



**Escola Superior  
Agrária**

Politécnico de Coimbra

ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE COIMBRA

**MESTRADO EM ENGENHARIA ALIMENTAR**

Maria Inês Cerveira Bandarra

**GESTÃO DE EMENTAS NUM CENTRO  
SOCIAL**

Orientador: João Gândara

Coimbra, 2022

Maria Inês Cerveira Bandarra

# **GESTÃO DE EMENTAS NUM CENTRO SOCIAL**

Relatório de estágio apresentado à Escola Superior Agrária de Coimbra para o cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau mestre em Engenharia Alimentar.

Orientador: João Gândara

Coimbra, 2022

## **Agradecimentos**

*Agradeço a todos os que me ajudaram a tornar possível a conclusão do Mestrado em Engenharia Alimentar. Não foi um processo fácil! Como em todo o lado, existiram alguns altos e baixos, mas, com força de vontade, tudo se ultrapassou.*

*Agradeço em especial à minha avó que me deu muita força para seguir este caminho e que infelizmente já não me viu a terminar a licenciatura. Apesar de tudo, sei que estará orgulhosa de todas as etapas que ultrapassei.*

*Ao meu avô, que me viu a terminar a licenciatura, mas não me irá ver a terminar o mestrado, sei que estará igualmente orgulhoso de mim.*

*À minha irmã, mãe e pai que nunca me faltaram com nada e sempre me deram o maior apoio.*

*Ao André que presenciou mais uma etapa da minha vida e esteve lá sempre como meu braço direito.*

*A toda à minha família por terem estado sempre presentes e pelo carinho que cada um me deu.*

*Ao professor João Gândara pela presença e ajuda constante.*

*À engenheira Vitória e à engenheira Sónia, que apesar de toda a situação em que o país se encontrava, estiverem sempre disponíveis para me ajudar.*

*À Escola Superior Agrária de Coimbra por todo o conhecimento fornecido, pois foi uma ajuda fundamental para a conclusão deste relatório.*

*De uma forma geral, agradeço a todos, que de uma forma ou outra, se cruzaram nestes dois anos no meu caminho.*

## **Resumo**

Este relatório resulta do estágio curricular do Mestrado em Engenharia Alimentar da Escola Superior Agrária de Coimbra. O estágio decorreu entre os dias 1 de fevereiro e 1 de agosto de 2021, na VS Consultadoria Alimentar Lda, sediada em Coimbra.

Esta empresa presta serviços de consultoria alimentar, nomeadamente a gestão de ementas, sendo um dos seus clientes um Centro Social situado na região da bairrada, cuja principal missão é receber, apoiar crianças, jovens e pessoas mais idosas, contribuindo assim para a garantia dos seus direitos e satisfação das suas necessidades. O principal objetivo deste estágio foi a elaboração dos planos mensais de ementas para estas valências.

Tratando-se de uma população particularmente vulnerável, é de extraordinária importância a garantia da segurança alimentar. É também fundamental garantir uma alimentação adequada e equilibrada, que contribua para um desempenho adequado das atividades diárias contribuía positivamente para um bom estado de saúde geral. São estes os critérios fundamentais a ter em consideração na elaboração das ementas para os utentes das referidas valências.

Para além do planeamento das ementas, foi também avaliada a satisfação dos utentes. Esta avaliação foi feita com recurso a inquéritos, cujos resultados são apresentados neste relatório. É também apresentada a avaliação quantitativa das ementas do mês de março, considerando o seu aspeto nutricional.

A avaliação qualitativa mostrou que existe bastante satisfação relativamente à alimentação fornecida. Já a avaliação quantitativa mostra que poderá ser necessária uma revisão das quantidades fornecidas.

**Palavras-chave:** Centro social, geração idosa, gestão de ementas, avaliação qualitativa, avaliação quantitativa

## **Abstract**

This report results from the curricular internship of the Master's in Food Engineering at Escola Superior Agrária de Coimbra. This internship took place between February 1st and August 1st, 2021, at VS Consultadoria Alimentar Lda, based in Coimbra.

This company provides food consultancy services, namely menu management, with one of its clients being the Social and Cultural Center, whose main mission is to receive and support children, young people, and older people, thus contributing to the guarantee of their rights and satisfaction of their needs. The main objective of this internship was the elaboration of monthly menu plans for these areas.

As this is a particularly vulnerable population, it is extremely important to guarantee food security. It is also essential to ensure an adequate and balanced diet, which contributes to an adequate performance of daily activities and positively contributes to a good general state of health. These are the fundamental criteria to be taken into account when preparing menus for users of the aforementioned areas.

In addition to planning the menus, user satisfaction was also assessed. This assessment was carried out using surveys, the results of which are presented in this report. The quantitative assessment of the March menus is also presented, considering their nutritional aspect.

The qualitative evaluation showed that there is a lot of satisfaction regarding the food provided. Quantitative assessment, on the other hand, shows that a review of the quantities supplied may be necessary.

**Keywords:** Social center, elderly generation, menu management, qualitative assessment, quantitative assessment

# Índice geral

Agradecimentos.....	i
Resumo.....	ii
Abstract.....	iii
1. Introdução.....	1
1.1 VS Consultadoria Alimentar Lda.....	2
1.2 Centro Social .....	2
1.3 Objetivos do estágio .....	3
1.4 Principais tarefas realizadas .....	3
2. Gestão de ementas .....	4
2.1 Qualidade alimentar .....	4
2.2 Regras para a elaboração do plano de ementas .....	4
2.3 Critérios para a elaboração de ementas.....	6
2.4 Recomendações para a definição dos componentes das refeições.....	7
2.5 Insegurança Alimentar no idoso .....	7
3. Elaboração de ementas durante o período de estágio.....	9
3.1 Caraterização da população.....	10
3.2 Escolha dos alimentos .....	11
3.4 Modo de confeção e escolha do prato .....	12
3.5 Acompanhamentos.....	14
3.6 Sobremesas .....	14
4. Avaliação Qualitativa da ementa.....	16
5. Avaliação Quantitativa da ementa .....	24
Conclusão.....	30
Bibliografia .....	31
Anexos .....	33

## Índice de figuras

Figura 1: Idade dos utentes que responderam ao inquérito .....	10
Figura 2: Resposta à pergunta "Gosta do plano de ementa?" .....	16
Figura 3: Legume/hortaliça e tubérculo que mais gostam na sopa.....	17
Figura 4: Resposta à pergunta "prefere arroz, massa ou batata?" .....	17
Figura 5: Preferência entre salada ou legume como acompanhamento .....	18
Figura 6: Saladas preferidas.....	18
Figura 7: Fonte de proteína preferida .....	19
Figura 8: Pratos favoritos.....	20
Figura 9: Pratos que menos gostam .....	20
Figura 10: Fruta que mais gostam.....	21
Figura 11: Doce favorito .....	21
Figura 12: Fruta fresca favorita .....	22
Figura 13: Resposta à pergunta "Existe algum doce que não goste?" .....	23

## Índice de tabelas

Tabela 1: Tipos de sopa servidas durante o mês de março .....	11
Tabela 2: Modos de confeção dos pratos servidos no mês de março.....	13
Tabela 3: Fonte de proteína escolhida durante o mês de março .....	13
Tabela 4: Diversidade dos acompanhamentos do mês de março.....	14
Tabela 5: Diversidade da sobremesa no mês de março.....	15
Tabela 6: Diversidade da fruta fresca no mês de março .....	15
Tabela 7: Contributo percentual de cada macronutriente para o consumo energético total diário para as diferentes faixas etárias .....	24
Tabela 8: valores energéticos e macronutrientes diários da primeira semana de março.	26

Tabela 9: Comparação dos valores obtidos na primeira com os valores recomendados pela OMS.....	27
Tabela 10: Comparação dos valores obtidos na segunda semana com os valores recomendados pela OMS .....	28

## **1. Introdução**

Este relatório resulta do estágio curricular do Mestrado em Engenharia Alimentar da Escola Superior Agrária de Coimbra. Este estágio decorreu entre os dias 1 de fevereiro e 1 de agosto de 2021, no VS Consultadoria Alimentar Lda.

