afeta a saúde. “Somos o que comemos” é um velho aforismo que traduz bem este facto (<http://www.dgs.pt>).

Uma alimentação saudável deve assegurar o equilíbrio entre os nutrientes energéticos e os não energéticos. As necessidades individuais de energia dependem de diversos fatores: sexo, idade, peso e grau de atividade.

Precisamos diariamente de energia, para o metabolismo basal, ou seja para a manutenção das funções vitais do organismo mesmo durante o sono, para o efeito térmico dos alimentos, ou seja, a energia gasta pelo organismo no próprio processo de utilização dos alimentos e para as restantes atividades diárias (<http://www.apn.org.pt>).

Em traços gerais, é desejável que as fontes de energia sejam distribuídas da seguinte forma (EFSA, 2010):

- Entre 10 e 35% sob a forma de proteínas;
- Entre 45 e 60 % sob a forma de glúcidos;
- Entre 20 e 35% sob a forma de lípidos totais.

Os nutrientes responsáveis pelo fornecimento de energia são, fundamentalmente, os glúcidos e os lípidos. Os glúcidos e lípidos fornecem energia necessária para a realização das atividades em geral, os lípidos, fornecem ainda energia responsável pela manutenção da temperatura corporal. Em casos extremos, por exemplo a fome, as proteínas podem contribuir para a obtenção de energia.

É ainda desejável que o balanço energético diário seja repartido da seguinte forma (<http://www.dgs.pt>):

- 15% ao pequeno almoço;
- 5% a meio da manhã;
- 35% ao almoço;
- 15% ao lanche;

- 30% ao jantar.

O lanche e o jantar podem ser divididos entre lanche (5 a 10%), jantar (25 a 30%) e ceia (5%) (DGS, 2005).

### **2.2.5. Designação de menus/ementas**

Os menus têm como missão anunciar ao cliente as iguarias disponíveis para a sua refeição, ou seja, uma lista de pratos disponíveis para escolha de refeições. O objetivo do menu (ementa) é informar o cliente das comidas e bebidas que pode escolher a determinado preço. Sendo que menu vem do francês e significa “detalhe num minuto”.

A conceção de uma ementa é uma arte e uma ciência, só adquiridas através da experiência e do estudo.

Independentemente do tipo de menu/ementa, estes devem contemplar os seguintes requisitos básicos:

- Ser atrativo;
- Ser de fácil leitura;
- Estar em sintonia com o local ou evento, isto é, de um estabelecimento de restauração rápida será mais colorido que os de um restaurante clássico;
- Satisfazer as necessidades do cliente;
- Ter um design adequado.

As ementas podem ser divididas em vários menus, normalmente numerados. É uma prática comum em eventos de grupos, em que é apresentado vários menus à disposição dos clientes.

## **2.3. Elaboração de ementas**

### **2.3.1. Composição de ementas**

A ementa constitui um documento onde é apresentado ao consumidor um conjunto de alimentos/preparações culinárias oferecidas numa ou mais refeições durante um período de tempo (Murano, 2003).

A criação de ementas é um princípio para planejar as tarefas na restauração. Na restauração, a ementa é também um veículo de informação, de venda e de publicidade; e tem como finalidade ajudar os clientes nas suas escolhas. É fundamental planejar as ementas de forma equilibrada, indicando os ingredientes principais a incluir em cada refeição e alterando as proporções tradicionais para conseguir cumprir as recomendações nutricionais/alimentares (Bessa *et al.*, 2009).

É função do plano de ementa oferecer alimentos adequados às pessoas que os vão consumir adaptados às suas necessidades. É uma ferramenta que serve como instrumento valioso de auxílio à gestão das unidades. É a partir das ementas elaboradas que se faz o planeamento de todo o processo produtivo. É estabelecido todo o trabalho na parte das compras, o controlo de custos, a fixação dos géneros armazenados e o controlo da receção dos produtos.

A ementa funciona como principal instrumento de gestão do serviço na restauração e, estando exposta para consulta, pode constituir um critério de seleção do estabelecimento (Bessa *et al.*, 2009).

A elaboração de ementas é complexa, porque se deve ter em consideração vários aspetos, tais como: as necessidades nutricionais dos consumidores, os hábitos e as preferências da população a que se destina, a frequência do consumo, a rotatividade dos consumidores, os custos, a disponibilidade de matérias-primas, equipamentos, espaço, funcionários e os aspetos sensoriais (Bessa *et al.*, 2009).

Como componentes das refeições principais, almoço e jantar, devem ser considerados: a sopa, o prato e a sobremesa, sendo o prato completo constituído pela fonte proteica e os acompanhamentos fornecedores de glúcidos como cereais e derivados, tubérculos e/ou leguminosas e de hortícolas.

A variedade na alimentação é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrientes e de evitar o excesso de ingestão de eventuais substâncias com riscos para a saúde. Uma vez que é difícil não repetir o mesmo tipo de alimentos, deve variar-se na forma de apresentação e técnicas de confeção.

No caso de a ementa incluir dois ou mais pratos, estes devem oferecer fontes proteicas e métodos de confeção diferentes. Deve evitar oferecer-se no mesmo dia, ou em dias pouco espaçados no tempo, pratos excessivamente gordurosos, com elementos

comuns, com baixa aceitação e com a mesma cor e/ou consistência. Devem evitar-se ainda as rotinas semanais (Bessa *et al.*, 2009).

### **2.3.2. Qualidade de ementa**

A avaliação da qualidade das ementas pode ser feita em termos quantitativos e qualitativos. Em termos quantitativos deve-se contabilizar os macronutrientes e os micronutrientes dos alimentos que constituem as refeições (com base na tabela de composição de alimentos) e verificar se está de acordo com as recomendações. Este é o método mais utilizado, no entanto a adaptação nutricional não constitui por si só uma garantia de que a refeição corresponda às preferências e expectativas dos consumidores (Bessa *et al.*, 2009). A roda dos alimentos, sendo o guia alimentar português, deve funcionar como instrumento base na realização e avaliação de ementas. Segundo este guia, a alimentação deve ser nutricionalmente equilibrada, completa e variada. As ementas devem possibilitar o consumo de alimentos ricos em fibras e micronutrientes e pobres em açúcares simples e gorduras, nomeadamente saturadas e trans. Simultaneamente, a alimentação deve ser segura, atrativa e agradável (Bessa *et al.*, 2009).

Segundo Veiros *et al.* (2007) a estrutura do método de Avaliação da Qualidade de Ementas (AQE) foi planeada para análise de refeições pelos itens que a integram. Os itens gerais do prato completo são: carne, pescado e ovo, o acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos (AC1), acompanhamento de hortícolas (AC2) e de leguminosas (AC3), sopa e sobremesas.

O método de Avaliação Qualitativa de Ementas (AQE) foi desenvolvido especificamente para aplicação na alimentação coletiva em Portugal. No entanto, esta ferramenta não apresenta critérios de classificação dificultando a padronização da avaliação. De forma a permitir uniformizar os procedimentos de avaliação de ementas entre os profissionais envolvidos na sua elaboração, entendeu-se necessário o estabelecimento de critérios de referência para cada parâmetro de análise do método AQE (Bessa *et al.*, 2009).

Segundo Bessa *et al.* (2009), foram estabelecidos critérios de referência mensais para cada grupo de análise, com base nos princípios de uma alimentação saudável, aos quais as

ementas em geral devem obedecer para serem consideradas ementas equilibradas em termos de qualidade nutricional.

Os critérios definidos e a respetiva ponderação indicativa do nível de relevância de cada um estão representados no Quadro I. Assim, a pontuação definida para cada item pode ser de 1 a 3 pontos, consoante o nível de relevância atribuído, em que a pontuação 3 corresponde aos critérios considerados mais relevantes e a pontuação 1 aos menos relevantes (Bessa *et al.*, 2009).

**Quadro I - Critérios propostos para avaliação qualitativa de ementas**

| <b>Critérios</b>   | <b>Ponderação</b> |
|--|-------------------|
| <b>Sopa:</b>   |                   |
| Oferta diária de sopa  | 3                 |
| Oferta de hortícolas em, pelo menos, 90% das sopas   | 3                 |
| Oferta de leguminosas em, pelo menos, 20% das sopas  | 2                 |
| Oferta de sopa com pedaços em, pelo menos, 85% das sopas   | 1                 |
| Oferta de carne/pescado/ovo em 5% das sopas, no máximo   | 2                 |
| Oferta de 30% de sopas repetidas, no máximo  | 1                 |
| <b>Itens gerais do prato completo:</b>   |                   |
| Oferta de algum elemento frito em 10% dos pratos completos, no máximo  | 3                 |
| Ausência de pratos completos com consistência semelhante   | 1                 |
| Todos os pratos completos com pelo menos 2 cores   | 1                 |
| Oferta de pratos repetidos em 5% das refeições no máximo   | 2                 |
| Oferta de pratos com alimentos ricos em gorduras trans (maionese, manteiga/margarina, natas/bechamel) no máximo em 5% dos pratos   | 3                 |
| Distribuição equitativa dos vários métodos de confeção   | 2                 |
| <b>Prato completo: carne/pescado/ovo:</b>  |                   |
| Distribuição equitativa de pratos completos fornecedores de carne e pescado  | 3                 |
| Oferta de carnes vermelhas (ex.: vaca, borrego) em 15% dos pratos, no máximo   | 3                 |
| Oferta de carnes brancas (aves e coelho) em 20 a 30% dos pratos  | 3                 |
| Oferta de peixe superior à de marisco e cefalópodes  | 1                 |
| Oferta de ovo como principal fonte proteica em 5 a 10% dos pratos  | 2                 |
| Oferta de ovo juntamente com a principal fonte proteica em 5% dos pratos, no máximo  | 2                 |
| Oferta de 5% de pratos com enchidos, no máximo   | 2                 |
| Oferta de, no máximo, 40% de pratos com carne ou pescado repetido  | 1                 |
| Oferta de 100% da carne livre de peles e gorduras  | 1                 |
| <b>Acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos:</b>  |                   |
| Oferta diária de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (não necessariamente acompanhamento AC1)                         | 3                 |
| Distribuição equitativa do AC1 entre arroz, massa e batatas, com oferta de pelo menos 15% de pratos com AC3 em substituição do AC1 | 2                 |
| Adição de hortícolas e/ou leguminosas à maioria dos acompanhamentos  | 1                 |

| <b>Crítérios</b>   | <b>Ponderação</b> |
|--|-------------------|
| AC1 (arroz, massa ou batatas)  |                   |
| <b>Acompanhamento de hortícolas e leguminosas:</b>   |                   |
| Oferta diária de acompanhamento de hortícolas  | 3                 |
| Oferta de 15%, no máximo, de pratos com adição de alimentos ao AC2 para além de hortícolas (ex.: farinhas, queijo, bacon...) | 2                 |
| Oferta de hortícolas repetidos em 30% dos pratos, no máximo  | 1                 |
| Oferta de leguminosas em pelo menos 20% dos pratos   | 3                 |
| Oferta de leguminosas repetidas em 40% dos pratos com AC3, no máximo   | 1                 |
| <b>Sobremesas:</b>   |                   |
| Oferta de fruta fresca em, pelo menos, 90% das sobremesas  | 3                 |
| Oferta de fruta confeccionada em 7% das sobremesas no máximo   | 2                 |
| Oferta de fruta em calda ou doces em 3% das sobremesas no máximo   | 3                 |
| Oferta de extras (chantilly, chocolate, etc.) para fruta em 5% das sobremesas de fruta no máximo                             | 3                 |
| Oferta de fruta repetida em 40% das sobremesas de fruta no máximo  | 1                 |

(adaptado de Bessa *et al.*, 2009)

**Legenda:**

Acompanhamento tipo 1 (AC1): composto por cereais e derivados, tubérculos.

Acompanhamento tipo 2 (AC2): composto por hortícolas.

Acompanhamento tipo 3 (AC3): composto por leguminosas.

A pontuação de uma ementa obtém-se somando os valores da ponderação dos critérios cumpridos e a classificação percentual é obtida pela seguinte fórmula:

$$Classificação\ percentual\ (\%) = \frac{\sum\ Valores\ ponderação}{68} \times 100$$

De forma a simplificar a aplicação do método, a pontuação atribuída apenas tem em conta o cumprimento ou não cumprimento de cada critério e a respetiva ponderação, não permitindo haver diferenciação entre as ementas que apresentam um maior e as que apresentam um menor cumprimento dos critérios (Bessa *et al.*, 2009).

Para permitir uma classificação qualitativa das ementas, estabeleceram-se valores percentuais que permitem definir a ementa avaliada em “muito boa”, “boa”, “aceitável” e “não aceitável”, como se pode verificar no Quadro II (Afonso *et al.*, 2011).

**Quadro II** - Classificação percentual de ementas

| <b>Classificação Qualitativa</b> | <b>Classificação percentual</b> |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Muito boa                        | ≥ 90%                           |
| Boa                              | ≥ 75% e < 90%                   |
| Aceitável                        | ≥ 50% e < 75%                   |
| Não aceitável                    | < 50%                           |

### **2.3.3. Informação nutricional da ementa**

No setor da restauração, é essencial promover a adequação nutricional das ementas aos consumidores (Bessa *et al.*, 2009).

É muito importante saber interpretar a informação nutricional presente nos rótulos dos alimentos. A tabela da composição nutricional indica o teor de cada nutriente (proteínas, glúcidos, lípidos, fibras, minerais e vitaminas) por 100 g ou por 100 ml de alimento e, por vezes, também por porção ou dose de alimento, desde que seja indicado o número de porções contidas na embalagem.

O valor energético indica a quantidade de calorias que o alimento em causa fornece. Este valor é calculado tendo por base o teor de proteínas, glúcidos, lípidos e fibras fornecido pelo alimento.

Segundo Ian Brisssette *et al.* (2013), a informação nutricional foi identificada como uma forma de informar o consumidor, melhorar as escolhas e reduzir o número de calorias adquiridas e consumidas pelos consumidores nos restaurantes. Sendo esta uma estratégia consistente para uma boa prática na saúde pública, para a prevenção de doenças crónicas e para melhorar a nutrição dos consumidores.

Estudos anteriores têm demonstrado que os consumidores fazem uma associação entre a informação nutricional e a compra final do produto, adquirindo deste modo produtos com menos calorias (Ian Brisssette *et al.*, 2013).

Em 2008, a cidade de Nova York foi a primeira na América do Norte a exigir a regulamentação das informações nutricionais nos menus das cadeias de restauração, sendo que foi bastante discutido uma vez que questionavam a sua eficácia (Jocelyn *et al.*, 2013). Segundo Dumanovsky *et al.* (2009), as informações nutricionais em menus representavam um nível de intervenção populacional para promover a alimentação saudável fora de casa.

### III. Metodologia

Para atingir os objetivos propostos a metodologia do trabalho envolveu a elaboração de dois tipos de inquéritos aos consumidores: um inquérito sobre os hábitos e preferências alimentares (efetuado em dezembro de 2012), e outro sobre a satisfação das ementas (efetuado em abril e maio 2013).

A ementa foi implementada de acordo com os critérios de qualidade adaptados de Bessa *et al.* (2009).

As capitações foram posteriormente definidas tendo em atenção os intervalos de referência para macronutrientes, segundo a IOM (2005). Os aportes de energia, proteínas, glúcidos e lípidos foram calculados recorrendo à tabela de composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (Martins *et al.*, 2006).

Após uma breve explicação sobre a finalidade do inquérito e dos seus procedimentos, procedeu-se à aplicação do mesmo. A aplicação do inquérito foi de administração direta e presencial, aos clientes da restauração da superfície comercial, Superxira Supermercados Lda.

A análise estatística dos dados foi feita recorrendo ao programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 15.0, procedendo-se a uma análise descritiva das diversas variáveis. Para as variáveis ordinais e nominais fez-se o cálculo das frequências.

## IV. Apresentação e discussão dos resultados

### 4.1. Apresentação de dados do inquérito sobre preferências e hábitos alimentares

A amostra foi constituída por 100 clientes, sendo 46% do género feminino e 54% do género masculino. A maioria dos inquiridos do género feminino apresentava idades compreendidas entre os 19 e 34 anos, assim como os inquiridos do género masculino (Quadro III).

**Quadro III** – Resultados do inquérito sobre preferências e hábitos alimentares

| <b>Questões</b>   | <b>Mulheres<br/>% (n)</b> | <b>Homens<br/>% (n)</b> | <b>Total<br/>% (n)</b> |
|---|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>Idade:</b>   |                           |                         |                        |
| 19-34 anos  | 36 (36)                   | 31 (31)                 | 67 (67)                |
| 35-54 anos  | 10 (10)                   | 22 (22)                 | 32 (32)                |
| Mais de 55 anos   | 0 (0)                     | 1 (1)                   | 1 (1)                  |
| <b>Faz algum tipo de alimentação especial?</b>                      |                           |                         |                        |
| Sim   | 0 (0)                     | 1 (1)                   | 1 (1)                  |
| Não   | 46 (46)                   | 53 (53)                 | 99 (99)                |
| <b>Quais os métodos de confeção mais usuais na sua alimentação:</b> |                           |                         |                        |
| Fritos  | 21,7 (10)                 | 13,0 (7)                | 17 (17)                |
| Estufados   | 15,2 (7)                  | 22,2 (12)               | 19 (19)                |
| Grelhados   | 67,4 (31)                 | 25,9 (14)               | 45 (45)                |
| Cozidos   | 47,8 (22)                 | 18,5 (10)               | 32 (32)                |
| Guisados  | 23,9 (11)                 | 18,5 (10)               | 21 (21)                |
| Assados   | 39,1 (18)                 | 20,4 (11)               | 29 (29)                |
| <b>Consome sopa diariamente?</b>                                    |                           |                         |                        |
| Sim   | 29 (29)                   | 44 (44)                 | 73 (73)                |
| Não   | 17 (17)                   | 10 (10)                 | 27 (27)                |
| <b>Ingere diariamente hortícolas e/ou saladas no prato?</b>         |                           |                         |                        |
| Sim   | 33 (33)                   | 40 (40)                 | 73 (73)                |
| Não   | 13 (13)                   | 14 (14)                 | 27 (27)                |
| <b>Que tipo de comida prefere?</b>                                  |                           |                         |                        |
| Peixe   | 26 (26)                   | 4 (4)                   | 30 (30)                |
| Carne   | 13 (13)                   | 18 (18)                 | 31 (31)                |
| Sopa  | 4 (4)                     | 14 (14)                 | 18 (18)                |
| Saladas   | 3 (3)                     | 16 (16)                 | 19 (19)                |
| Vegetariana   | 0 (0)                     | 1 (1)                   | 1 (1)                  |
| Massas frias  | 0 (0)                     | 1 (1)                   | 1 (1)                  |
| <b>O que geralmente come com as refeições?</b>                      |                           |                         |                        |
| Pão   | 23,9 (11)                 | 11,1 (6)                | 17 (17)                |

| <b>Questões</b>                                     | <b>Mulheres<br/>% (n)</b> | <b>Homens<br/>% (n)</b> | <b>Total<br/>% (n)</b> |
|---|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| Salada  | 47,8 (22)                 | 27,8 (15)               | 37 (37)                |
| Batata frita  | 10,9 (5)                  | 22,2 (12)               | 17 (17)                |
| Arroz/massa   | 67,4 (31)                 | 38,9 (21)               | 52 (52)                |
| Arroz/massa integral                                | 0 (0)                     | 1,9 (1)                 | 1 (1)                  |
| <b>O que prefere para sobremesa?</b>                |                           |                         |                        |
| Doces   | 30,4 (14)                 | 33,3 (18)               | 32 (32)                |
| Doces light   | 6,5 (3)                   | 13,0 (7)                | 10 (10)                |
| Fruta   | 56,5 (26)                 | 48,1 (26)               | 52 (52)                |
| Nada  | 8,7 (4)                   | 5,6 (3)                 | 7 (7)                  |
| <b>O que geralmente bebe às refeições?</b>          |                           |                         |                        |
| Água  | 82,7 (38)                 | 22,2 (12)               | 50 (50)                |
| Refrigerantes                                       | 8,7 (4)                   | 22,2 (12)               | 16 (16)                |
| Néctares  | 6,5 (3)                   | 22,2 (12)               | 15 (15)                |
| Vinho/cerveja                                       | 2,2 (1)                   | 33,3 (18)               | 19 (19)                |
| Nada  | 4,3 (2)                   | 0 (0)                   | 2 (2)                  |
| <b>Preocupa-se em ter uma alimentação saudável?</b> |                           |                         |                        |
| Sim   | 37 (37)                   | 35 (35)                 | 72 (72)                |
| Não   | 9 (9)                     | 19 (19)                 | 28 (28)                |

Relativamente ao tipo de alimentação dos inquiridos apenas 1%, do género masculino, refere ter uma alimentação especial (comida sem sal). Os métodos de confeção mais usuais, pelo género feminino, são os grelhados 67,4% e os cozidos 47,8%; enquanto, pelo género masculino, são os grelhados 25,9% e os estufados 22,2%; e, na totalidade 45% indicam os grelhados.

No consumo diário de sopa, 73% dos inquiridos indica que consome sopa diariamente, dos quais 44% são do género masculino. Assim como no consumo de hortícolas e/ou saladas, 73% dos inquiridos responderam que consomem, sendo 40% do género masculino.

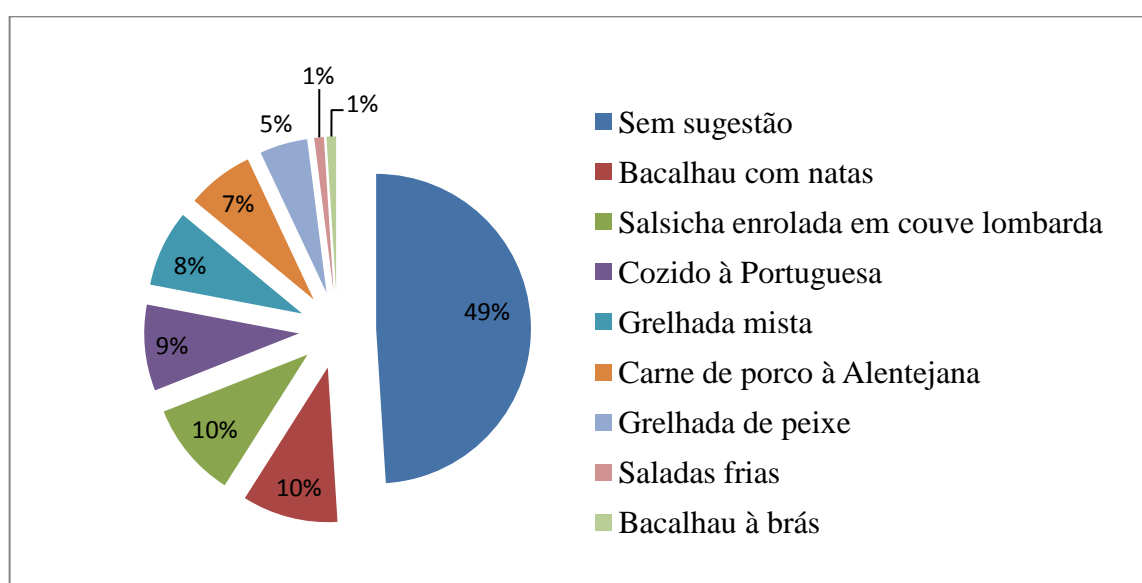
Comparativamente à preferência dos inquiridos sobre o tipo de comida preferida, a maioria indica os pratos de carne (31%) e pratos de peixe (30%), sendo que os inquiridos do género masculino indicam pratos de carne (18%), enquanto os inquiridos do género feminino indicam pratos de peixe (26%). Nos acompanhamentos nos pratos a maioria dos inquiridos indicam arroz/massa (52%), e de saladas (37%). Em ambos os géneros indicam a sua preferência de acompanhamento arroz/massa, sendo 67,4% do género feminino e 38,9% do género masculino.

A maioria dos inquiridos (52%) indica preferência de fruta como sobremesa e 32% doces. A bebida mais indicada é água com 50%; e, 19% o consome de vinho/cerveja. A

maioria indica que se preocupam em ter uma alimentação saudável 72% dos quais 37% do género feminino e 35% do género masculino.

Relativamente às sugestões, solicitada aos clientes, 49% dos inquiridos não responderam (sem sugestão), e os restantes foram sugerindo alguns pratos, tais como bacalhau com natas e salsichas enrolada em couve lombarda sugerido por 10% dos inquiridos para cada um, seguido do cozido à portuguesa 9% dos inquiridos, 8% com a grelhada mista. Sendo os restantes pratos os menos sugeridos: carne de porco à alentejana (7%), grelhada de peixe (5%), saladas frias (1%) e bacalhau à brás (1%) (Gráfico 1).

**Gráfico 1 - Resultado dos inquiridos segundo as suas sugestões**



## 4.2. Elaboração da ementa semanal

Após a realização do inquérito sobre as preferências alimentares aos clientes da restauração, foi efetuada a elaboração da ementa semanal, tendo em consideração os critérios de qualidade (Bessa *et al.*, 2009), assim como as sugestões e respostas dos clientes. A ementa semanal apresenta-se no Quadro IV.

**Quadro IV - Ementa semanal das refeições e sobremesas**

| <b>segunda feira</b>  |  |
|-----------------------|--|
| <b>Sopa</b>           | Alho francês                             |
| <b>Prato de carne</b> | Arroz de pato e salada                   |
|                       | Grelhada mista com arroz e salada        |
| <b>Prato de peixe</b> | Peixe frito com arroz de tomate e salada |

|                          |  |
|--------------------------|--|
|                          | Bacalhau à brás e salada                                   |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz ou batata frita e salada           |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura  |
| <b>Salada</b>            | Milho/cenoura/alface/tomate/couve roxa/cebola/pepino       |
| <b>Sobremesas</b>        | Fruta fresca: maçã, laranja, pera, banana                  |
|                          | Salada de frutas   |
|                          | Iogurte – vários   |
|                          | Gelatina – vários sabores                                  |
|                          | Pudim de ovos  |
| <b>terça feira</b>       |  |
| <b>Sopa</b>              | De legumes   |
| <b>Prato de carne</b>    | Carne de porco à alentejana                                |
|                          | Coelho à caçador com batata cozida e salada                |
| <b>Prato de peixe</b>    | Peixe assado no forno com batatas e salada                 |
|                          | Carapau grelhado com bróculos e batata cozidas             |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz ou batata frita e salada           |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura  |
| <b>Salada</b>            | Milho/cenoura/alface/tomate/couve roxa/cebola/pepino       |
| <b>Sobremesas</b>        | Fruta fresca: maçã, laranja, pera, banana                  |
|                          | Salada de frutas   |
|                          | Iogurte – vários   |
|                          | Mousse de chocolate  |
|                          | Fatia de tarte de cenoura                                  |
| <b>quarta feira</b>      |  |
| <b>Sopa</b>              | De espinafres  |
| <b>Prato de carne</b>    | Cozido á portuguesa  |
|                          | Nacos de vaca estufada com legumes salteados               |
| <b>Prato de peixe</b>    | Bacalhau à Gomes Sá com salada                             |
|                          | Peixe assado no forno com batatas e salada                 |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz ou batata frita e salada           |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura  |
| <b>Salada</b>            | Milho/cenoura/alface/tomate/couve roxa/cebola/pepino       |
| <b>Sobremesas</b>        | Fruta fresca: maçã, laranja, pera, banana                  |
|                          | Salada de frutas   |
|                          | Iogurte – vários   |
|                          | Arroz doce   |
|                          | Gelatina – vários sabores                                  |
| <b>quinta feira</b>      |  |
| <b>Sopa</b>              | De peixe   |
| <b>Prato de carne</b>    | Lombo de porco estufado com arroz ou batata frita e salada |
|                          | Almondegas com puré de batata e salada                     |
| <b>Prato de peixe</b>    | Feijoada de chocos   |
|                          | Pescada cozida com bróculos, cenoura e batata cozida       |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz ou batata frita e salada           |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura  |
| <b>Salada</b>            | Milho/cenoura/alface/tomate/couve roxa/cebola/pepino       |
| <b>Sobremesas</b>        | Fruta fresca: maçã, laranja, pera, banana                  |
|                          | Salada de frutas   |

|                          |   |
|--------------------------|---|
|                          | Iogurte – vários  |
|                          | Baba de camelo  |
|                          | Fatia de semifrio de coco                               |
| <b>sexta feira</b>       |   |
| <b>Sopa</b>              | Caldo verde   |
| <b>Prato de carne</b>    | Bifes de cebolada com batata frita e salada             |
|                          | Grelhada mista com arroz e salada                       |
| <b>Prato de peixe</b>    | Bacalhau com natas e salada                             |
|                          | Caldeirada  |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz ou batata frita e salada        |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura   |
| <b>Salada</b>            | Milho/cenoura/alface/tomate/couve roxa/cebola/pepino    |
| <b>Sobremesas</b>        | Fruta fresca: maçã, laranja, pera, banana               |
|                          | Salada de frutas  |
|                          | Iogurte – vários  |
|                          | Doce da casa  |
|                          | Gelatina – vários sabores                               |
| <b>sábado</b>            |   |
| <b>Sopa</b>              | De agrião   |
| <b>Prato de carne</b>    | Salsicha enrolada em couve lombarda com arroz           |
|                          | Bifinhos com cogumelos, arroz e salada                  |
| <b>Prato de peixe</b>    | Salmão grelhado com batata cozida e legumes             |
|                          | Choquinhos à Algarvia com batata cozida                 |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz ou batata frita e salada        |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura   |
| <b>Salada</b>            | Milho/cenoura/alface/tomate/couve roxa/cebola/pepino    |
| <b>Sobremesas</b>        | Fruta fresca: maçã, laranja, pera, banana               |
|                          | Salada de frutas  |
|                          | Iogurte – vários  |
|                          | Maçã assada   |
|                          | Fatia de tarte de natas                                 |
| <b>domingo</b>           |   |
| <b>Sopa</b>              | De feijão verde   |
| <b>Prato de carne</b>    | Pernas de frango assadas no forno com batatas e salada; |
|                          | Rolo de carne recheada com arroz e salada               |
| <b>Prato de peixe</b>    | Empadão de atum e salada                                |
|                          | Bacalhau no forno com batatas e salada                  |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz ou batata frita e salada        |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura   |
| <b>Salada</b>            | Milho/cenoura/alface/tomate/couve roxa/cebola/pepino    |
| <b>Sobremesas</b>        | Fruta fresca: maçã, laranja, pera, banana               |
|                          | Salada de frutas  |
|                          | Iogurte – vários  |
|                          | Fatia de Cheesecake de frutos silvestres                |
|                          | Gelatina – vários sabores                               |

### 4.3. Avaliação qualitativa da ementa

A avaliação qualitativa da ementa foi realizada de acordo com os critérios de referência para cada grupo de análise, com base nos princípios de uma alimentação saudável.