A alimentação é uma necessidade básica humana. O estado físico do ser humano, a sua capacidade mental e a sua saúde dependem não só, mas também da segurança e do equilíbrio dos alimentos que ingere.

Os alimentos são meios propícios ao desenvolvimento de microrganismos. Assim, poderão ser uma ótima fonte para a transmissão de doenças, sendo necessária a prevenção e controlo. É de realçar a importância do cumprimento das boas práticas de higiene, para que possamos evitar problemas como intoxicações alimentares.

É do conhecimento geral os efeitos negativos sobre a saúde dos maus hábitos alimentares, em particular quando conjugados com um estilo de vida sedentário. Esta combinação, cava vez mais frequente na população em geral, e também na população mais idosa, na qual os efeitos são particularmente negativos. Portugal está incluído nos dez países mais envelhecidos do mundo. Um dos fatores cruciais para o envelhecimento é a alimentação, pois através dela podemos melhorar a qualidade de vida dos idosos e consequentemente evitar/reduzir o surgimento de patologias associadas à alimentação.

O sedentarismo é outro aspeto a ter em atenção na alimentação da generalidade da população mais idosa. Esta questão deve ser tida em consideração e a dieta, nomeadamente do ponto de vista do aporte calórico, que deve ser ajustado ao seu estilo de vida.

## **1.1 VS Consultadoria Alimentar Lda**

A VS Consultadoria Alimentar Lda localiza-se em Coimbra e foi inaugurada em 2014. O seu principal objetivo é apoiar o setor alimentar na implementação de procedimentos que garantam a segurança e a qualidade dos produtos alimentar. Esta empresa fornece soluções de consultoria na Implementação do sistema de Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos (Hazard Analysis and Critical Control Point, HACCP), Auditorias, Formação Profissional Certificada e Controlo Laboratorial. Entre os clientes da VS Consultadoria Alimentar Lda encontra-se o Centro Social situado na região da bairrada.

## **1.2 Centro Social**

O Centro Social em estudo encontra-se dividido em seis valências, Lar, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, Creche, Estabelecimento Pré-Escolar e Atividades de Tempos livres.

No mesmo Centro existem duas unidades com ambientes distintos, uma para as crianças e outra dedicada aos idosos, ainda assim objetivo é o mesmo, a excelência num serviço personalizado. Atualmente apoia cerca de 290 utentes (população idosa e infantil).

Dispõe de cantina com fabrico próprio, várias salas de convívio, quartos com casas de banho privativa, refeitório, pavilhão multiusos (Ginásio e Sala de Fisioterapia), lavandaria, zona administrativa, jardins amplos, parque infantil, piscina descoberta, entre outros.

A missão do Centro Social é receber, apoiar e garantir os direitos e necessidades das crianças, jovens e pessoas idosas.

A atuação deste Centro rege-se pela integridade, qualidade e profissionalismo de quem trabalha diariamente com o objetivo de responder de forma eficaz às necessidades dos seus clientes.

A Política da Qualidade baseia-se em princípios como a satisfação plena daqueles a quem presta serviços, cumprindo os requisitos exigidos nos manuais da Qualidade da Segurança Social, o fornecimento de um ambiente de trabalho acolhedor e motivador, disponibilizando meios e recursos, bem como formação necessária ao bom desempenho das suas funções, preocupação na melhoria contínua da qualidade e organização como objetivo permanente, otimizando recursos e processos de forma a obter vantagens acrescidas para os nossos clientes e para a comunidade.

### **1.3 Objetivos do estágio**

Os objetivos do estágio a que se refere este trabalho estiveram relacionados com os serviços prestados na área de Consultoria Alimentar, nomeadamente a gestão de ementas para o Centro Social.

### **1.4 Principais tarefas realizadas**

Os primeiros dias de estágio serviram essencialmente para a familiarização e adaptação ao local onde este iria decorrer. Comecei por conhecer a história da VS Consultadoria Alimentar Lda, bem como o seu método de trabalho diário.

Posteriormente foram-me dadas a conhecer as empresas para as quais a VS Consultadoria Alimentar Lda prestava o serviço de gestão de ementas, pois seria a principal atividade a realizar durante o período de estágio. Após a apresentação dos centros sociais, escolas e creches, foi-me dado como função a realização semanal das ementas para essas unidades.

Durante o período do estágio foram ainda elaboradas Unidades de Formação de Curta Duração. O número de formação elaboradas mensalmente variou entre duas a quatro, conforme a solicitação dos clientes da VS Consultadoria Alimentar Lda.

## **2. Gestão de ementas**

De forma a garantir qualidade de vida é necessário que haja uma alimentação saudável e equilibrada. Uma alimentação correta permite ainda evitar doenças e a manutenção ou o desenvolvimento de uma boa condição física.

Uma boa ementa consegue ajudar o sistema imunológico, melhorar a memória e o humor, reduzir o cansaço e a ansiedade, retardar o envelhecimento, e fornecer energia para que possamos realizar as nossas atividades diárias (Vilarta A. G., 2004).

Uma alimentação equilibrada requer quantidades adequadas e alimentos muito nutritivos, que forneçam proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio, vitamínicos e outros minerais ao corpo. Algumas regras simples ajudam a uma alimentação adequada como por exemplo, tomar sempre o pequeno-almoço, comer cozidos e grelhados em vez de fritos, não abusar no sal.

Em suma, é importante que haja um equilíbrio na alimentação para que possamos ter uma boa qualidade de vida, saúde e evitar certas doenças como hipertensão, AVC, colesterol alto, diabetes. Ainda assim, não podemos afirmar que um alimento cure determinada doença.

### **2.1 Qualidade alimentar**

A qualidade alimentar em sentido estrito é "A aptidão de um produto para bem nutrir". Esta é a principal função de um alimento, fornecer, em condições de segurança, a energia e nutrientes necessários para um bom funcionamento do organismo (Noronha J. F., 2006)

A perceção de qualidade é também influenciada pelas preferências pessoais e por fatores extrínsecos, externos aos alimentos. 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 (Fernqvist, 2014).

### **2.2 Regras para a elaboração do plano de ementas**

Durante a elaboração das ementas deve ser sempre tida em consideração a variedade nos alimentos, nas combinações, nas preparações, nos temperos, nas cores, formas, cortes, técnicas de preparação e confeção e apresentação e/ou decoração, dando sempre mais a preparações saudáveis.

Consoante a época do ano, devem ser tidas em atenção as ementas sazonais (pratos com legumes/frutas crus no verão, pratos mais quentes no inverno, etc.). Em épocas festivas são elaboradas ementas especiais, como ementas para o Natal, a Páscoa, festas de anos, etc. Considerando as recomendações nutricionais atuais, determinados ingredientes devem ter uso reduzido na preparação e/ou confeção de alimentos como: açúcares simples, sal e gorduras. Cuidados com a quantidade de óleo, frequência do número de doces, frituras e alimentos gordurosos e pouco nutritivos ou saudáveis devem orientar o trabalho do nutricionista e demais responsáveis pela qualidade da alimentação oferecida. As gorduras utilizadas deverão ser o azeite para tempero e restantes métodos culinários, à exceção da fritura onde pode ser usado óleo. Ainda assim, os fritos deverão ser servidos não mais que duas vezes por mês. Este procedimento, permite diminuir a gordura na alimentação, tornando-a mais saudável.

A noção de quantidade não é menos importante que a de qualidade e variedade. Deve atender-se não só à qualidade e variedade das ementas, mas também à quantidade fornecida. Tenta-se sempre não repetir um prato de carne/peixe no mesmo dia e ir variando os acompanhamentos em toda as refeições. As chamadas rotinas semanais (salmão grelhado às quartas-feiras e vitela estufada às quintas-feiras, por exemplo) não devem acontecer. Este procedimento gera monotonia e ocasiona fuga de utentes/clientes em dias em que os pratos oferecidos são de baixa aceitação.

A quantidade de sal, apesar de ser um aspeto extraordinariamente importante, torna-se difícil de controlar, uma vez que é frequentemente decidido pelos responsáveis pela confeção dos alimentos no momento da sua preparação. Na elaboração do plano mensal de ementas, devem ser evitadas as seguintes situações na mesma refeição:

- ✓ Alimentos que contenham a mesma cor;
- ✓ Alimentos que apresentem a mesma consistência;
- ✓ Ementas com alimentos com a mesma característica (tudo cozido ou tudo pastoso, por exemplo);
- ✓ Não incluir alimentos da mesma família na mesma refeição (exemplo: couve-flor, acelga e repolho);
- ✓ Nunca introduzir mais de um prato novo por dia;
- ✓ Evitar introduzir alimentos nas ementas que tenham sido estipulados como proibidos pelo cliente. A designação das ementas deve ser clara e completa

de forma a “ler-se” a sua composição na totalidade, em especial quando se apresentam pratos compostos, evitando determinadas fórmulas como: “arroz alegre”.

As ementas, uma vez estabelecidas devem ser mantidas e cumpridas.

### **2.3 Critérios para a elaboração de ementas**

O maior objetivo na construção de uma refeição é que ela seja saudável, completa, equilibrada e variada.

As ementas devem ser elaboradas tendo por base os critérios descritos de seguida (Gregório, 2015).

#### **a) Critérios gerais**

As refeições devem ser planeadas de forma integrada e não devem ser monocromáticas, nem ter elementos de consistência semelhante, a sua composição deve ser sopa, prato, sobremesa e uma unidade de pão. Os métodos de confeção devem variar diariamente e ao longo da semana, a fritura deve ser utilizada poucas vezes por ser um método de confeção pouco saudável, de forma tornar a ementa apelativa e diversificada. As técnicas de confeção utilizadas devem ter pouca gordura e devem preservar a qualidade dos ingredientes, como estufados, guisados, grelhados e cozedura ao vapor. Os temperos usados deverão ser azeite, vinagre, coentros, pimenta, salsa e orégãos e outras ervas aromáticas, reduzindo sempre o consumo de sal. Os fritos e os doces (sobremesa) não devem constar na ementa do mesmo dia, de modo a não ultrapassar a recomendação energética diária e de gordura. A bebida deve ser água exclusivamente, sempre à descrição. Todas as refeições devem conter fichas técnicas, de modo permitir a padronização das ementas e a que seja possível verificar se o modo de preparação e confeção dos alimentos é o mais adequado, tendo em conta as regras da culinária saudável (Barbosa, 2017).

#### **b) Sopa**

A sopa deve ser constituída sempre por hortícolas, de preferência da época, por leguminosas em particular nas refeições em que estes alimentos não estão presentes no prato principal. Sopa de peixe ou canja podem constar na ementa com uma frequência máxima de 1 vez em cada duas semanas (15 em 15 dias).

### **c) Prato**

O prato deve incluir um alimento fornecedor de hidratos de carbono, um fornecedor de proteínas e os hortícolas devem ser sempre um dos acompanhamentos e variados, as ofertas de cada um deve ser distribuída de maneira equitativa. As refeições de peixe devem ser iguais ao número de refeições de carne, privilegiando as carnes brancas e os peixes gordos apenas uma vez por semana. Os fritos devem ser evitados ao jantar e oferecidos com frequência máxima de uma vez de 15 em 15 dias.

### **d) Sobremesa**

A sobremesa deve ser constituída por fruta fresca, variando e respeitando a sazonalidade, caso a fruta seja cozida deve ser sem adição de açúcar. Os doces são limitados a uma vez por semana.

## **2.4 Recomendações para a definição dos componentes das refeições**

A roda dos alimentos é o mais importante guia para a elaboração das refeições, através dela é possível otimizar o estado nutricional das pessoas, pois ela diz-nos como podemos adotar uma alimentação saudável completa, equilibrada e variada.

Para além das recomendações da roda dos alimentos, uma vez que as ementas são destinadas a pessoas idosas devemos ter sempre em conta as pessoas com dificuldade em mastigar, dificuldade em fazer a digestão, dificuldade em engolir. Nestas situações as refeições devem ser pouco volumosas e fáceis de digerir, devendo ser dada preferência a alimentos nutricionalmente densos. Ainda assim, o ponto mais importante numa refeição são a existência de diferentes cores, sabores, formas, texturas e aromas num só prato.

A refeição dada à população mais idosa deve ser composta por sopa, prato (prato de carne, pescado ou ovos com acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono e com acompanhamento de hortícolas), sobremesa, uma unidade de pão, preferencialmente de mistura de cereais e, água à discrição (Gregório, 2015).

O nosso método para a distribuição dos diferentes grupos alimentares pelo pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar baseou-se nos hábitos da população portuguesa.

## **2.5 Insegurança Alimentar no idoso**

A insegurança alimentar é um fenómeno complexo, que merece uma investigação aprofundada, particularmente no que respeita à população idosa. É fundamental

reconhecer todos os fatores que podem condicionar o acesso a alimentos por parte desta população para poder promover medidas que permitam conduzir a população idosa a uma vida ativa e saudável (Wolfe, 2003).

É reconhecido que a insegurança alimentar nesta faixa etária poderá contribuir para o agravamento de estado de saúde aumentando, assim, o risco nutricional no idoso, a prevalência de incapacidade, o risco de desenvolvimento de doenças e/ou o agravamento de doenças pré-existentes, gerando-se um ciclo vicioso que pode levar à degradação do estado de saúde geral do idoso (Radermacher, 2010).

Com o crescimento da população idosa torna-se fundamental dar particular atenção necessidades nutricionais e na forma como têm acesso à alimentação. Uma nutrição adequada não traz apenas melhorias para a saúde dos idosos, como também reduz o desenvolvimento de doenças crônicas e consequentemente os custos com a saúde.

Uma vez que se torna difícil para os idosos ter acesso a uma alimentação adequada relativamente às suas necessidades, acabam por apresentar um maior risco a nível nutricional.

Deste maneira, a segurança alimentar deve ser garantida, ou seja, ter acesso a alimentos seguros, nutricionalmente adequados e em quantidades suficientes. Estes fatores são fundamentais para a manutenção de um adequado estado nutricional do idoso.

### **3. Elaboração de ementas durante o período de estágio**

A nutrição e a alimentação na geração mais idosa, requer um olhar mais atento. É comum existir numa idade mais avançada isolamento, solidão, incerteza, depressão e discriminação pela idade, alguns aspetos menos bons na fase da reforma, maltrato social, vindo muitas vezes de pessoas próximas que acabam por não demonstrar respeito pela dignidade humana.

O envelhecimento é um processo complexo, natural e progressivo e que influencia a nutrição e alimentação, muitas vezes causando riscos de défices nutricionais. O estado nutricional inadequado leva um aumento da incapacidade física, da morbilidade e da mortalidade na pessoa idosa. Desta forma, a área da nutrição, deve ter uma intervenção de forma articulada com diferentes profissionais e também família, lares e centros de convívio.

A organização Mundial da Saúde (OMS) descreve a qualidade de vida associada ao envelhecimento como “conceito amplo e subjetivo que inclui de forma complexa a saúde física, o estado psicológico, o grau de independência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e a sua relação com aspetos importantes do meio ambiente (Marques, 2017).

A alimentação e nutrição, bem como outros fatores ambientais, têm um enorme impacto na saúde e bem-estar, sendo condicionantes da qualidade de vida das pessoas idosas. Desta forma, de maneira a proporcionar uma vida longa e com qualidade à geração mais idosa, trabalhamos todos os dias para fornecer uma alimentação saudável, ou seja, uma alimentação completa, variada e equilibrada. Assim, durante a elaboração das ementas, foram seguidas com bastante rigor as recomendações da roda dos alimentos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e ainda foi respeitado o contexto sociocultural dos utentes a quem se destina, pois, as ementas devem estar adequadas às necessidades da faixa etária e devem respeitar as preferências e gostos pessoais.