Os critérios definidos e a respectiva ponderação indicativa do nível de relevância de cada um encontram-se nos seguintes quadros.

**Quadro V - Critérios de avaliação qualitativa das sopas**

| <b>Critérios</b>   | <b>Ponderação</b> |
|--|-------------------|
| <b>Sopa:</b>   |                   |
| Oferta diária de sopa                                    | 3                 |
| Oferta de hortícolas em, pelo menos, 90% das sopas       | 3                 |
| Oferta de leguminosas em, pelo menos, 20% das sopas      | 2                 |
| Oferta de sopa com pedaços em, pelo menos, 85% das sopas | 1                 |
| Oferta de carne/pescado/ovo em 5% das sopas, no máximo   | 0                 |
| Oferta de 30% de sopas repetidas, no máximo              | 1                 |
| <b>Total</b>   | <b>10</b>         |

**Quadro VI - Critérios de avaliação qualitativa dos itens gerais do prato completo**

| <b>Critérios</b>   | <b>Ponderação</b> |
|--|-------------------|
| <b>Itens gerais do prato completo:</b>   |                   |
| Oferta de algum elemento frito em 10% dos pratos completos, no máximo  | 0                 |
| Ausência de pratos completos com consistência semelhante   | 0                 |
| Todos os pratos completos com pelo menos 2 cores   | 1                 |
| Oferta de pratos repetidos em 5% das refeições no máximo   | 0                 |
| Oferta de pratos com alimentos ricos em gorduras trans (maionese, manteiga/margarina, natas/bechamel) no máximo em 5% dos pratos | 0                 |
| Distribuição equitativa dos vários métodos de confeção   | 2                 |
| <b>Total</b>   | <b>3</b>          |

**Quadro VII - Critérios de avaliação qualitativa do prato completo: carne/pescado/ovo**

| <b>Critérios</b>   | <b>Ponderação</b> |
|--|-------------------|
| <b>Prato completo: carne/pescado/ovo:</b>                                    |                   |
| Distribuição equitativa de pratos completos fornecedores de carne e pescado  | 3                 |
| Oferta de carnes vermelhas (ex.: vaca, borrego) em 15% dos pratos, no máximo | 0                 |
| Oferta de carnes brancas (aves e coelho) em 20 a 30% dos pratos              | 0                 |
| Oferta de peixe superior à de marisco e cefalópodes                          | 1                 |
| Oferta de ovo como principal fonte proteica em 5 a 10% dos pratos            | 0                 |

| <b>Crêterios</b>  | <b>Pondera o</b> |
|---|------------------|
| Oferta de ovo juntamente com a principal fonte proteica em 5% dos pratos, no máximo | 0                |
| Oferta de 5% de pratos com enchidos, no máximo                                      | 0                |
| Oferta de, no máximo, 40% de pratos com carne ou pescado repetido                   | 1                |
| Oferta de 100% da carne livre de peles e gorduras                                   | 0                |
| <b>Total</b>  | <b>5</b>         |

**Quadro VIII - Critérios de avalia o qualitativa do acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos**

| <b>Crêterios</b>   | <b>Pondera o</b> |
|--|------------------|
| <b>Acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos:</b>  |                  |
| Oferta diária de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (n  necessariamente acompanhamento AC1)                        | 3                |
| Distribui o equitativa do AC1 entre arroz, massa e batatas, com oferta de pelo menos 15% de pratos com AC3 em substitui o do AC1 | 0                |
| Adi o de hortícolas e/ou leguminosas   maioria dos acompanhamentos AC1 (arroz, massa ou batatas)                                 | 1                |
| <b>Total</b>   | <b>4</b>         |

**Quadro IX - Critérios de avalia o qualitativa do acompanhamento de hortícolas e leguminosas**

| <b>Crêterios</b>  | <b>Pondera o</b> |
|---|------------------|
| <b>Acompanhamento de hortícolas e leguminosas:</b>  |                  |
| Oferta diária de acompanhamento de hortícolas   | 3                |
| Oferta de 15%, no máximo, de pratos com adi o de alimentos ao AC2 para além de hortícolas (ex.: farinhas, queijo, bacon...) | 0                |
| Oferta de hortícolas repetidos em 30% dos pratos, no máximo   | 1                |
| Oferta de leguminosas em pelo menos 20% dos pratos  | 3                |
| Oferta de leguminosas repetidas em 40% dos pratos com AC3, no máximo  | 1                |
| <b>Total</b>  | <b>8</b>         |

**Quadro X - Critérios de avalia o qualitativa das sobremesas**

| <b>Crêterios</b>   | <b>Pondera o</b> |
|--|------------------|
| <b>Sobremesas:</b>   |                  |
| Oferta de fruta fresca em, pelo menos, 90% das sobremesas  | 3                |
| Oferta de fruta confeccionada em 7% das sobremesas no máximo                                     | 0                |
| Oferta de fruta em calda ou doces em 3% das sobremesas no máximo                                 | 0                |
| Oferta de extras (chantilly, chocolate, etc.) para fruta em 5% das sobremesas de fruta no máximo | 3                |
| Oferta de fruta repetida em 40% das sobremesas de fruta no máximo                                | 0                |
| <b>Total</b>   | <b>6</b>         |

Este conjunto de critérios de referência permite identificar os itens não cumpridos, bem como a classificação percentual. A classificação percentual (%) da ementa obtém-se somando todos os valores das ponderações dos critérios cumpridos, obtida através da fórmula mencionada no ponto 2.3.2. Qualidade de ementa.

Após aplicação da fórmula, a qual define a avaliação da ementa, obtivemos a classificação de **52,9%**, o que corresponde a uma avaliação qualitativa Aceitável.

Apesar da classificação global da avaliação qualitativa da ementa ter sido “Aceitável”, com uma percentagem de 52,9%, salienta-se uma discrepância entre a classificação dos diferentes domínios. O facto de ter sido elaborado apenas uma ementa semanal que irá ser repetida as 4 semanas do mês, impede que todos os critérios mencionados por Bessa *et al*, 2009 sejam cumpridos. De mencionar que ao longo do mês existe a repetição das mesmas ementas e claro a repetição de elementos fritos, o excesso de oferta de carnes vermelhas, a oferta de pratos com enchidos (cozido à portuguesa), a oferta de sobremesas repetidas tais como a fruta confeccionada (maçã assada) e a fruta fresca (maçã, laranja, pera e banana).

Deste modo, seria necessário elaborar ementas semanais mensais, de modo a cumprir os critérios para a avaliação qualitativa. Sendo que de acordo com as necessidades (a nível de vendas) e as preferências dos clientes existem pratos, tais como o cozido à portuguesa, que será quase impossível retirar da ementa semanal. O que de imediato deixa de cumprir um dos critérios estabelecidos para a oferta de pratos com enchidos (Ponderação 2).

No entanto, existe a oferta de pratos constituídos por fonte proteica de origem animal (carne ou pescado) com os acompanhamentos fornecedores de glúcidos (arroz / batata) e com acompanhamento de hortícolas crus e cozinhados adequados à ementa.

#### **4.4. Avaliação quantitativa da ementa**

Os aportes de energia foram calculados recorrendo à tabela de composição de alimentos Portuguesa (Martins *et al.*, 2006), assim como a utilização da informação nutricional dos próprios produtos (rotulagem).

A avaliação quantitativa da ementa semanal das refeições, com as respetivas quantidades, valores energéticos (kcal), proteínas (g), glúcidos (g) e lípidos (g), encontram-se no Anexo II.

De acordo com a metodologia utilizada foram considerados os seguintes elementos:

1. O valor energético total (VET) diário que é repartido por 5 refeições. Pelo que se recomenda que o almoço respeite 35% do VET e o jantar 30% do VET;
2. Considerou-se que o VET diário para as mulheres é de 1500 kcal/dia e nos homens de 2000 kcal/dia ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)). Sendo sugerido que o VET para o almoço deve corresponder a 35%, logo 525 kcal nas mulheres e 700 kcal nos homens;
3. Para a distribuição do VET pelos macronutrientes estabelecem-se os valores limites diários para a proteína entre 10 e 35%, glúcidos entre 45 e 60% e lípidos entre 20 a 35%. Admitindo o VET para o almoço de 525 kcal (mulheres), os valores diários de proteína devem situar-se entre 13,1g e 45,9 g; os glúcidos entre 59,1g e 78,8g; e, os lípidos entre 11,7g e 20,4g. E, um VET para o almoço de 700 kcal (homens), os valores diários de proteína devem situar-se entre 17,5g e 61,3g; os glúcidos entre 78,8g e 105g; e, os lípidos entre 15,6g e 27,2g.

Os valores energéticos (kcal), proteínas (g), glúcidos (g) e lípidos (g) por cada prato da ementa completa (sopa, prato completo e sobremesa), por dia da semana, estão mencionados nos seguintes quadros.

**Quadro XI** – Avaliação energética e nutricional do menu de segunda feira

| <b>segunda feira</b>  | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|---|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| Sopa + arroz de pato + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + salada de frutas                                | <b>1389</b>                    | 39,2                 | 115,0               | 96,2               |
| Sopa + grelhada mista com arroz + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeite + pudim de ovos                       | <b>1703</b>                    | 65,7                 | 96,4                | 124,1              |
| Sopa + peixe espada frito com arroz de tomate + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + maçã                   | <b>948</b>                     | 64,0                 | 110,1               | 43,7               |
| Sopa + carapau plim frito com arroz de tomate + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + gelatina sabor morango | <b>1010</b>                    | 72,6                 | 102,1               | 50,2               |
| Sopa + bacalhau à brás + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeitonas +   | <b>1382</b>                    | 49,5                 | 132,5               | 82,6               |

| <b>segunda feira</b>   | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|--|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| azeite + salada de frutas  |                                |                      |                     |                    |
| Sopa + frango assado com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + gelatina sabor tutti frutti | <b>1133</b>                    | 67,5                 | 92,6                | 66,5               |
| Sopa + frango assado com batata frita + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + laranja                     | <b>1271</b>                    | 67,2                 | 87,8                | 82,7               |

**Quadro XII - Avaliação energética e nutricional do menu de terça feira**

| <b>terça feira</b>   | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|--|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| Sopa + carne de porco à alentejana + pão + mousse de chocolate   | <b>963</b>                     | 48,4                 | 102,3               | 34,0               |
| Sopa + coelho à caçador com batata cozida + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeite + salada de frutas | <b>940</b>                     | 53,7                 | 96,4                | 31,0               |
| Sopa + garoupa assada no forno com batatas + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeite + pera            | <b>914</b>                     | 40,7                 | 68,9                | 32,8               |
| Sopa + carapau grelhado com bróculos e batatas cozidas + pão + azeite + fatia de tarte de cenoura              | <b>1273</b>                    | 92,4                 | 113,1               | 45,4               |
| Sopa + frango assado com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + maçã                  | <b>1156</b>                    | 61,4                 | 98,8                | 57,5               |
| Sopa + frango assado com batata frita + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + salada de frutas      | <b>1336</b>                    | 61,5                 | 102,1               | 73,0               |

**Quadro XIII - Avaliação energética e nutricional do menu de quarta feira**

| <b>quarta feira</b>  | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|--|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| Sopa + cozido à portuguesa + pão + arroz doce  | <b>1953</b>                    | 82,4                 | 98,7                | 129,3              |
| Sopa + nacos de vaca estufada com legumes salteados + pão + maçã   | <b>744</b>                     | 38,0                 | 63,3                | 34,8               |
| Sopa + bacalhau à gomes sá + pão + salada: alface, tomate e cenoura+ azeitonas + azeite + gelatina sabor morango | <b>781</b>                     | 44,3                 | 82,2                | 29,7               |

|   |             |      |      |      |
|---|-------------|------|------|------|
| Sopa + pargo assado no forno com batatas + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeite + salada de frutas     | <b>870</b>  | 36,8 | 77,0 | 30,7 |
| Sopa + frango assado com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + gelatina sabor a morango | <b>973</b>  | 57,7 | 59,4 | 56,2 |
| Sopa + frango assado com batata frita + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + pera                     | <b>1279</b> | 61,5 | 89,6 | 73,6 |

**Quadro XIV-** Avaliação energética e nutricional do menu de quinta feira

| <b>quinta feira</b>   | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|---|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| Sopa + lombo de porco estufado com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + baba de camelo | <b>1182</b>                    | 32,5                 | 120,0               | 45,2               |
| Sopa + lombo de porco estufado com batata frita + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + maçã           | <b>1110</b>                    | 54,0                 | 69,8                | 38,1               |
| Sopa + almôndegas com puré de batata + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeite + salada de frutas         | <b>1177</b>                    | 47,3                 | 76,0                | 54,8               |
| Sopa + feijoada de chocos + pão + salada de frutas  | <b>650</b>                     | 50,0                 | 100,8               | 5,6                |
| Sopa + pescada cozida com bróculos, cenoura e batata cozida + azeite + fatia de semifrio de coco                  | <b>1036</b>                    | 50,0                 | 37,3                | 61,1               |
| Sopa + frango assado com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + salada de frutas         | <b>1212</b>                    | 65,7                 | 104,5               | 57,5               |
| Sopa + frango assado com batata frita + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + salada de frutas         | <b>1352</b>                    | 65,4                 | 101,1               | 73,4               |