Neste trabalho optei por não mostrar todas as ementas efetuadas, visto que ainda foram um número considerável. Recordo que atualmente o Centro Social em estudo apoia cerca de 290 utentes (população idosa e infantil).

### 3.1 Caraterização da população

Primeiramente é estabelecido o público-alvo, neste caso uma vez que falamos de utentes presentes num Lar, num Centro de dia e num Apoio Domiciliário, o nosso público-alvo é a geração idosa. Quando falamos deste grupo-alvo temos que estar conscientes da maior probabilidade de doenças crónicas ou agudas e diversos tipos de incapacidades.

De maneira a conhecer individualmente cada utente realizei um inquérito presencial com as questões apresentadas no Anexo I. Tive a oportunidade de estar com utentes com deficiências, dificuldades em falar ou até mesmo dificuldade em elaborar uma frase completa. Por isso, neste inquérito foram apresentadas maioritariamente perguntas de resposta curta. Senti uma grande conexão, emoção e disponibilidade da parte dos utentes o que facilitou a realização desta tarefa.

O questionário foi feito a 29 utentes com idades entre os 74 e os 98 anos (Figura 1). Apenas 4 destes 29 não tinham o hábito de cozinhar em casa antes de irem para o centro social. Todos eles apresentaram satisfação máxima relativamente ao plano de ementa, sendo que cinco tinham intolerâncias ou alergias alimentares e não consumiam a ementa completa, apenas a sopa enriquecida com uma fonte de proteína. Além disso, 6 apresentavam dificuldades em engolir o que fazia com que só consumissem o prato principal quando fosse algo mais mole e que facilitasse o processo de mastigação (ex: peixe cozido).

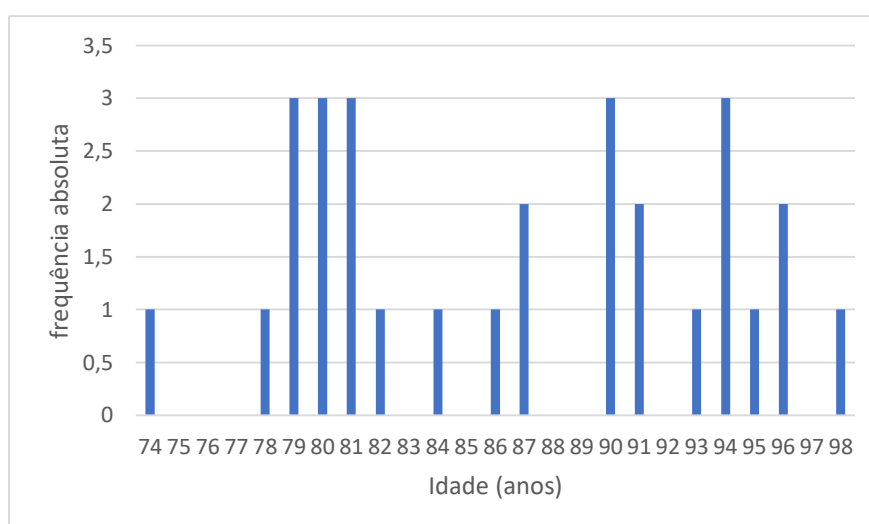


Figura 1: Idade dos utentes que responderam ao inquérito

### 3.2 Escolha dos alimentos

Na escolha dos alimentos a incluir na ementa é feita uma avaliação da disponibilidade dos alimentos, as condições de colheita dos alimentos escolhidos, o aspeto dos produtos, o mercado fornecedor, a aceitação por parte dos fornecedores, a aceitação por parte dos clientes, combinação e monotonia dos alimentos, compatibilidade, bem como a alternância e balanço de nutrientes, assim como o equilíbrio nutricional.

### 3.3 Sopas

Na escolha da sopa foi sempre tida em consideração o acompanhamento do prato principal. Por exemplo, se o prato for pescada cozida com feijão verde, não iremos colocar uma sopa de feijão verde. Esta sopa na sua constituição tem que apresentar sempre batata, ou arroz, ou massa (Anexos II e III).

Para além da sopa dita normal, também considerada como sugestão a sopa enriquecida. Esta opção é para todos os utentes que apresentem dificuldades em mastigar ou até em engolir. Na elaboração da mesma tenta-se que a fonte de proteína escolhida para a sopa seja diferente da do prato principal. Na Tabela 1 são apresentadas as sopas servidas no centro social durante o mês de março.

*Tabela 1: Tipos de sopa servidas durante o mês de março*

Tipos de sopa	Frequência absoluta	Frequência relativa (%)
Legumes (200ml)	4	14
Nabo e cenoura (200ml)	2	6
Couve portuguesa (200ml)	3	11
Espinafres (200ml)	1	4
Agrião (200ml)	1	4
Couve-flor (200ml)	3	11
Cenoura (200 ml)	2	6
Ervilhas (400ml)	2	6
Canja (200ml)	1	4
Abóbora (200ml)	1	4
Grão (200ml)	2	6

Caldo Verde (200ml)	1	4
Feijão encarnado (200ml)	1	4
Penca (200ml)	1	4
Alho francês (200ml)	1	4
Feijão verde (200ml)	1	4
Couve-Lombarda (200 ml)	1	4
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Apesar de durante o mês de março terem sido servidas 56 refeições, na Tabela 1 apenas temos 28 sopas pois a sopa do almoço repete-se ao jantar. Através da Tabela 1 posso verificar a variedade de sopas servidas ao longo do mês. Num total de 18 sopas diferentes fornecidas, 10 foram servidas apenas uma vez no mês. Tal vai de encontro a um dos princípios de uma alimentação saudável, que é a variedade.

### 3.4 Modo de confeção e escolha do prato

O modo de confeção do prato um dos fatores a ter sempre em consideração durante a elaboração do plano de ementas, pois cada unidade apresenta diferentes condições, o que condiciona o tipo de ementas elaboradas. Fatores como a mão de obra, turnos e habilidades, equipamentos e utensílios disponíveis, a área física, o número de refeições servidas, o horário e o modo de distribuição, a estação do ano, condicionam a elaboração das ementas, mais precisamente a escolha do método de confeção (Anexos II e III).

A fonte de proteína escolhida para o prato principal é bastante diversificada. Sempre que possível, evitou-se repetir a mesma fonte na mesma semana e até na semana seguinte, valorizando sempre a variedade. Nos casos em que foi servido peixe ao almoço é sempre carne ao jantar e vice-versa.

Quanto ao método de confeção, os fritos são apresentados de quinze em quinze dias, os restantes métodos de confeção são usados de maneira alternada, dando sempre prioridade aos grelhados. Na Tabela 2 são apresentados os valores correspondentes à frequência de cada um dos tipos de confeção durante o mês de março.

*Tabela 2: Modos de confecção dos pratos servidos no mês de março*

Modo de confecção	Frequência absoluta	Frequência relativa %
Cozido	14	26
Frito	2	3
Estufado	18	32
Assado	8	13
Grelhado	14	26
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Para além do prato normal, temos o prato de dieta, cuja principal diferença reside no método de confecção. A fonte de proteína é sempre a mesma, mas se eventualmente no prato normal for dia de fritos, no prato de dieta será grelhado, ou se no prato normal for uma comida mais elaborada, no prato de dieta já colocamos o termo “natural”, de maneira que a pessoa que o vá confeccionar tente evitar o excesso de alguns temperos, por exemplo (Anexos II e III).

Podemos concluir que a maioria dos pratos servidos durante o mês de março foram estufados, e os fritos foram os que apresentaram uma menor frequência, ou seja estamos a cumprir com as recomendações (Tabela 2).

A distribuição da fonte de proteína é bastante favorável, pois durante o mês de março houve um equilíbrio nas refeições de peixe e de carne (Tabela 3).

*Tabela 3: Fonte de proteína servida durante o mês de março*

Fonte de proteína	Frequência absoluta (mês de março)	Frequência relativa %
Peixe	28	50
Carne	28	50
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

### 3.5 Acompanhamentos

O prato disponível é composto geralmente por hidratos de carbono como arroz, batata ou massa. Temos sempre em atenção quando é arroz ao almoço nunca ser ao jantar do mesmo dia e no dia a seguir também evitamos que seja a mesma fonte de hidratos. Geralmente, para além da fonte de hidratos, existe também uma salada mista, ou salada de tomate, ou salada de cenoura, entre outras (Anexos II e III).

*Tabela 4: Diversidade dos acompanhamentos do mês de março*

Acompanhamento	Frequência absoluta	Frequência relativa %
Arroz	11	19
Massa	13	23
Batata	29	51
Feijão	3	7
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Os resultados da análise da oferta mensal de março da fonte hidratos de carbono (Tabela 4) revelaram que 51% dos pratos foram acompanhados de batata, a percentagem de arroz e massa foi bastante próxima, já o feijão apenas foi servido três vezes durante o mês de março.

### 3.6 Sobremesas

A sobremesa serve como finalização da refeição. Diariamente são servidas duas porções de fruta, no final do almoço e do jantar. A fruta servida ao almoço é sempre diferente da do jantar, bem como a fruta do almoço do dia seguinte é diferente da do jantar anterior. Na elaboração das ementas, procura-se alternar entre fruta laminada, fruta da época e salada de frutas.

Uma vez por semana, geralmente ao domingo é servido um doce, como leite creme ou arroz-doce. Procura-se sempre colocar este tipo de sobremesas mais sofisticadas, quando a refeição é mais simples (Anexos II e III).

Analisando as sobremesas servidas durante o mês de março, apresentadas na Tabela 5 verifica-se uma percentagem bastante elevada na oferta de fruta fresca diariamente. Não seria de esperar outra situação pois as frutas têm um papel bastante

importante na saúde. Apenas em quatro refeições de 53 servidas houve algum doce, e apenas dois em 53 foram gelatina.

*Tabela 5: Diversidade da sobremesa no mês de março*

Sobremesa	Frequência absoluta	Frequência relativa %
Fruta fresca	50	89
Doce	4	7
Gelatina	2	4
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Visto que a fruta fresca é o grupo com uma percentagem mais alta, ou seja, é o que é servido na maioria das vezes no final de cada refeição é importante manter a variedade. Através da Tabela 6 conseguimos ver uma boa distribuição das frutas durante o mês de março. Na Tabela 6 o nosso total de frequência absoluta é 50, pois as restantes seis refeições tiveram como sobremesa doce ou gelatina.

*Tabela 6: Diversidade da fruta fresca no mês de março*

Diversidade da fruta	Frequência absoluta	Frequência relativa %
Laranja (160g)	9	18
Banana (160g)	8	16
Abacaxi (160g)	8	16
Kiwi (160g)	7	14
Pêra (160g)	9	18
Maçã (160g)	9	18
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

#### 4. Avaliação Qualitativa da ementa

A avaliação qualitativa das ementas servidas no Lar durante o mês de março foi obtida através da análise das respostas ao inquérito realizado (Anexo V). Depois do planeamento, considerou-se relevante avaliar a satisfação relativamente às ementas, pois não houve nenhum dos 29 utentes que não gostasse da ementa servida. Perguntas como “A ementa tem variedade?”, “Gosta dos métodos de confeção?” e “Acha que podíamos melhorar alguma coisa?” também obtiveram respostas positivas da parte dos utentes. Devo salientar que nas respostas à pergunta “Gosta dos métodos de confeção?”, nem todos os utentes tiveram a oportunidade de responder. Alguns apresentavam dificuldade em engolir ou mastigar e dessa forma apenas consomem a sopa enriquecida, ainda assim tivemos mais de metade a responder “Sim”.

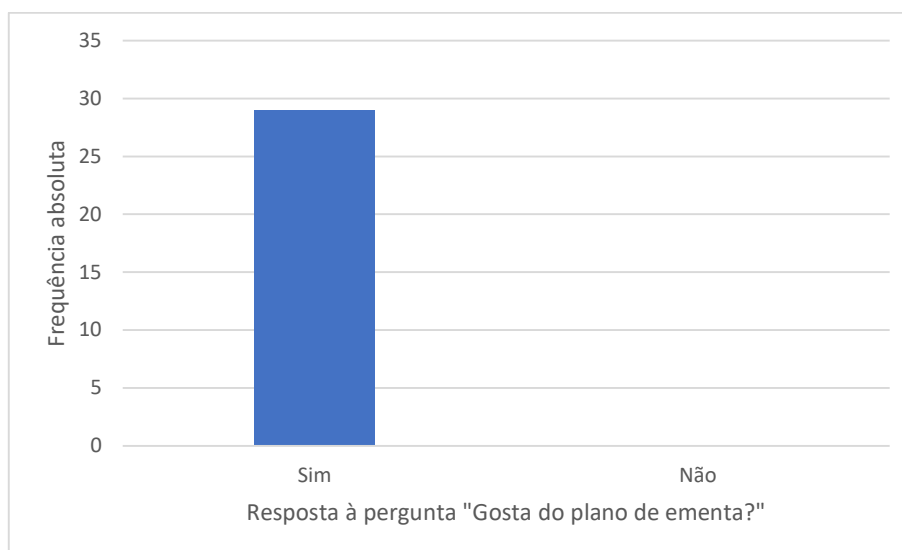


Figura 2: Resposta à pergunta "Gosta do plano de ementa?"

Todos os utentes gostam das sopas servidas diariamente, ainda assim alguns legumes/hortaliças são mais do agrado do que outros. Na Figura 3 temos os legumes/hortaliças e tubérculos de que os utentes mais gostam, sendo a batata o tubérculo com maior votação. Já no caso do legume/hortaliça que menos surgem a cenoura, a abóbora e o alho francês.

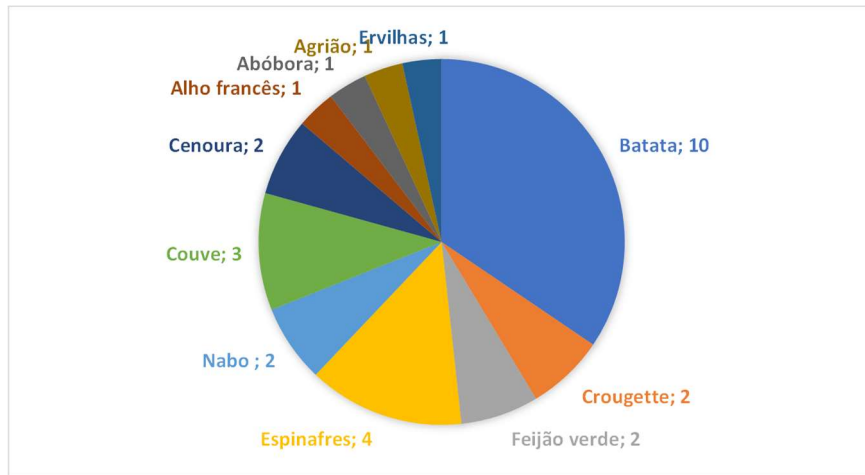


Figura 3: Legume/hortaliça e tubérculo que mais gostam na sopa

Quanto aos acompanhamentos, estes variam sempre entre arroz, massa ou batata, sendo esta última o tubérculo mais desejado para acompanhar a fonte de proteína (Figura 4).

Nas figuras de 4 a 13, na categoria representada por “-” estão incluídos as pessoas que apresentam dificuldade em mastigar ou engolir e por isso não tiveram oportunidade de responder qual o acompanhamento que preferem, pois, na verdade eles não o comem. Ainda assim, achei por bem incluí-los na contagem para que o total de 29 utentes se mantenha em todos os gráficos.