**Quadro XV -** Avaliação energética e nutricional do menu de sexta feira

| <b>sexta feira</b>   | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|--|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| Sopa + bifos de cebolada com batata frita + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeite + maçã         | <b>1083</b>                    | 43,7                 | 95,9                | 56,6               |
| Sopa + grelhada mista com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeite + salada de fruta | <b>1690</b>                    | 52,8                 | 104,1               | 116,2              |
| Sopa + bacalhau com natas + pão +  | <b>1127</b>                    | 32,6                 | 95,3                | 66,6               |

|  |             |      |       |      |
|--|-------------|------|-------|------|
| salada: alface, tomate e cenoura + azeite + doce da casa   |             |      |       |      |
| Sopa + caldeirada + pão + gelatina sabor a morango   | <b>647</b>  | 45,3 | 70,2  | 20,0 |
| Sopa + frango assado com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + salada de fruta | <b>1259</b> | 63,7 | 104,8 | 63,5 |
| Sopa + frango assado com batata frita + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + doce da casa    | <b>1524</b> | 67,6 | 96,7  | 93,7 |

**Quadro XVI - Avaliação energética e nutricional do menu de sábado**

| <b>sábado</b>   | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|---|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| Sopa + salsicha enrolada em couve lombarda com arroz branco + pão + maçã assada                                   | <b>779</b>                     | 27,0                 | 107,5               | 20,9               |
| Sopa + bifinhos com cogumelos e arroz branco + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeite + salada de frutas | <b>1032</b>                    | 40,0                 | 105,3               | 48,8               |
| Sopa + salmão grelhado com couve flor e cenoura cozida + pão + azeite + fatia tarte de natas                      | <b>1349</b>                    | 43,3                 | 90,0                | 86,2               |
| Sopa + choquinhos à Algarvia com batata cozida + pão + salada de frutas   | <b>701</b>                     | 39,3                 | 72,4                | 14,9               |
| Sopa + frango assado com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + salada de fruta          | <b>1193</b>                    | 62,4                 | 103,5               | 57,4               |
| Sopa + frango assado com batata frita + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + maçã assada              | <b>1391</b>                    | 61,7                 | 106,1               | 73,5               |

**Quadro XVII - Avaliação energética e nutricional do menu de domingo**

| <b>domingo</b>  | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|---|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| Sopa + pernas de frango assadas no forno com batatas + pão + salada: alface, tomate e cenoura + azeite + gelatina sabor a morango | <b>1130</b>                    | 61,3                 | 74,0                | 63,9               |
| Sopa + rolo de carne recheada com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + salada de frutas                | <b>1296</b>                    | 53,4                 | 106,4               | 69,0               |
| Sopa + empadão de atum + pão +  | <b>1377</b>                    | 36,0                 | 121,5               | 84,3               |

| <b>domingo</b>  | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|---|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| salada: alface, tomate e cenoura+ azeite + fatia de cheesecake de frutos silvestres                       |                                |                      |                     |                    |
| Sopa + bacalhau no forno com batatas + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + maçã              | <b>954</b>                     | 29,3                 | 78,4                | 37,9               |
| Sopa + frango assado com arroz branco + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + salada de frutas | <b>1194</b>                    | 61,8                 | 104,8               | 57,1               |
| Sopa + frango assado com batata frita + pão + salada: alface, tomate e pepino + azeite + pera             | <b>1280</b>                    | 61,3                 | 90,8                | 73,3               |

A partir da avaliação energética e nutricional de alguns menus semanais, foi elaborado a avaliação média por dia da semana referentes ao valor energético e à composição nutricional das refeições avaliadas, que se apresentam no Quadro XVIII.

**Quadro XVIII** – Avaliação energética e nutricional média da ementa semanal

| <b>Dia da Semana</b> | <b>Média do Valor energético (kcal)</b> | <b>Média das Proteínas (g)</b> | <b>Média dos Glúcidos (g)</b> | <b>Média dos Lípidos (g)</b> |
|----------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| segunda feira        | 1262                                    | 60,8                           | 105,2                         | 78,0                         |
| terça feira          | 1097                                    | 59,7                           | 96,9                          | 45,6                         |
| quarta feira         | 1100                                    | 53,5                           | 78,4                          | 59,1                         |
| quinta feira         | 1103                                    | 52,1                           | 87,1                          | 48,0                         |
| sexta feira          | 1222                                    | 51,0                           | 94,5                          | 69,4                         |
| sábado               | 1074                                    | 45,6                           | 97,5                          | 50,3                         |
| domingo              | 1205                                    | 50,5                           | 96,0                          | 64,3                         |

Avaliou-se a adequação da refeição (menu) do almoço às necessidades energéticas e nutricionais de mulheres e homens em idade adulta saudáveis ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)). Através da análise da avaliação energética e nutricional média da ementa semanal, verifica-se que os valores energéticos das ementas foram superiores às recomendações que preconizam uma ingestão energética entre as 525 kcal (mulheres) e 700 kcal (homens) para a refeição do almoço.

O valor médio das proteínas, para o género feminino, encontra-se acima das recomendações preconizadas (13,1 e 45,9g), exceto a ementa referente ao sábado que embora esteja quase a atingir o limite superior admissível se encontra no valor

recomendado. Para o género masculino, os valores médios encontram-se dentro dos valores recomendados (17,5 e 61,3g).

O valor médio dos glúcidos, para as mulheres, encontram-se também acima dos limites recomendados para este macronutriente (59,1 e 78,8g), exceto a ementa referente a quarta feira que está dentro do limite admissível (78,4g). Nos homens, os valores médios encontram-se dentro dos limites recomendados (78,8 e 105g), exceto a ementa referente à segunda feira (105,2g) que se encontra acima do limite superior admissível.

Relativamente aos valores médios dos lípidos, em ambos os géneros, encontram-se acima dos valores recomendados, ultrapassando o limite superior admissível. Sendo que os menus apresentados são hiperlipídicas. Os alimentos responsáveis por um valor tão elevado de lípidos são carnes gordas, ovos, azeite e óleos. Sendo que, dos pratos apresentados na ementa encontram-se: arroz de pato, grelhada mista, bacalhau à brás, frango assado com batata frita, cozido à portuguesa, bacalhau com natas, pernas de frango assadas no forno com batatas, rolo de carne recheada (queijo e fiambre) e empadão de atum.

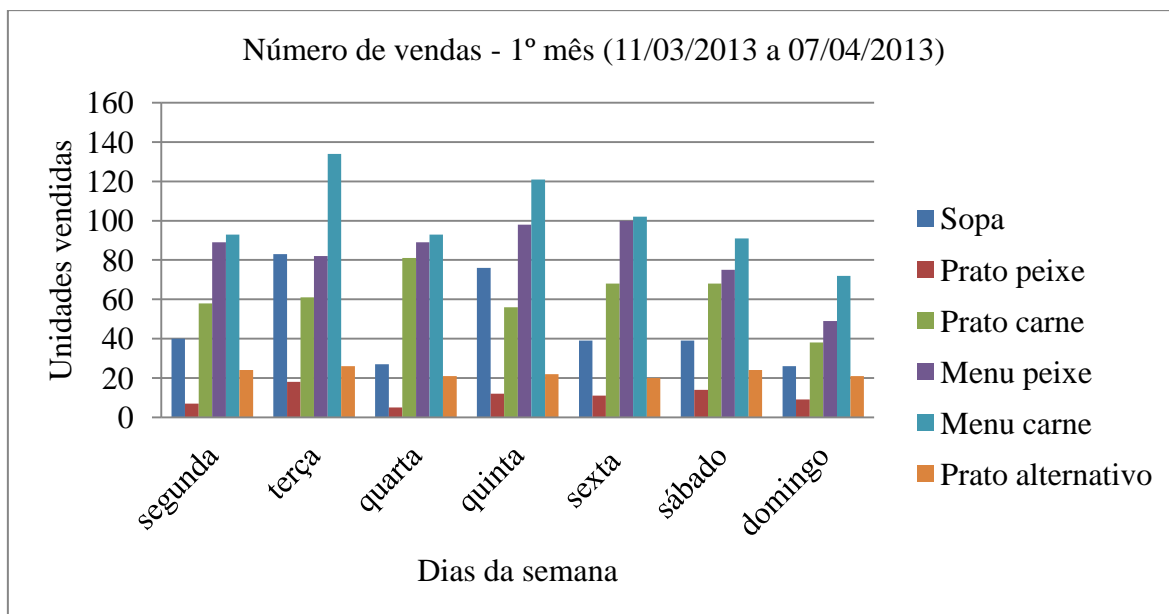
Para se cumprir os valores recomendados, será necessário reavaliar as quantidades servidas em cada prato. Uma vez que estas, em certos pratos (por exemplo cozido à portuguesa) são quantidades excessivas.

#### **4.5. Implementação da ementa**

A ementa foi aplicada durante quatro meses, tendo sido iniciada a sua implementação na unidade de restauração, *take away*, desde o dia 11 de março 2013 até ao dia 30 de junho de 2013.

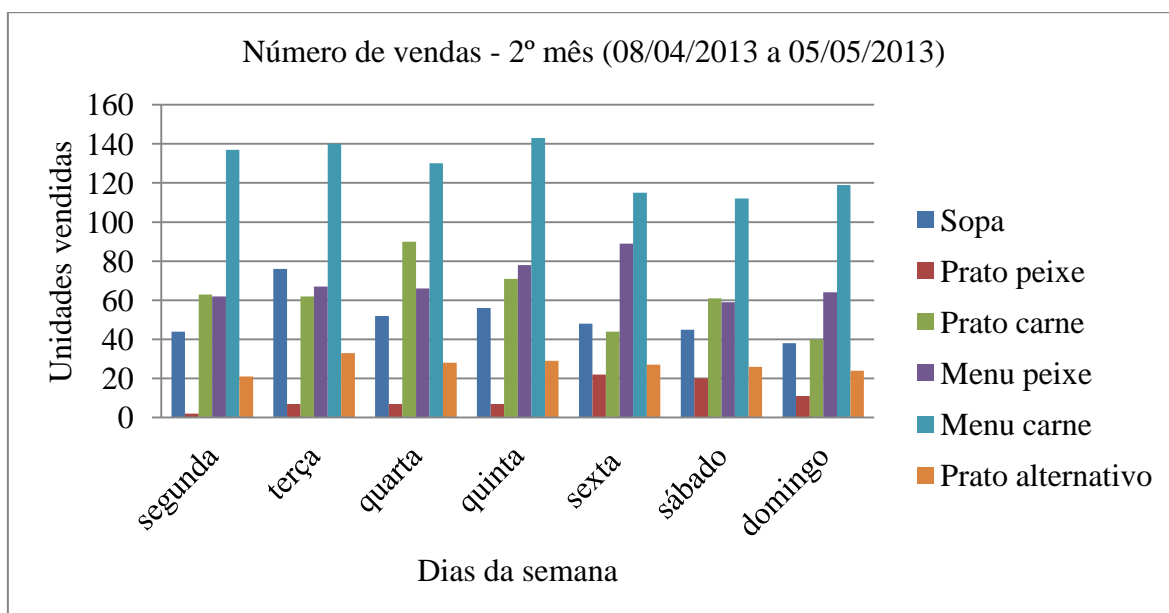
A ementa é constituída por: sopa; dois pratos de carne; dois pratos de peixe; um prato alternativo, pão; saladas; assim como o menu de carne e o menu de peixe. O menu é constituído por: sopa, prato de carne e/ou peixe, bebida, sobremesa e café.

Foram registadas as vendas de cada prato por dias da semana. Os números de vendas referentes ao 1º, 2º, 3º e 4º mês de implementação da ementa encontram-se na Figura 2, 3, 4 e 5, respetivamente.