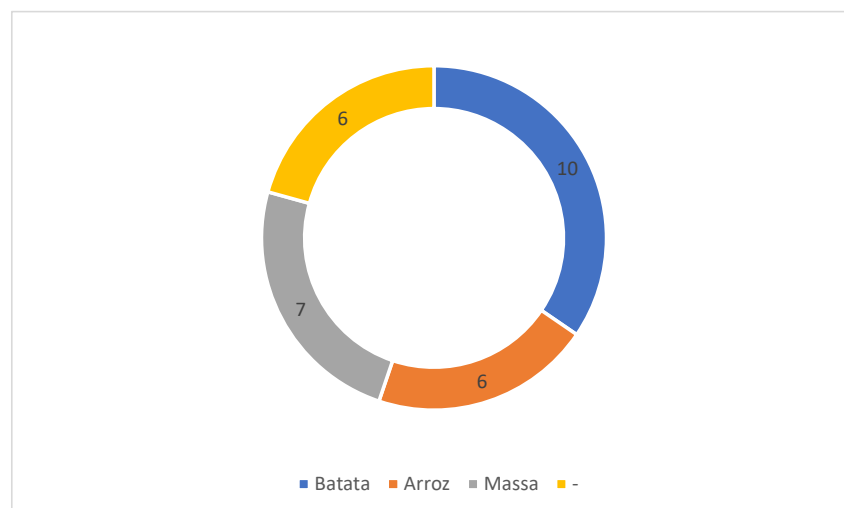


Figura 4: Resposta à pergunta "prefere arroz, massa ou batata?"

Para além dos hidratos de carbono como acompanhamento, também temos legumes ou saladas. Observando a Figura 5 verificamos que as saladas são as “vencedoras” no que toca à preferência como acompanhamento. Na categoria representada por “-” estão incluídos as pessoas que apresentam dificuldade em mastigar ou engolir.

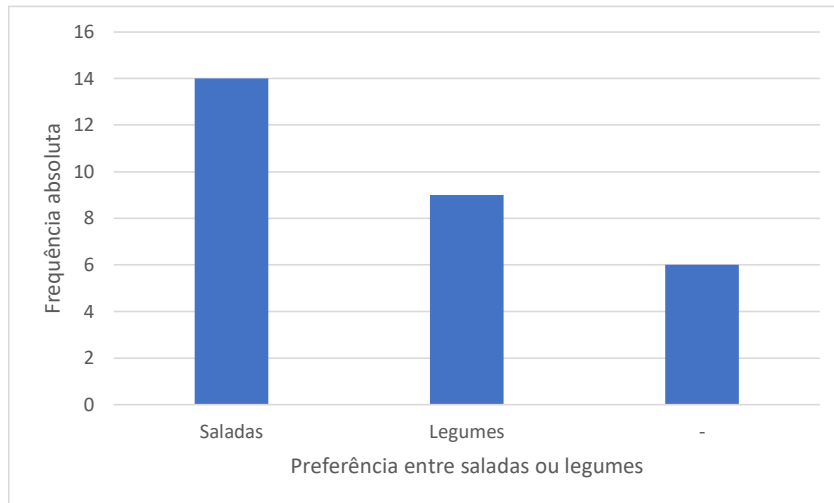


Figura 5: Preferência entre salada ou legume como acompanhamento

Uma vez que a maioria dos utentes gosta mais de saladas, é importante oferecermos as saladas preferidas. Foram também inquiridos acerca do tipo de salada preferida e os resultados apresentados na Figura 6, sendo a salada de alface a mais votada. Representado a cor laranja temos as pessoas que apresentam dificuldade em mastigar ou engolir.

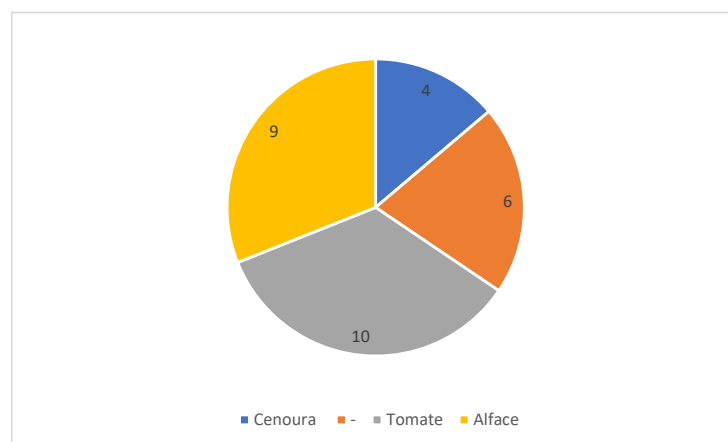
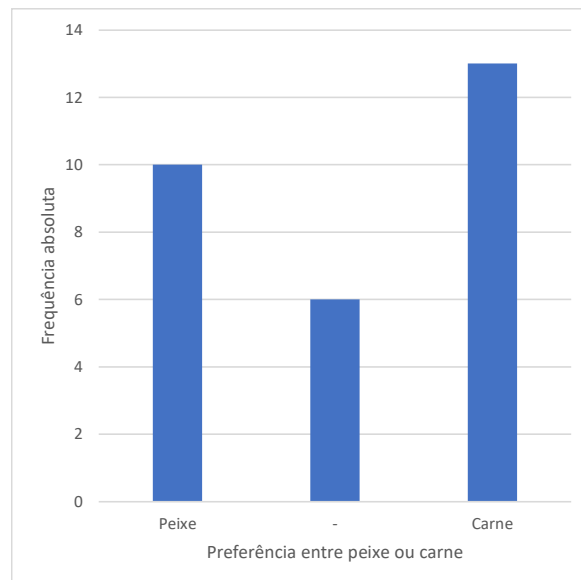


Figura 6: Saladas preferidas

No momento da escolha da proteína do prato principal temos duas opções peixe ou carne. Relativamente à preferência, os resultados são bastante semelhantes, existindo apenas três utentes a preferirem carne, seis utentes não responderam a esta parte do inquérito visto que apresentam dificuldade em mastigar ou engolir, estando representados por um “-”.



*Figura 7: Fonte de proteína preferida*

Na gestão de ementas do Lar é dada bastante importância à variedade e por isso existe uma vasta lista de pratos de peixe e de carne. Com alguma dificuldade, devido à elevada oferta de pratos, os nossos utentes conseguiram nos dizer qual o seu prato favorito (Figura 8) e qual o prato que menos gostam (Figura 9).