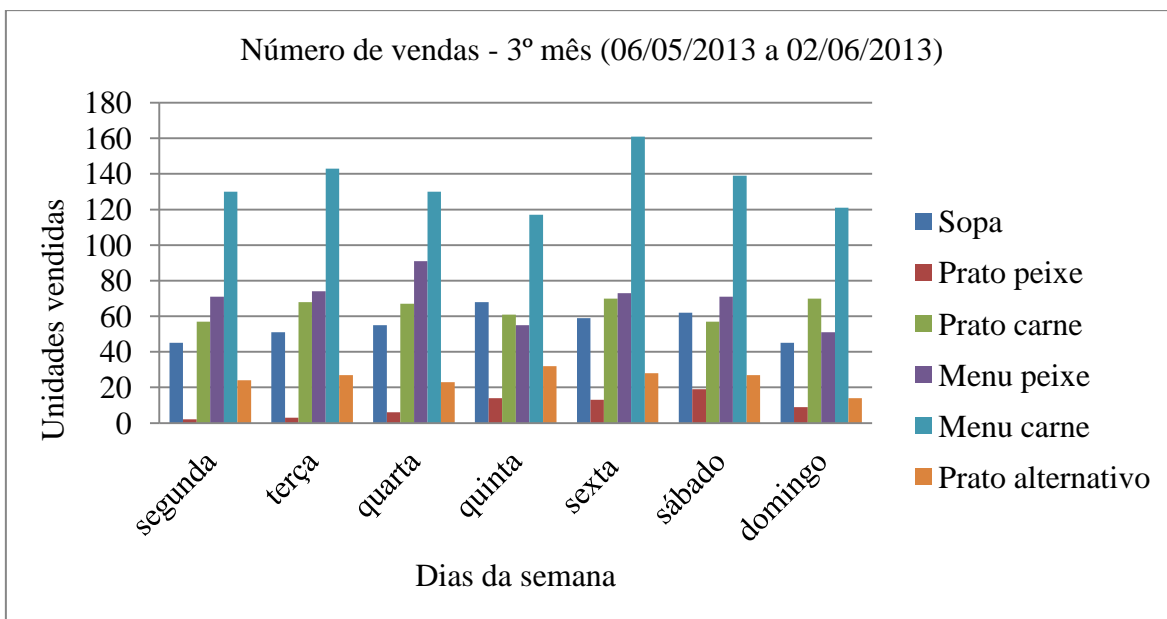


**Figura 2** - Número de vendas do 1º mês (11/03/2013 a 07/04/2013)

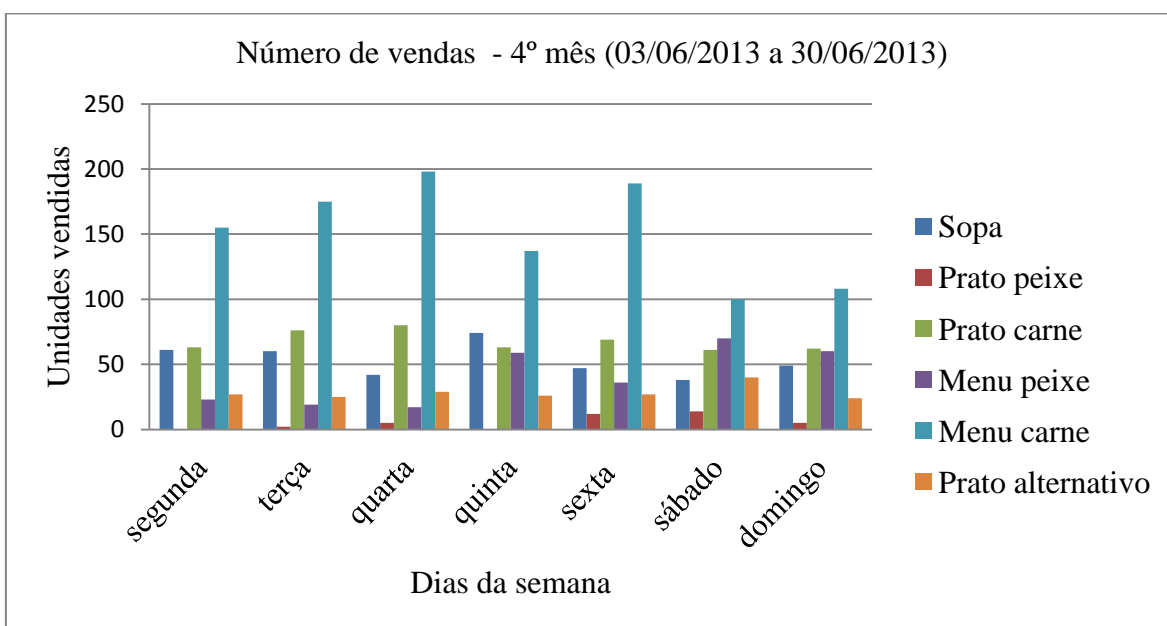
Após a implementação da ementa, verificamos que no 1º mês, os clientes optam pelos menus, tanto de carne como de peixe, no entanto o menu de carne é o mais vendido. Assim como, quando se vende o prato de carne e/ou de peixe, a maioria opta pelo prato de carne.



**Figura 3** - Número de vendas do 2º mês (08/04/2013 a 05/05/2013)



**Figura 4** - Número de vendas do 3º mês (06/05/2013 a 02/06/2013)



**Figura 5** - Número de vendas do 4º mês (03/06/2013 a 30/06/2013)

À semelhança do que aconteceu no 1º mês, no 2º, 3º e 4º mês de implementação da ementa, os clientes continuam a preferir tanto o menu de carne como o prato de carne em comparação aos pratos de peixe.

#### 4.6. Apresentação de dados do inquérito sobre a satisfação da ementa

O respetivo inquérito foi efetuado a 100 pessoas, dos quais 50 foram efetuados no final de abril 2013 (última semana do mês) e os outros 50 no início do mês de maio 2013 (primeira semana do mês). De referir que os inquéritos não foram repetidos pelos mesmos clientes, sendo que quem respondeu numa semana não respondeu na outra semana (Quadro XIX).

**Quadro XIX** – Resultados do inquérito sobre a satisfação dos clientes

| <b>Questões</b>   | <b>Mulheres<br/>% (n)</b> | <b>Homens<br/>% (n)</b> | <b>Total<br/>% (n)</b> |
|---|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>Idade:</b>   |                           |                         |                        |
| 19-34 anos  | 26 (26)                   | 15 (15)                 | 41 (41)                |
| 35-54 anos  | 22 (22)                   | 30 (30)                 | 52 (52)                |
| Mais de 55 anos   | 3 (3)                     | 4 (4)                   | 7 (7)                  |
| <b>Como classifica, globalmente, o plano de ementa?</b>                                     |                           |                         |                        |
| Muito bom   | 8 (8)                     | 6 (6)                   | 14 (14)                |
| Bom   | 35 (35)                   | 28 (28)                 | 63 (63)                |
| Razoável  | 8 (8)                     | 15 (15)                 | 23 (23)                |
| Mau   | 0 (0)                     | 0 (0)                   | 0 (0)                  |
| <b>Como classifica o plano de ementa no que respeita à Variedade Alimentar?</b>             |                           |                         |                        |
| Muito bom   | 1 (1)                     | 0 (0)                   | 1 (1)                  |
| Bom   | 30 (30)                   | 28 (28)                 | 58 (58)                |
| Razoável  | 20 (20)                   | 21 (21)                 | 41 (41)                |
| Mau   | 0 (0)                     | 0 (0)                   | 0 (0)                  |
| <b>Como classifica as refeições fornecidas quanto à quantidade de géneros alimentícios?</b> |                           |                         |                        |
| Excessiva   | 0 (0)                     | 0 (0)                   | 0 (0)                  |
| Adequada  | 51 (51)                   | 49 (49)                 | 100 (100)              |
| Insuficiente  | 0 (0)                     | 0 (0)                   | 0 (0)                  |
| <b>Como classifica a Qualidade dos alimentos?</b>   |                           |                         |                        |
| Muito boa   | 1 (1)                     | 1 (1)                   | 2 (2)                  |
| Boa   | 48 (48)                   | 48 (48)                 | 96 (96)                |
| Razoável  | 2 (2)                     | 0 (0)                   | 2 (2)                  |
| Má  | 0 (0)                     | 0 (0)                   | 0 (0)                  |
| <b>Como classifica a confeção?</b>  |                           |                         |                        |
| Muito boa   | 0 (0)                     | 1 (1)                   | 1 (1)                  |
| Boa   | 38 (38)                   | 30 (30)                 | 68 (68)                |
| Razoável  | 13 (13)                   | 18 (18)                 | 31 (31)                |
| Má  | 0 (0)                     | 0 (0)                   | 0 (0)                  |
| <b>Como classifica o serviço prestado?</b>  |                           |                         |                        |
| Muito bom   | 14 (14)                   | 2 (2)                   | 16 (16)                |
| Bom   | 32 (32)                   | 45 (45)                 | 77 (77)                |

| <b>Questões</b>                                      | <b>Mulheres<br/>% (n)</b> | <b>Homens<br/>% (n)</b> | <b>Total<br/>% (n)</b> |
|--|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| Razoável   | 5 (5)                     | 2 (2)                   | 7 (7)                  |
| Mau  | 0 (0)                     | 0 (0)                   | 0 (0)                  |
| <b>Tem alguma sugestão de melhoria a apresentar?</b> |                           |                         |                        |
| Sim  | 0 (0)                     | 0 (0)                   | 0 (0)                  |
| Não  | 51 (51)                   | 49 (49)                 | 100 (100)              |

A amostra é constituída por 100 clientes, sendo 51% do género feminino e 49% do género masculino.

A maioria dos inquiridos do género feminino apresentava idades compreendidas entre os 19 e 34 anos (26%), e do género masculino idades compreendidas entre 35 e 54 anos (30%).

A maioria dos inquiridos classifica o plano de ementa como bom (63%), sendo 35% do género feminino e 28% do género masculino.

Relativamente à variedade alimentar classificam como bom (58%) seguido de razoável (41%).

A confeção dos pratos é considerada boa, 68%, dos quais 38% do género feminino e 30% do género masculino; e, 31% como razoável dos quais 13% do género feminino e 18% do género masculino.

O serviço prestado é indicado pelos inquiridos como bom (77%), dos quais 45% do género masculino e 32% do género feminino; e muito bom (16%), dos quais 14% do género feminino e 2% do género masculino.

Relativamente a sugestões de melhoria a totalidade dos inquiridos não apresentam sugestões (100%), dos quais 49% do género masculino e 51% do género feminino.

## V. Conclusões

O presente trabalho teve como principal objetivo a elaboração de uma ementa na restauração de uma superfície comercial *take away*, a qual foi realizado inquéritos aos consumidores e a respetiva avaliação qualitativa e quantitativa da ementa.

Na realização do inquérito aos clientes sobre os seus hábitos e preferências alimentares concluiu-se que a maioria dos inquiridos se preocupa em ter uma alimentação saudável e que consomem sopa diariamente. Sendo que incluem na sua alimentação diária a sopa, o prato completo (de carne e/ou de peixe) e a sobremesa. Com os resultados obtidos na realização deste inquérito, permitiu à unidade de restauração *take away* adaptar as suas ementas tendo em consideração as preferências alimentares dos seus clientes.

No entanto, seria pertinente dar continuidade a este trabalho, no sentido, da aplicação do inquérito aos clientes daqui a algum tempo, e analisar as eventuais alterações de tendências e de preferências alimentares. Outro estudo inovador seria analisar ao mesmo tempo as preferências alimentares dos clientes da restauração *take away* e compará-las com a sua ingestão alimentar, procurando identificar outras determinantes no consumo alimentar. Estas determinantes poderiam ser: a presença ou ausência de uma vida sedentária; se efetuam a alteração de consumo alimentar nas suas refeições (por exemplo: almoço prato de peixe e ao jantar prato de carne, ou vice versa); entre outras determinantes que poderiam ser estudadas.

A ementa foi efetuada de acordo com as preferências dos consumidores e os critérios para a avaliação qualitativa adaptados de Bessa *et al.* (2009), no entanto, seria interessante realizar quatro ementas diferentes para cada semana do mês. Apenas foi elaborada uma ementa semanal, que foi aplicada na superfície de restauração *take away* durante 4 meses, sendo repetida semanalmente.

Destes quatro meses de implementação da ementa, e através das vendas efetuadas, concluímos que os clientes consomem mais pratos de carne e/ou menus de carne comparativamente com os pratos e menus de peixe.

A avaliação qualitativa da ementa, tendo como base as recomendações para uma alimentação saudável, possibilitou a identificação dos itens a melhorar na elaboração do plano de ementas, de forma a contribuir para uma alimentação mais completa, equilibrada e variada. Sendo que com a diversidade e variedade de produtos colocados à disposição

dos consumidores, dificulta a avaliação concreta do respetivo menu completo que este adquiriu. Apesar da classificação global da avaliação qualitativa da ementa ter sido “Aceitável”, com uma percentagem de 52,9 %, não será conclusivo que o consumidor final adquira pratos ou menus adequados nutricionalmente à sua faixa etária.

A avaliação quantitativa da ementa (avaliação nutricional) consiste na avaliação do equilíbrio energético e nutricional das refeições. Uma vez que existem necessidades energéticas por diferentes faixas etárias, e como na situação da restauração *take away*, não conseguimos identificar uma faixa etária concreta (uma vez que existe uma variedade de faixas etárias) foi considerado a idade adulta para ambos os géneros. Deste modo, foi considerado um VET de 35% para a refeição do almoço (refeição com mais afluência de consumidores) e foram avaliadas as necessidades energéticas e nutricionais de homens e mulheres em idade adulta saudável. A avaliação da adequação energética e nutricional das refeições permitiu concluir que as refeições fornecidas na restauração *take away* são hiperlipídicas, pelo que se torna necessário a adaptação das fichas técnicas da constituição das refeições, de forma a cumprir as recomendações preconizadas para a idade adulta saudável. No setor da restauração, é fundamental promover a adequação nutricional das ementas aos consumidores.

Numa perspetiva futura, seria interessante afixar e/ou informar (por exemplo através de entrega de um panfleto/folheto) o consumidor dos VET do almoço e do jantar em kcal por cada faixa etária. Assim como, estabelecer a redução dos géneros alimentícios de acordo com as doses diárias recomendadas.

Relativamente ao inquérito de satisfação da ementa, conclui-se que os consumidores se encontram satisfeitos. No entanto, verificou-se que seria inovador colocar uma questão no inquérito sobre se o consumidor acha interessante ou não a colocação do valor energético (em kcal) de cada prato apresentado na ementa.

## VI. Referências bibliográficas

Afonso, C.; Santos, MCT; Morais, C.; Franchini, B.; Chilro, R.; Rocha, A. (2011); “Sistema de planeamento e avaliação de refeições escolares – SPARE”; *Alimentação Humana*; Volume 17, N.º 1/2/3;

Aranceta, J., *Nutricion comunitaria*, Editorial Masson, Barcelona, 2001;

Baptista P., Antunes C. (2005); “Higiene e Segurança Alimentar na restauração vol. 1 1ª edição; Forvisão – consultoria em formação integrada S.A.; p.4;

Baptista P., Antunes C. (2005); “Higiene e Segurança Alimentar na restauração vol. 2 1ª edição; Forvisão – consultoria em formação integrada S.A.; p.72, 73, 231;

Bessa V., Monteiro A., Rocha A. (2009); “Proposta de critérios para avaliação qualitativa de ementas”; *Alimentação Humana*; 15(3), 73-79;

Candeias, Vanessa; Nunes, Emília; Morais, Cecília; Cabral, Manuela; Silva, Pedro (2005); “*Princípios para uma alimentação saudável*”; Direcção Geral da Saúde; Lisboa;

Carmo, I. (2004); “*Alimentação saudável Alimentação segura*”; Lisboa: Dom Quixote;

Castro, A. G. (2001); “Alimentação e Saúde”; Instituto Piaget; Lisboa; p. 9-12;

CNAN – Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (1999); “Recomendações para a educação alimentar da população portuguesa”; Ministério da Educação;

Dumanovsky, T.; Nonas, CA; Huang, CY; Silver, L.; Bassett, MT (2009); “What people buy from fast-food restaurants: calorie content and menu item selection”; *New York*; 17:1369-1374;

Fernqvist, Fredrik; Ekelund, Lena (2013); “Credence and the effect on consumer liking of food – A review”; *food quality and preference* 32 (2014) 340 353;

Ferreira, F. (1983); “*Nutrição Humana*”; Fundação Calouste Gulbenkian; Lisboa;

Fischer, A. R. H.; de Jong, A. E. I.; de Jonge, R.; Frewer, L. J.; Nauta, M. J. (2005); “Improving Food Safety in the Domestic Environment: The Need for a Transdisciplinary Approach”; *Risk Analysis*; p. 25, 3, 503 – 517;

Ian Brissette, PhD; Ann Lowenfels, MPH; Corina Noble, MS; Deborah Spicer, RD (2013); “Predictors of total calories purchased at fast-food restaurants: Restaurant characteristics,

calorie awareness, and use of calorie information”; *Journal of Nutrition Education and Behavior*; volume 45, number 5;

Instituto Profissional de Estudos da Saúde - Uma edição exclusiva Ediclube, Lda., *Curso Prático de Nutrição e Dietética*, Amadora, 2012;

IOM (2005); “Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)”; *National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board*. <http://fnic.nal.usda.gov/National> *The National Academies Press, Washington DC, USA*;

Jocelyn Pang, BSc; David Hammond, PhD (2013); “Efficacy and consumer preferences for different approaches to calorie labeling on menus”; *Journal of Nutrition Education and Behavior*; volume 45, number 6;

Kotler, Philip (2000); “Administração de marketing”; 10ª edição; prentice hall;

Lachat C, Naska A, Trichopoulou A, Engeset D, Fairgrieve A, Ávila-Marques H, Kolsteren P. (2009); “Essential actions for caterers to promote healthy eating out among european consumers”; *European Journal of Public Health*;

Lazarou C.; Panagiotakos D.; Matalas A. (2009); “Level of adherence to the mediterranean diet among children from cyprus the cykids study”; *public health nutrition*; p. 991-1000;

Lindon, D.; Lendrevie, J; Rodrigues, J. V.; Dionísio, P. (2000); “Mecator 2000 – teoria e prática do marketing”; 9ª edição; Publicações Dom Quixote: Portugal;

Martins I., Porto A., Oliveira L. (2006); “Tabela de composição de alimentos”; Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, Instituto Nacional de saúde Dr. Ricardo Jorge;

Moura, A. P. (2006), *Segurança e Qualidade Alimentares na Perspectiva do Consumidor in\_ Lemos A, e Moura, A.P. Segurança e Qualidade Alimentares: Perigos, implementação ao longo da cadeia alimentar e percepção do consumidor*, Universidade Aberta, Lisboa, Portugal, cap. 10, p. 322–352.

Murano PS. *Understanding Food Service and Technology*. Texas AM University: Thomson Lwadsorth; 2003. p.2, 3;

Peres E. (1994); “Saber comer para melhor viver” Editorial Caminho; Lisboa;

Pinto, Paula (2012); “Dietas e ementas”; Documentos de apoio das aulas de Nutrição Aplicada do mestrado de Tecnologia Alimentar;

Rees, R. (2006); “Catering for health”; Food standards agency Scotland; Scottish executive health department;

Requejo, A.; Ortega, R., *Nutriguía*, Editorial Complutense, Madrid, 2003;

Rodrigues M. J.; Moreira A. P. (1992); “Dieta e nutrição”; Civilização Editora; Porto;

Silva, Marlene (2013); “Alimentar os afectos ou os sentidos”; Universidade Técnica de Lisboa; Lisboa;

Slovic, P. (1987); “Perception of risk”; *Science*; 236, 280-5.

Spiller, F. (2009); “Students’ perceptions of school meals: a challenge for schools, school-meal providers and policymakers”; *Journal of foodservice*; p. 31-46;

Turgeon, Sylvie L.; Rioux, Laurie-Eve (2011); “Food matrix impact on macronutrients nutritional properties”; *food hydrocolloids* 25 (2011) 1915-1924;

Viana, V. (2002); “*Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar*”; *Análise Psicológica*, 4 (XX) p. 611-624;

Vieiros, M.; Campos, G.; Ruivo, I.; Proença, R.; Rocha, A.; Kent-Smith, L. (2007); “Avaliação Qualitativa de Ementas – Método AQE”; *Revista de alimentação humana*; 13(3):62-78.

## VII. Mediagrafia

<ftp://148.228.156.172/pub/Libros/MANUAL%20SPSS15%20PARA%20OBJETIVOS.pdf>

(acedido em 16/03/2013);

[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/nutrition\\_claims\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/nutrition_claims_en.htm) (acedido

em 13/05/2013).

[http://www.academia.dk/BiologiskAntropologi/Epidemiologi/PDF/SPSS\\_15\\_manual.pdf](http://www.academia.dk/BiologiskAntropologi/Epidemiologi/PDF/SPSS_15_manual.pdf)

(acedido em 16/03/2013);

<http://www.alimentacaosaudavel.org/carnes.html> (acedido em 16/03/2013);

<http://www.alimentacaosaudavel.org/Guia-Nutricional-Alimentos.html> (acedido em

16/03/2013);

<http://www.alimentacaosaudavel.org/peixe.html> (acedido em 16/03/2013);

<http://www.apn.org.pt> (acedido em 27/12/2013);

<http://www.bioinformatics.babraham.ac.uk/training/SPSS%20Course%20Manual.pdf>

(acedido em 16/03/2013);

<http://www.codexalimentarius.org/codex-home/fr> (acedido em 13/05/2013);

<http://www.dgs.pt/> (acedido em 23/12/2013);

<http://www.efsa.europa.eu/fr/> (acedido em 13/05/2013);

[http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.](http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm)

[htm](http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm) (acedido em 13/05/2013);

<http://www.guiadapesca.com.br/propriedades-nutricionais-do-peixe/> (acedido em

16/03/2013);

[http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnl](http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/PorPalavraChave.aspx)

[ine/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/PorPalavraChave.aspx](http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/PorPalavraChave.aspx) (acedido em

16/03/2013);

<http://www.mosqueteiros.com/universo/insignias> (acedido em 13/08/2013);

<http://www.mosqueteiros.com/universo/quemsomos/intro> (acedido em 13/08/2013);

<http://www.nap.edu/> (acedido em 13/05/2013);

<http://www.portaldasaude.pt> (acedido em 23/12/2013).

## **VIII. Anexos**

## **Anexo I – Inquérito sobre preferências e hábitos alimentares**

## Inquérito sobre preferências e hábitos alimentares

1. Sexo  
 Feminino                       Masculino
2. Idade: \_\_\_\_\_
3. Faz algum tipo de alimentação especial?  
 Sim                       Não  
Se sim, qual? \_\_\_\_\_
4. Quais os métodos de confeção mais usuais na sua alimentação?  
 Fritos  
 Estufados  
 Grelhados  
 Cozidos  
 Guisados  
 Assados  
 Outros. Quais? \_\_\_\_\_
5. Consume sopa diariamente?  
 Sim                       Não
6. Ingere diariamente hortícolas e/ou saladas no prato?  
 Sim                       Não
7. Que tipo de comida prefere?  
 Peixe  
 Carne  
 Sopa  
 Saladas  
 Vegetariana  
 Outros. Quais? \_\_\_\_\_
8. O que geralmente come com as refeições?  
 Pão  
 Salada  
 Batata frita  
 Arroz; Massa

9. O que prefere para sobremesa?

Doces (mousse de chocolate, pudim, entre outros)

Fruta

Nada

10. O que geralmente bebe às refeições?

Água

Refrigerantes

Néctares

Vinho/cerveja

Nada

11. Preocupa-se em ter uma alimentação saudável?

Sim

Não

12. Apresente a sua sugestão que possa melhorar a nossa ementa diária.

---

Obrigada pela Vossa colaboração!

## **Anexo II – Avaliação quantitativa da ementa semanal**

| <b>segunda feira</b>                |   | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|-------------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| <b>Sopa</b>                         | Alho francês 200 ml                           | <b>56</b>                      | 6,5                  | 9,7                 | 10,9               |
| <b>Prato de carne</b>               | Arroz de pato 300 g                           | <b>833</b>                     | 24,4                 | 41,4                | 63,5               |
|                                     | Grelhada mista com arroz 385 g                | <b>1081</b>                    | 41,4                 | 30,4                | 87,3               |
| <b>Prato de peixe</b>               | Peixe espada frito com arroz de tomate 280 g  | <b>432</b>                     | 49,6                 | 43,2                | 10,6               |
|                                     | Carapau pilim frito com arroz de tomate 300 g | <b>512</b>                     | 56,7                 | 40,4                | 17,9               |
|                                     | Bacalhau à brás 300 g                         | <b>801</b>                     | 35,0                 | 59,1                | 46,9               |
| <b>Prato alternativo</b>            | Frango assado com arroz branco 385 g          | <b>636</b>                     | 51,6                 | 30,9                | 34,2               |
|                                     | Frango assado com batata frita 365 g          | <b>776</b>                     | 51,3                 | 27,5                | 50,1               |
| <b>Pão</b>                          | Bola de mistura 60 g                          | <b>162</b>                     | 5,4                  | 32,3                | 0,8                |
| <b>Salada</b>                       | Milho 20 g                                    | <b>23</b>                      | 0,6                  | 3,8                 | 0,2                |
|                                     | Cenoura 15 g                                  | <b>3</b>                       | 0,1                  | 0,7                 | 0,0                |
|                                     | Alface 50 g                                   | <b>6</b>                       | 0,9                  | 0,4                 | 0,1                |
|                                     | Tomate 80 g                                   | <b>15</b>                      | 0,6                  | 2,8                 | 0,2                |
|                                     | Couve roxa 80 g                               | <b>18</b>                      | 1,6                  | 3,1                 | 0,0                |
|                                     | Cebola 10 g                                   | <b>2</b>                       | 0,1                  | 0,3                 | 0,0                |
|                                     | Pepino 50 g                                   | <b>9</b>                       | 0,7                  | 0,9                 | 0,3                |
| <b>Tempero</b>                      | Azeite 20 ml                                  | <b>180</b>                     | 0,0                  | 0,0                 | 20,0               |
|                                     | Vinagre 2 ml                                  | <b>0</b>                       | 0,0                  | 0,0                 | 0,0                |
|                                     | Sal 2 g                                       | <b>0</b>                       | 0,0                  | 0,0                 | 0,0                |
| <b>Sobremesas</b>                   | <b>Fruta fresca:</b>                          |                                |                      |                     |                    |
|                                     | Maçã com casca 155 g                          | <b>88</b>                      | 0,3                  | 20,8                | 0,8                |
|                                     | Maçã sem casca 155 g                          | <b>84</b>                      | 0,3                  | 19,7                | 0,8                |
|                                     | Laranja 160 g                                 | <b>67</b>                      | 1,8                  | 14,2                | 0,3                |
|                                     | Pera 180 g                                    | <b>74</b>                      | 0,5                  | 16,9                | 0,7                |
|                                     | Banana 160 g                                  | <b>152</b>                     | 2,6                  | 34,9                | 0,6                |
|                                     | Salada de frutas 195 g                        | <b>128</b>                     | 0,7                  | 27,5                | 0,4                |
|                                     | <b>Iogurtes:</b>                              |                                |                      |                     |                    |
|                                     | Aroma tutti-frutti activia 120 g              | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                                     | Aroma pêssigo activia 120 g                   | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                                     | Aroma coco activia 120 g                      | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                                     | Aroma morango activia 120 g                   | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                                     | Cereais activia 120 g                         | <b>132</b>                     | 3,7                  | 16,4                | 4,1                |
|                                     | Grego morango 125 g                           | <b>183</b>                     | 3,6                  | 18,4                | 10,0               |
| Grego natural 125 g                 | <b>153</b>                                    | 4,7                            | 4,4                  | 12,5                |                    |
| Grego laranja/limão/tangerina 125 g | <b>190</b>                                    | 3,9                            | 19,5                 | 10,3                |                    |

| segunda feira |                          | Valor energético (kcal) | Proteínas (g) | Glúcidos (g) | Lípidos (g) |
|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|
|               | <b>Gelatina:</b>         |                         |               |              |             |
|               | Sabor morango 125 g      | <b>70</b>               | 1,8           | 15,6         | 0,0         |
|               | Sabor ananás 125 g       | <b>69</b>               | 1,8           | 15,6         | 0,0         |
|               | Sabor tutti-frutti 125 g | <b>69</b>               | 1,8           | 15,6         | 0,0         |
|               | Sabor laranja 125 g      | <b>69</b>               | 1,8           | 15,6         | 0,0         |
|               | Pudim de ovos 170 g      | <b>200</b>              | 10,8          | 20,1         | 4,8         |

| terça feira                |   | Valor energético (kcal) | Proteínas (g) | Glúcidos (g) | Lípidos (g) |
|----------------------------|---|-------------------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Sopa</b>                | De legumes 200 ml                                   | <b>60</b>               | 1,9           | 10,7         | 1,1         |
| <b>Prato de carne</b>      | Carne de porco à alentejana 200 g                   | <b>323</b>              | 29,2          | 16,3         | 15,5        |
|                            | Coelho à caçador com batata cozida 455 g            | <b>386</b>              | 44,1          | 22,0         | 8,4         |
| <b>Prato de peixe</b>      | Garoupa assada no forno com batatas 310 g           | <b>414</b>              | 31,3          | 5,1          | 9,9         |
|                            | Carapau grelhado com bróculos e batata cozida 555 g | <b>525</b>              | 78,8          | 19,8         | 11,1        |
| <b>Prato alternativo</b>   | Frango assado com arroz branco 385 g                | <b>636</b>              | 51,6          | 30,9         | 34,2        |
|                            | Frango assado com batata frita 365 g                | <b>776</b>              | 51,3          | 27,5         | 50,1        |
| <b>Pão</b>                 | Bola de mistura 60 g                                | <b>162</b>              | 5,4           | 32,3         | 0,8         |
| <b>Salada</b>              | Milho 20 g  | <b>23</b>               | 0,6           | 3,8          | 0,2         |
|                            | Cenoura 15 g  | <b>3</b>                | 0,1           | 0,7          | 0,0         |
|                            | Alface 50 g   | <b>6</b>                | 0,9           | 0,4          | 0,1         |
|                            | Tomate 80 g   | <b>15</b>               | 0,6           | 2,8          | 0,2         |
|                            | Couve roxa 80 g                                     | <b>18</b>               | 1,6           | 3,1          | 0,0         |
|                            | Cebola 10 g   | <b>2</b>                | 0,1           | 0,3          | 0,0         |
|                            | Pepino 50 g   | <b>9</b>                | 0,7           | 0,9          | 0,3         |
|                            | Azeitonas 18 g                                      | <b>31</b>               | 0,3           | 0,0          | 3,3         |
| <b>Tempero</b>             | Azeite 20 ml  | <b>180</b>              | 0,0           | 0,0          | 20,0        |
|                            | Vinagre 2 ml  | <b>0</b>                | 0,0           | 0,0          | 0,0         |
|                            | Sal 2 g   | <b>0</b>                | 0,0           | 0,0          | 0,0         |
| <b>Sobremesas</b>          | <b>Fruta fresca:</b>                                |                         |               |              |             |
|                            | Maçã com casca 155 g                                | <b>88</b>               | 0,3           | 20,8         | 0,8         |
|                            | Maçã sem casca 155 g                                | <b>84</b>               | 0,3           | 19,7         | 0,8         |
|                            | Laranja 160 g                                       | <b>67</b>               | 1,8           | 14,2         | 0,3         |
|                            | Pera 180 g  | <b>74</b>               | 0,5           | 16,9         | 0,7         |
|                            | Banana 160 g  | <b>152</b>              | 2,6           | 34,9         | 0,6         |
|                            | Salada de frutas 195 g                              | <b>128</b>              | 0,7           | 27,5         | 0,4         |
| <b>Iogurtes:</b>           |   |                         |               |              |             |
| Aroma tutti-frutti activia | <b>106</b>  | 3,6                     | 13,9          | 3,7          |             |