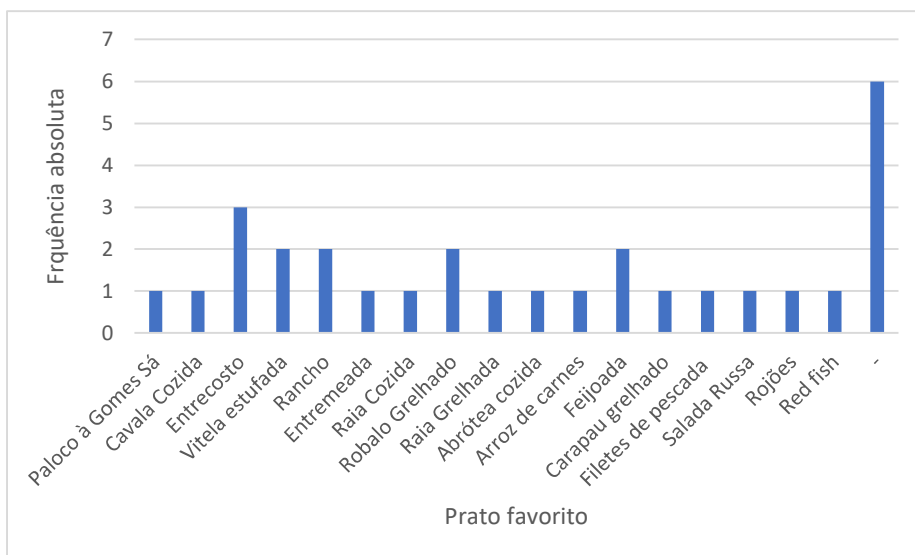


Figura 8: Pratos favoritos

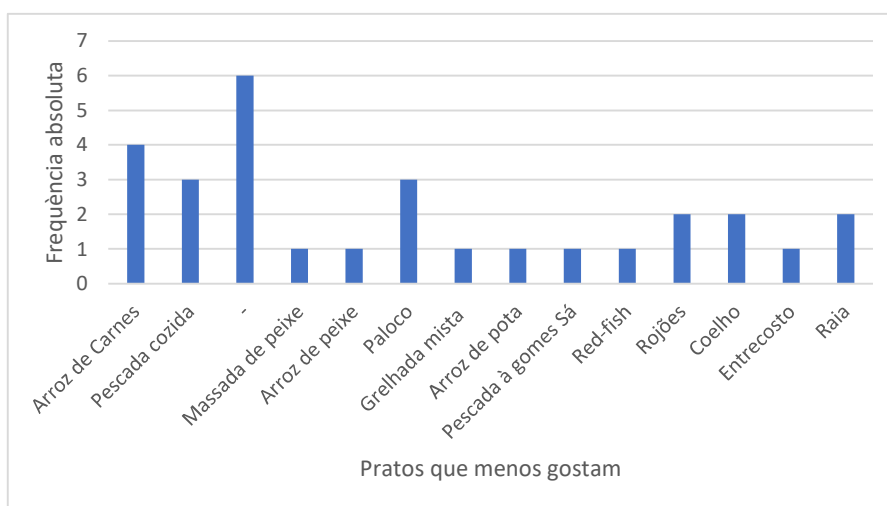


Figura 9: Pratos que menos gostam

De uma maneira geral, todo o ser humano sente falta de algo mais doce após terminar uma refeição e esta geração mais idosa que se encontra num lar não deixa de ser diferente. Sabemos a importância da fruta na alimentação e por isso é ela o “doce” mais oferecido no fim de cada refeição (Tabela 5), salientando que para além da sua presença no final da refeição, ela também está presente em todos os lanches fornecidos. Contudo, uma vez por semana damos a oportunidade dos utentes terem um prazer com um doce diferente no final do almoço ou do jantar.

Na Figura 10 verifica-se que a fruta favorita é a maçã e na Figura 11 verifica-se que o doce favorito é leite creme. No histograma a barra representada por um “-” é referente às pessoas que apresentam dificuldade em mastigar ou engolir.

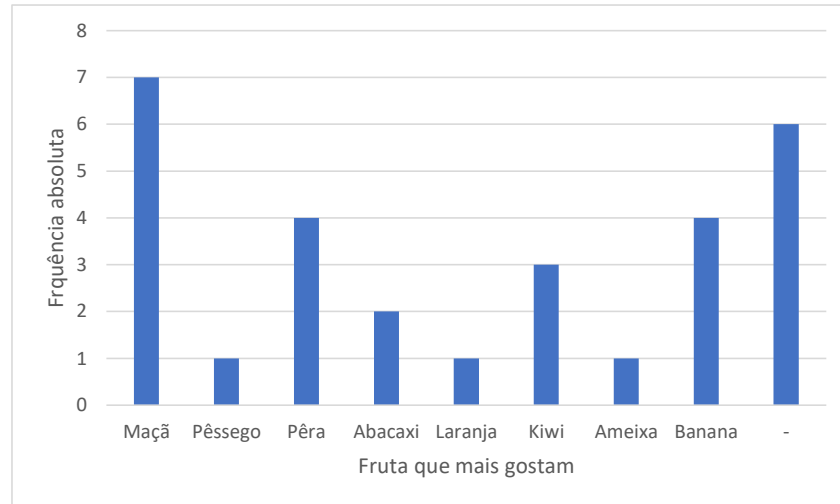


Figura 10: Fruta que mais gostam

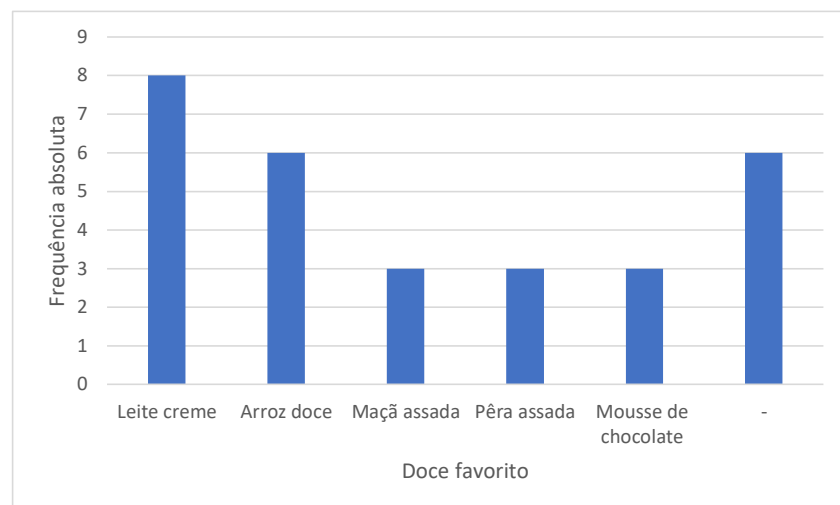


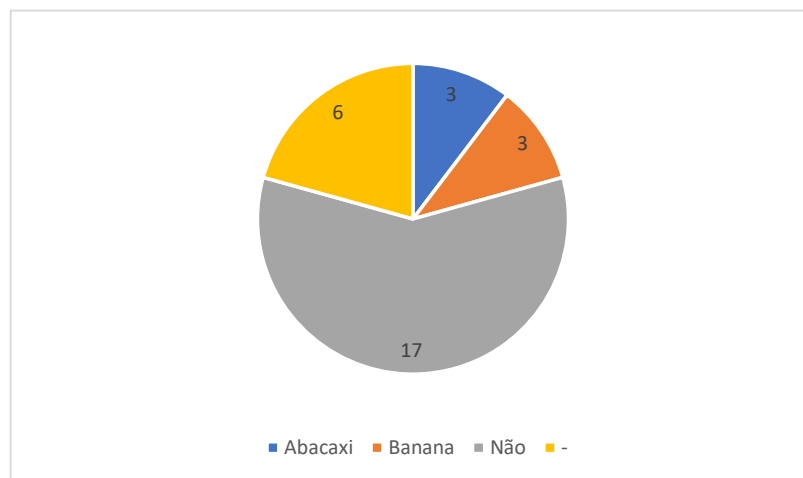
Figura 11: Doce favorito

De maneira a oferecer o maior prazer possível aos utentes, tivemos curiosidade em saber qual a fruta que menos gostavam, pois como referi anteriormente é um alimento que está presente diariamente várias vezes ao dia. Feita a pergunta “Existe alguma fruta que menos goste?”. Os resultados obtidos são apresentados na Figura 12, onde se pode verificar que apenas cinco utentes tinham alguma fruta que menos gostavam, ou seja, a

maioria gostava de toda a fruta oferecida. Dos cinco, três não gostam de abacaxi e três não gostam de banana.

Justificando novamente o aparecimento da parte representada por “-” que neste caso corresponde a seis, nesta categoria estão incluídas as pessoas que apresentam dificuldade em mastigar ou engolir e por isso não tiveram oportunidade de responder qual a fruta que menos gostam pois na verdade eles não a comem.

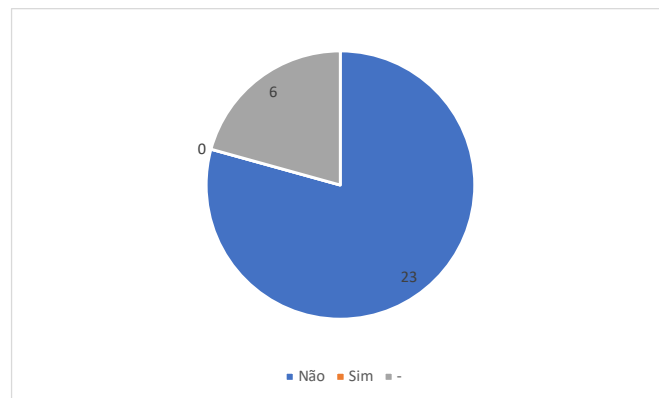
Concluindo, a parte maior do gráfico circular corresponde às pessoas que responderam que não havia nenhuma fruta que não gostassem, o que é bastante positivo.