| <b>terça feira</b> |                           | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|--------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
|                    | 120 g                     |                                |                      |                     |                    |
|                    | Aroma pêsego activia      | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                    | 120 g                     |                                |                      |                     |                    |
|                    | Aroma coco activia 120 g  | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                    | Aroma morango activia     | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                    | 120 g                     |                                |                      |                     |                    |
|                    | Cereais activia 120 g     | <b>132</b>                     | 3,7                  | 16,4                | 4,1                |
|                    | Grego morango 125 g       | <b>183</b>                     | 3,6                  | 18,4                | 10,0               |
|                    | Grego natural 125 g       | <b>153</b>                     | 4,7                  | 4,4                 | 12,5               |
|                    | Grego                     |                                |                      |                     |                    |
|                    | laranja/limão/tangerina   | <b>190</b>                     | 3,9                  | 19,5                | 10,3               |
|                    | 125 g                     |                                |                      |                     |                    |
|                    | <b>Gelatina:</b>          |                                |                      |                     |                    |
|                    | Sabor morango 125 g       | <b>70</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                    | Sabor ananás 125 g        | <b>69</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                    | Sabor tutti-frutti 125 g  | <b>69</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                    | Sabor laranja 125 g       | <b>69</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                    | Mousse de chocolate 125 g | <b>418</b>                     | 11,9                 | 43,0                | 16,6               |
|                    | g                         |                                |                      |                     |                    |
|                    | Fatia de tarte de cenoura | <b>346</b>                     | 6,3                  | 50,3                | 12,4               |
|                    | 140 g                     |                                |                      |                     |                    |

| <b>quarta feira</b>      |  | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|--------------------------|--|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| <b>Sopa</b>              | De espinafres 200 ml                               | <b>57</b>                      | 2,1                  | 8,8                 | 1,4                |
| <b>Prato de carne</b>    | Cozido à portuguesa 700 g                          | <b>1548</b>                    | 72,7                 | 18,8                | 123,6              |
|                          | Nacos de vaca estufada com legumes salteados 320 g | <b>437</b>                     | 30,2                 | 1,4                 | 31,8               |
| <b>Prato de peixe</b>    | Bacalhau à Gomes Sá 300 g                          | <b>288</b>                     | 33,4                 | 21,6                | 7,2                |
|                          | Pargo assado no forno com batatas 310 g            | <b>319</b>                     | 27,0                 | 4,5                 | 7,8                |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz branco 385 g               | <b>636</b>                     | 51,6                 | 30,9                | 34,2               |
|                          | Frango assado com batata frita 365 g               | <b>776</b>                     | 51,3                 | 27,5                | 50,1               |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura 60 g                               | <b>162</b>                     | 5,4                  | 32,3                | 0,8                |
| <b>Salada</b>            | Milho 20 g   | <b>23</b>                      | 0,6                  | 3,8                 | 0,2                |
|                          | Cenoura 15 g                                       | <b>3</b>                       | 0,1                  | 0,7                 | 0,0                |
|                          | Alface 50 g  | <b>6</b>                       | 0,9                  | 0,4                 | 0,1                |
|                          | Tomate 80 g  | <b>15</b>                      | 0,6                  | 2,8                 | 0,2                |
|                          | Couve roxa 80 g                                    | <b>18</b>                      | 1,6                  | 3,1                 | 0,0                |
|                          | Cebola 10 g  | <b>2</b>                       | 0,1                  | 0,3                 | 0,0                |

| quarta feira      |                                     | Valor energético (kcal) | Proteínas (g) | Glúcidos (g) | Lípidos (g) |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                   | Pepino 50 g                         | 9                       | 0,7           | 0,9          | 0,3         |
|                   | Azeitonas 18 g                      | 31                      | 0,3           | 0,0          | 3,3         |
| <b>Tempero</b>    | Azeite 20 ml                        | 180                     | 0,0           | 0,0          | 20,0        |
|                   | Vinagre 2 ml                        | 0                       | 0,0           | 0,0          | 0,0         |
|                   | Sal 2 g                             | 0                       | 0,0           | 0,0          | 0,0         |
|                   | <b>Fruta fresca:</b>                |                         |               |              |             |
|                   | Maçã com casca 155 g                | 88                      | 0,3           | 20,8         | 0,8         |
|                   | Maçã sem casca 155 g                | 84                      | 0,3           | 19,7         | 0,8         |
|                   | Laranja 160 g                       | 67                      | 1,8           | 14,2         | 0,3         |
|                   | Pera 180 g                          | 74                      | 0,5           | 16,9         | 0,7         |
|                   | Banana 160 g                        | 152                     | 2,6           | 34,9         | 0,6         |
|                   | Salada de frutas 195 g              | 128                     | 0,7           | 27,5         | 0,4         |
| <b>Sobremesas</b> | <b>Iogurtes:</b>                    |                         |               |              |             |
|                   | Aroma tutti-frutti activia 120 g    | 106                     | 3,6           | 13,9         | 3,7         |
|                   | Aroma pêssigo activia 120 g         | 106                     | 3,6           | 13,9         | 3,7         |
|                   | Aroma coco activia 120 g            | 106                     | 3,6           | 13,9         | 3,7         |
|                   | Aroma morango activia 120 g         | 106                     | 3,6           | 13,9         | 3,7         |
|                   | Cereais activia 120 g               | 132                     | 3,7           | 16,4         | 4,1         |
|                   | Grego morango 125 g                 | 183                     | 3,6           | 18,4         | 10,0        |
|                   | Grego natural 125 g                 | 153                     | 4,7           | 4,4          | 12,5        |
|                   | Grego laranja/limão/tangerina 125 g | 190                     | 3,9           | 19,5         | 10,3        |
|                   | <b>Gelatina:</b>                    |                         |               |              |             |
|                   | Sabor morango 125 g                 | 70                      | 1,8           | 15,6         | 0,0         |
|                   | Sabor ananás 125 g                  | 69                      | 1,8           | 15,6         | 0,0         |
|                   | Sabor tutti-frutti 125 g            | 69                      | 1,8           | 15,6         | 0,0         |
|                   | Sabor laranja 125 g                 | 69                      | 1,8           | 15,6         | 0,0         |
| Arroz doce 165 g  | 186                                 | 2,2                     | 38,8          | 3,5          |             |

| quinta feira          |  | Valor energético (kcal) | Proteínas (g) | Glúcidos (g) | Lípidos (g) |
|-----------------------|--|-------------------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Sopa</b>           | De peixe 200 ml                                | 76                      | 5,8           | 9,7          | 1,5         |
| <b>Prato de carne</b> | Lombo de porco estufado com arroz branco 320 g | 435                     | 7,2           | 31,0         | 14,9        |
|                       | Lombo de porco estufado com batata frita 300 g | 574                     | 40,3          | 2,9          | 14,4        |
|                       | Almondegas com puré de batata 325 g            | 607                     | 33,8          | 2,6          | 31,8        |
| <b>Prato de peixe</b> | Feijoada de chocos 350 g                       | 284                     | 38,1          | 31,3         | 2,9         |
|                       | Pescada cozida com                             | 379                     | 38,5          | 2,7          | 7,7         |

| <b>quinta feira</b>             |   | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|---------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
|                                 | bróculos, cenoura e batata cozida 595 g |                                |                      |                     |                    |
| <b>Prato alternativo</b>        | Frango assado com arroz branco 385 g    | <b>636</b>                     | 51,6                 | 30,9                | 34,2               |
|                                 | Frango assado com batata frita 365 g    | <b>776</b>                     | 51,3                 | 27,5                | 50,1               |
| <b>Pão</b>                      | Bola de mistura 60 g                    | <b>162</b>                     | 5,4                  | 32,3                | 0,8                |
| <b>Salada</b>                   | Milho 20 g                              | <b>23</b>                      | 0,6                  | 3,8                 | 0,2                |
|                                 | Cenoura 15 g                            | <b>3</b>                       | 0,1                  | 0,7                 | 0,0                |
|                                 | Alface 50 g                             | <b>6</b>                       | 0,9                  | 0,4                 | 0,1                |
|                                 | Tomate 80 g                             | <b>15</b>                      | 0,6                  | 2,8                 | 0,2                |
|                                 | Couve roxa 80 g                         | <b>18</b>                      | 1,6                  | 3,1                 | 0,0                |
|                                 | Cebola 10 g                             | <b>2</b>                       | 0,1                  | 0,3                 | 0,0                |
|                                 | Pepino 50 g                             | <b>9</b>                       | 0,7                  | 0,9                 | 0,3                |
|                                 | Azeitonas 18 g                          | <b>31</b>                      | 0,3                  | 0,0                 | 3,3                |
| <b>Tempero</b>                  | Azeite 20 ml                            | <b>180</b>                     | 0,0                  | 0,0                 | 20,0               |
|                                 | Vinagre 2 ml                            | <b>0</b>                       | 0,0                  | 0,0                 | 0,0                |
|                                 | Sal 2 g                                 | <b>0</b>                       | 0,0                  | 0,0                 | 0,0                |
| <b>Sobremesas</b>               | <b>Fruta fresca:</b>                    |                                |                      |                     |                    |
|                                 | Maçã com casca 155 g                    | <b>88</b>                      | 0,3                  | 20,8                | 0,8                |
|                                 | Maçã sem casca 155 g                    | <b>84</b>                      | 0,3                  | 19,7                | 0,8                |
|                                 | Laranja 160 g                           | <b>67</b>                      | 1,8                  | 14,2                | 0,3                |
|                                 | Pera 180 g                              | <b>74</b>                      | 0,5                  | 16,9                | 0,7                |
|                                 | Banana 160 g                            | <b>152</b>                     | 2,6                  | 34,9                | 0,6                |
|                                 | Salada de frutas 195 g                  | <b>128</b>                     | 0,7                  | 27,5                | 0,4                |
|                                 | <b>Iogurtes:</b>                        |                                |                      |                     |                    |
|                                 | Aroma tutti-frutti activia 120 g        | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                                 | Aroma pêssago activia 120 g             | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                                 | Aroma coco activia 120 g                | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                                 | Aroma morango activia 120 g             | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                                 | Cereais activia 120 g                   | <b>132</b>                     | 3,7                  | 16,4                | 4,1                |
|                                 | Grego morango 125 g                     | <b>183</b>                     | 3,6                  | 18,4                | 10                 |
|                                 | Grego natural 125 g                     | <b>153</b>                     | 4,7                  | 4,4                 | 12,5               |
|                                 | Grego laranja/limão/tangerina 125 g     | <b>190</b>                     | 3,9                  | 19,5                | 10,3               |
|                                 | Baba de camelo 125 g                    | <b>299</b>                     | 11,9                 | 42,9                | 7,4                |
| Fatia de semifrio de coco 143 g | <b>401</b>                              | 5,7                            | 24,9                 | 31,9                |                    |

| sexta feira              |  | Valor energético (kcal) | Proteínas (g) | Glúcidos (g) | Lípidos (g) |
|--------------------------|--|-------------------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Sopa</b>              | Caldo verde 200 ml                       | <b>123</b>              | 3,8           | 10,0         | 7,5         |
| <b>Prato de carne</b>    | Bifes de cebolada com batata frita 280 g | <b>506</b>              | 32,6          | 28,9         | 27,2        |
|                          | Grelhada mista com arroz branco 385 g    | <b>1073</b>             | 41,3          | 30,4         | 87,2        |
| <b>Prato de peixe</b>    | Bacalhau com natas 200 g                 | <b>385</b>              | 16,9          | 26,3         | 23,3        |
|                          | Caldeirada 300 g                         | <b>292</b>              | 34,3          | 12,3         | 11,7        |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz branco 385 g     | <b>636</b>              | 51,6          | 30,9         | 34,2        |
|                          | Frango assado com batata frita 365 g     | <b>776</b>              | 51,3          | 27,5         | 50,1        |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura 60 g                     | <b>162</b>              | 5,4           | 32,3         | 0,8         |
| <b>Salada</b>            | Milho 20 g                               | <b>23</b>               | 0,6           | 3,8          | 0,2         |
|                          | Cenoura 15 g                             | <b>3</b>                | 0,1           | 0,7          | 0,0         |
|                          | Alface 50 g                              | <b>6</b>                | 0,9           | 0,4          | 0,1         |
|                          | Tomate 80 g                              | <b>15</b>               | 0,6           | 2,8          | 0,2         |
|                          | Couve roxa 80 g                          | <b>18</b>               | 1,6           | 3,1          | 0,0         |
|                          | Cebola 10 g                              | <b>2</b>                | 0,1           | 0,3          | 0,0         |
|                          | Pepino 50 g                              | <b>9</b>                | 0,7           | 0,9          | 0,3         |
|                          | Azeitonas 18 g                           | <b>31</b>               | 0,3           | 0,0          | 3,3         |
| <b>Tempero</b>           | Azeite 20 ml                             | <b>180</b>              | 0,0           | 0,0          | 20,0        |
|                          | Vinagre 2 ml                             | <b>0</b>                | 0,0           | 0,0          | 0,0         |
|                          | Sal 2 g                                  | <b>0</b>                | 0,0           | 0,0          | 0,0         |
| <b>Sobremesas</b>        | <b>Fruta fresca:</b>                     |                         |               |              |             |
|                          | Maçã com casca 155 g                     | <b>88</b>               | 0,3           | 20,8         | 0,8         |
|                          | Maçã sem casca 155 g                     | <b>84</b>               | 0,3           | 19,7         | 0,8         |
|                          | Laranja 160 g                            | <b>67</b>               | 1,8           | 14,2         | 0,3         |
|                          | Pera 180 g                               | <b>74</b>               | 0,5           | 16,9         | 0,7         |
|                          | Banana 160 g                             | <b>152</b>              | 2,6           | 34,9         | 0,6         |
|                          | Salada de frutas 195 g                   | <b>128</b>              | 0,7           | 27,5         | 0,4         |
|                          | <b>Iogurtes:</b>                         |                         |               |              |             |
|                          | Aroma tutti-frutti activia 120 g         | <b>106</b>              | 3,6           | 13,9         | 3,7         |
|                          | Aroma pêssigo activia 120 g              | <b>106</b>              | 3,6           | 13,9         | 3,7         |
|                          | Aroma coco activia 120 g                 | <b>106</b>              | 3,6           | 13,9         | 3,7         |
|                          | Aroma morango activia 120 g              | <b>106</b>              | 3,6           | 13,9         | 3,7         |
|                          | Cereais activia 120 g                    | <b>132</b>              | 3,7           | 16,4         | 4,1         |
|                          | Grego morango 125 g                      | <b>183</b>              | 3,6           | 18,4         | 10,0        |
|                          | Grego natural 125 g                      | <b>153</b>              | 4,7           | 4,4          | 12,5        |
|                          | Grego laranja/limão/tangerina 125 g      | <b>190</b>              | 3,9           | 19,5         | 10,3        |
|                          | <b>Gelatina:</b>                         |                         |               |              |             |
| Sabor morango 125 g      | <b>70</b>                                | 1,8                     | 15,6          | 0,0          |             |

| <b>sexta feira</b> |                          | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|--------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
|                    | Sabor ananás 125 g       | <b>69</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                    | Sabor tutti-frutti 125 g | <b>69</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                    | Sabor laranja 125 g      | <b>69</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                    | Doce da casa 125 g       | <b>253</b>                     | 4,9                  | 22,8                | 14,7               |

| <b>sábado</b>                    |  | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|----------------------------------|--|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| <b>Sopa</b>                      | De agrião 200 ml   | <b>57</b>                      | 2,5                  | 8,7                 | 1,4                |
| <b>Prato de carne</b>            | Salsicha enrolada em couve lombarda com arroz branco 320 g | <b>374</b>                     | 18,8                 | 33,0                | 18,1               |
|                                  | Bifinhos com cogumelos e arroz branco 340 g                | <b>481</b>                     | 29,8                 | 32,9                | 25,9               |
| <b>Prato de peixe</b>            | Salmão grelhado com couve-flor e cenoura cozidos 402 g     | <b>484</b>                     | 27,7                 | 1,6                 | 36,8               |
|                                  | Choquinhos à Algarvia com batata cozida 325 g              | <b>354</b>                     | 30,7                 | 3,9                 | 12,3               |
| <b>Prato alternativo</b>         | Frango assado com arroz branco 385 g                       | <b>636</b>                     | 51,6                 | 30,9                | 34,2               |
|                                  | Frango assado com batata frita 365 g                       | <b>776</b>                     | 51,3                 | 27,5                | 50,1               |
| <b>Pão</b>                       | Bola de mistura 60 g                                       | <b>162</b>                     | 5,4                  | 32,3                | 0,8                |
| <b>Salada</b>                    | Milho 20 g   | <b>23</b>                      | 0,6                  | 3,8                 | 0,2                |
|                                  | Cenoura 15 g   | <b>3</b>                       | 0,1                  | 0,7                 | 0,0                |
|                                  | Alface 50 g  | <b>6</b>                       | 0,9                  | 0,4                 | 0,1                |
|                                  | Tomate 80 g  | <b>15</b>                      | 0,6                  | 2,8                 | 0,2                |
|                                  | Couve roxa 80 g  | <b>18</b>                      | 1,6                  | 3,1                 | 0,0                |
|                                  | Cebola 10 g  | <b>2</b>                       | 0,1                  | 0,3                 | 0,0                |
|                                  | Pepino 50 g  | <b>9</b>                       | 0,7                  | 0,9                 | 0,3                |
| <b>Tempero</b>                   | Azeite 20 ml   | <b>180</b>                     | 0,0                  | 0,0                 | 20,0               |
|                                  | Vinagre 2 ml   | <b>0</b>                       | 0,0                  | 0,0                 | 0,0                |
|                                  | Sal 2 g  | <b>0</b>                       | 0,0                  | 0,0                 | 0,0                |
| <b>Sobremesas</b>                | <b>Fruta fresca:</b>                                       |                                |                      |                     |                    |
|                                  | Maçã com casca 155 g                                       | <b>88</b>                      | 0,3                  | 20,8                | 0,8                |
|                                  | Maçã sem casca 155 g                                       | <b>84</b>                      | 0,3                  | 19,7                | 0,8                |
|                                  | Laranja 160 g  | <b>67</b>                      | 1,8                  | 14,2                | 0,3                |
|                                  | Pera 180 g   | <b>74</b>                      | 0,5                  | 16,9                | 0,7                |
|                                  | Banana 160 g   | <b>152</b>                     | 2,6                  | 34,9                | 0,6                |
|                                  | Salada de frutas 195 g                                     | <b>128</b>                     | 0,7                  | 27,5                | 0,4                |
| <b>Iogurtes:</b>                 |  |                                |                      |                     |                    |
| Aroma tutti-frutti activia 120 g | <b>106</b>   | 3,6                            | 13,9                 | 3,7                 |                    |

| <b>sábado</b> |                                     | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|---------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
|               | Aroma pêssego activia 120 g         | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|               | Aroma coco activia 120 g            | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|               | Aroma morango activia 120 g         | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|               | Cereais activia 120 g               | <b>132</b>                     | 3,7                  | 16,4                | 4,1                |
|               | Grego morango 125 g                 | <b>183</b>                     | 3,6                  | 18,4                | 10,0               |
|               | Grego natural 125 g                 | <b>153</b>                     | 4,7                  | 4,4                 | 12,5               |
|               | Grego laranja/limão/tangerina 125 g | <b>190</b>                     | 3,9                  | 19,5                | 10,3               |
|               | Maçã assada 160 g                   | <b>186</b>                     | 0,3                  | 33,5                | 0,6                |
|               | Fatia de tarte de natas 143 g       | <b>466</b>                     | 7,7                  | 47,4                | 27,2               |

| <b>Domingo</b>           |   | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|--------------------------|---|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| <b>Sopa</b>              | De feijão verde 200 ml                              | <b>58</b>                      | 1,9                  | 10,0                | 1,1                |
| <b>Prato de carne</b>    | Pernas de frango assadas no forno com batatas 340 g | <b>636</b>                     | 50,6                 | 12,2                | 41,7               |
|                          | Rolo de carne recheada com arroz branco 350 g       | <b>738</b>                     | 43,2                 | 32,5                | 46,1               |
| <b>Prato de peixe</b>    | Empadão de atum 300 g                               | <b>516</b>                     | 19,4                 | 38,1                | 31,8               |
|                          | Bacalhau no forno com batatas 310 g                 | <b>436</b>                     | 19,5                 | 11,2                | 14,6               |
| <b>Prato alternativo</b> | Frango assado com arroz branco 385 g                | <b>636</b>                     | 51,6                 | 30,9                | 34,2               |
|                          | Frango assado com batata frita 365 g                | <b>776</b>                     | 51,3                 | 27,5                | 50,1               |
| <b>Pão</b>               | Bola de mistura 60 g                                | <b>162</b>                     | 5,4                  | 32,3                | 0,8                |
| <b>Salada</b>            | Milho 20 g  | <b>23</b>                      | 0,6                  | 3,8                 | 0,2                |
|                          | Cenoura 15 g  | <b>3</b>                       | 0,1                  | 0,7                 | 0,0                |
|                          | Alface 50 g   | <b>6</b>                       | 0,9                  | 0,4                 | 0,1                |
|                          | Tomate 80 g   | <b>15</b>                      | 0,6                  | 2,8                 | 0,2                |
|                          | Couve roxa 80 g                                     | <b>18</b>                      | 1,6                  | 3,1                 | 0,0                |
|                          | Cebola 10 g   | <b>2</b>                       | 0,1                  | 0,3                 | 0,0                |
|                          | Pepino 50 g   | <b>9</b>                       | 0,7                  | 0,9                 | 0,3                |
|                          | Azeitonas 18 g                                      | <b>31</b>                      | 0,3                  | 0,0                 | 3,3                |
| <b>Tempero</b>           | Azeite 20 ml  | <b>180</b>                     | 0,0                  | 0,0                 | 20,0               |
|                          | Vinagre 2 ml  | <b>0</b>                       | 0,0                  | 0,0                 | 0,0                |
|                          | Sal 2 g   | <b>0</b>                       | 0,0                  | 0,0                 | 0,0                |
| <b>Sobremesas</b>        | <b>Fruta fresca:</b><br>Maçã com casca 155 g        | <b>88</b>                      | 0,3                  | 20,8                | 0,8                |

| <b>Domingo</b> |  | <b>Valor energético (kcal)</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>Glúcidos (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> |
|----------------|--|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
|                | Maçã sem casca 155 g                           | <b>84</b>                      | 0,3                  | 19,7                | 0,8                |
|                | Laranja 160 g                                  | <b>67</b>                      | 1,8                  | 14,2                | 0,3                |
|                | Pêra 180 g                                     | <b>74</b>                      | 0,5                  | 16,9                | 0,7                |
|                | Banana 160 g                                   | <b>152</b>                     | 2,6                  | 34,9                | 0,6                |
|                | Salada de frutas 195 g                         | <b>128</b>                     | 0,7                  | 27,5                | 0,4                |
|                | <b>Iogurtes:</b>                               |                                |                      |                     |                    |
|                | Aroma tutti-frutti activia 120 g               | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                | Aroma pêsego activia 120 g                     | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                | Aroma coco activia 120 g                       | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                | Aroma morango activia 120 g                    | <b>106</b>                     | 3,6                  | 13,9                | 3,7                |
|                | Cereais activia 120 g                          | <b>132</b>                     | 3,7                  | 16,4                | 4,1                |
|                | Grego morango 125 g                            | <b>183</b>                     | 3,6                  | 18,4                | 10,0               |
|                | Grego natural 125 g                            | <b>153</b>                     | 4,7                  | 4,4                 | 12,5               |
|                | Grego laranja/limão/tangerina 125 g            | <b>190</b>                     | 3,9                  | 19,5                | 10,3               |
|                | <b>Gelatina:</b>                               |                                |                      |                     |                    |
|                | Sabor morango 125 g                            | <b>70</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                | Sabor ananás 125 g                             | <b>69</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                | Sabor tutti-frutti 125 g                       | <b>69</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                | Sabor laranja 125 g                            | <b>69</b>                      | 1,8                  | 15,6                | 0,0                |
|                | Fatia de cheesecake de frutos silvestres 143 g | <b>437</b>                     | 7,7                  | 37,2                | 30,3               |

## **Anexo III - Inquérito de satisfação clientes – Plano de ementa**

## Inquérito de Satisfação clientes – Plano de ementa

### *Take Away - Intermarché de Vila Franca de Xira*

1. Sexo

- Feminino                       Masculino

2. Idade

- 19 – 34 anos             35 – 54 anos             mais de 55 anos

3. Como classifica, globalmente, o plano de ementa?

- Muito bom             Bom             Razoável             Mau

4. Como classifica o plano de ementa no que respeita à Variedade Alimentar?

- Muito bom             Bom             Razoável             Mau

5. Como classifica as refeições fornecidas quanto à Quantidade de géneros alimentícios?

- Excessiva             Adequada             Insuficiente

6. Como classifica a Qualidade dos alimentos?

- Muito boa             Boa             Razoável             Má

7. Como classifica a Confeção?

- Muito boa             Boa             Razoável             Má

8. Como classifica o serviço prestado?

- Muito bom             Bom             Razoável             Mau

9. Tem alguma sugestão de melhoria a apresentar?

- Sim             Não

a. Se respondeu **Sim**, especifique em que aspeto(s):

---

---

Obrigada pela Vossa colaboração!

## **IX. Apêndices**

## **Apêndice I – Ementas diárias**



# Ementa Segunda-feira

## **Sopa:**

Alho Francês

## **Pratos de Carne:**

Arroz de pato e salada

Grelhada mista com arroz e salada

## **Pratos de Peixe:**

Peixe frito com arroz de tomate e salada

Bacalhau à brás e salada

## **Prato alternativo:**

Frango assado com arroz ou batata frita e salada

**TAMBÉM DISPONIVEL  
POR ENCOMENDA**





# Ementa Terça-feira

## **Sopa:**

De legumes

## **Pratos de Carne:**

Carne de porco à alentejana

Coelho à caçador com batata cozida e salada

## **Pratos de Peixe:**

Peixe assado no forno com batatas e salada

Carapau grelhado com bróculos e batatas cozidas

## **Prato alternativo:**

Frango assado com arroz ou batata frita e salada

**TAMBÉM DISPONIVEL  
POR ENCOMENDA**





# Ementa Quarta-feira

## **Sopa:**

De espinafres

## **Pratos de Carne:**

Cozido à portuguesa

Nacos de vaca estufada com legumes salteados

## **Pratos de Peixe:**

Bacalhau à Gomes Sá com salada

Peixe assado no forno com batatas e salada

## **Prato alternativo:**

Frango assado com arroz ou batata frita e salada

**TAMBÉM DISPONIVEL  
POR ENCOMENDA**





# Ementa Quinta-feira

## **Sopa:**

De peixe

## **Pratos de Carne:**

Lombo de porco estufado com arroz ou batatas fritas e salada

Almôndegas com puré de batata e salada

## **Pratos de Peixe:**

Feijoada de chocos

Pescada cozida com bróculos, cenoura e batata cozida

## **Prato alternativo:**

Frango assado com arroz ou batata frita e salada

**TAMBÉM DISPONIVEL  
POR ENCOMENDA**





# Ementa Sexta-feira

## **Sopa:**

Caldo verde

## **Pratos de Carne:**

Bifes de cebolada com batata frita e salada

Grelhada mista com arroz e salada

## **Pratos de Peixe:**

Bacalhau com natas e salada

Caldeirada

## **Prato alternativo:**

Frango assado com arroz ou batata frita e salada

**TAMBÉM DISPONIVEL  
POR ENCOMENDA**





# Ementa Sábado

## **Sopa:**

De agrião

## **Pratos de Carne:**

Salsicha enrolada em couve lombarda com arroz  
Bifinhos com cogumelos, arroz e salada

## **Pratos de Peixe:**

Salmão grelhado com batatas cozidas e legumes  
Choquinhos à Algarvia com batata cozida

## **Prato alternativo:**

Frango assado com arroz ou batata frita e salada

**TAMBÉM DISPONIVEL  
POR ENCOMENDA**





# Ementa Domingo

## **Sopa:**

De feijão verde

## **Pratos de Carne:**

Pernas de frango assadas no forno com batatas e  
salada

Rolo de carne recheada com arroz e salada

## **Pratos de Peixe:**

Empadão de atum e salada

Bacalhau no forno com batatas e salada

## **Prato alternativo:**

Frango assado com arroz ou batata frita e salada

**TAMBÉM DISPONIVEL  
POR ENCOMENDA**