*Figura 12: Fruta fresca favorita*

Através da análise da Figura 13 conseguimos ver que podemos estar completamente à vontade com a escolha dos doces, pois ninguém respondeu à hipótese “sim”. A parte que vemos com a cor cinza é representado mais uma vez pelas pessoas que apresentam dificuldade em mastigar ou engolir e visto que não comem o doce não

responderam a esta pergunta, contudo para que o total da amostra continuasse a ser 29 decidi colocar no gráfico circular.



*Figura 13: Resposta à pergunta "Existe algum doce que não goste?"*

Terminado o nosso inquérito, as conclusões são bastante positivas. O trabalho está a ser bem feito, o que se reflete nos resultados obtidos. Em cada ponto, tanto na sopa, no acompanhamento, na fonte de proteína, no doce ou fruta fresca, é possível apresentar variedade e qualidade sendo estes uns dos nossos maiores objetivos durante a elaboração das ementas.

## 5. Avaliação Quantitativa da ementa

Diariamente o nosso corpo necessita de energia, tanto para a manutenção das funções vitais do organismo como para o metabolismo basal, ou seja, a energia gasta pelo organismo no próprio processo de utilização dos alimentos e para as restantes atividades diárias (Vilarta, 2007).

Durante o meu estágio mantive sempre o contacto com a nutricionista responsável das refeições servidas no centro social. Com a ajuda da mesma, foi possível obter uma avaliação quantitativa da ementa servida mensalmente.

Os dados a seguir apresentados são apenas referentes ao mês de março, neles iremos encontrar as respetivas quantidades, os valores energéticos (kcal), as proteínas (g), os lípidos (g) e os hidratos de carbono (g).

Esta análise foi elaborada recorrendo à ajuda da nutricionista do Centro Social, à Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa e ao aplicativo *FatSecret*.

Com base na informação disponibilizada, foi elaborada uma lista com os valores nutricionais de cada um dos ingredientes utilizados na elaboração das ementas. Os valores considerados foram o valor energético (expresso em kcal) e as quantidades de proteína, hidratos de carbono e lípidos (expressos em gramas). Os valores considerados são apresentados no Anexo IV.

Após a elaboração da avaliação energética e nutricional dos menus semanais referentes ao mês de março, foi elaborada uma comparação entre os valores obtidos e os recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Estes valores recomendados são apresentados na Tabela 7.

*Tabela 7: Contributo percentual de cada macronutriente para o consumo energético total diário para um idoso com idade superior a 60 anos (Programação Nacional para Promoção da Alimentação Saudável, 2021)*

	<b>Contributo percentual do macronutriente para a ingestão energético diária total (%)</b>	<b>Quantidade (g/dia)</b>
		<b>Idosos, &gt; 60 anos (VET= 1945,3 kcal)</b>
<b>Proteínas</b>	15	72,95
<b>Lípidos</b>	25	54,04
<b>Hidratos de Carbono</b>	60	291,78

Resumidamente, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) é recomendável para as pessoas com uma idade superior a 60 anos apresentarem um Valor Energético Total (VET) de 1945,3 kcal e que as fontes de energia sejam distribuídas da seguinte forma:

- 15% do VET sob a forma de proteínas;
- 25% do VET sob a forma de lípidos;
- 60% do VET sob a forma de hidratos de carbono.

Como já referido anteriormente, todas as pessoas em questão apresentam idades superiores a 60 anos, daí o meu ponto de referência ter sido direcionado para o mesmo.

Através da análise da Tabela 8 podemos já concluir que o Valor Energético Total (VET) diário durante o mês de março ficou abaixo do recomendado pela OMS (1945 kcal). Uma das razões que leva isto acontecer é que a população em questão apresenta idade superior a 60 anos, mas não apresenta uma vida ativa. Todos os utentes passam o seu dia maioritariamente sentados o que faz com que o seu gasto calórico diário seja menor comparado a uma pessoa com idade superior a 60 anos minimamente ativa.

Analisando os valores apresentados na Tabela 8, verifica-se que, durante o mês de março, o valor de VET mínimo registado foi de 1147 kcal e o valor máximo foi de 1851 kcal. Além disso, o valor médio registado foi de 1336 kcal.

A Organização Mundial da Saúde defende que um homem com idade superior a 60 anos deve apresentar um VET de 1350 kcal e uma mulher com mais de 60 anos deve ter um VET de 1160 kcal.

Concluindo, as ementas apresentadas são hipercalóricas, é necessário fazer uma revisão nas quantidades servidas.

O principal objetivo da elaboração da Tabela 9 foi a comparação dos valores atuais em relação aos valores recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Tabela 8: valores energéticos totais diários do mês de março

Semana	Dia	V.E.T diário (kcal)
1	Seg	1500
	Ter	1460
	Qua	1173
	Qui	1187
	Sex	1147
	Sáb	1229
	Dom	1851
2	Seg	1284
	Ter	1410
	Qua	1297
	Qui	1284
	Sex	1457
	Sáb	1252
	Dom	1321
3	Seg	1400
	Ter	1251
	Qua	1335
	Qui	1365
	Sex	1306
	Sáb	1280
	Dom	1277
4	Seg	1302
	Ter	1222
	Qua	1328
	Qui	1374
	Sex	1373
	Sáb	1291
	Dom	1450
<b>Mínimo</b>		1147
<b>Máximo</b>		1851
<b>Média</b>		1336

Analisando a macronutriente proteína o valor que obtivemos foi sempre superior ao recomendado há exceção de domingo que apresentou um valor inferior. Quanto aos lípidos, na segunda-feira o resultado foi o mais próximo do recomendado, ainda conseguiu ser superior como os restantes resultados ao longo da semana. Os hidratos de carbono, na quinta o valor ficou mais pegado ao valor recomendado, no domingo tivemos um valor mais baixo comparado com o recomendado e o resto da semana foram sempre valores superiores (Tabela 9).

Tabela 9: Comparação dos valores obtidos na primeira semana de março com os valores recomendados pela OMS

Semana	Dia	Valores reais			Valores recomendados		
		Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g) 15% do VET	Lípidos (g) 25% do VET	Hidratos de carbono (g) 60% do VET
1	Seg	63,21	38,37	266,98	56,25*	41,66**	225***
	Ter	120,83	24,93	271,92	54,75	40,55	219
	Qua	64,79	62,68	371,95	43,99	32,58	175,95
	Qui	106,04	31,18	160,61	44,51	32,97	178,05
	Sex	81,54	73,31	177,64	43,01	31,86	172,05
	Sáb	85,04	19,70	200,46	46,09	34,13	184,35
	Dom	65,21	71,37	218,95	69,41	51,41	277,65

$$* \text{Quantidade de proteína consumida na segunda-feira} = \frac{VET \times 0,15}{4} = 56,25g$$

$$** \text{Quantidade de lípidos consumidos na segunda-feira} = \frac{VET \times 0,25}{9} = 41,66g$$

$$*** \text{Quantidade de hidratos de carbono consumidos na segunda-feira} = \frac{VET \times 0,6}{4} = 225g$$

Para a obtenção da quantidade de proteína consumida em cada dia da semana, calculou-se os 15% do Valor Energético Total e dividiu-se por quatro, pois cada grama de proteína contém quatro calorias. No cálculo da quantidade de lípidos consumidos fez-se 25% do Valor Energético total e dividiu-se por nove, porque temos nove calorias em cada grama de lípidos. No cálculo dos hidratos carbono a percentagem é de 60% e temos quatro calorias por cada grama de hidratos de carbono.

Através da Tabela 10 conseguimos ter uma visão dos restantes valores até ao final do mês de março. Durante a segunda semana, as proteínas tiveram sempre valores superiores aos recomendados pela OMS, o mesmo não se pode dizer sobre os lípidos e dos hidratos de carbono pois foi exatamente o contrário, apresentaram durante toda a semana valores inferiores (Tabela 10).

No exemplo da semana três, todos os valores referentes à macronutriente proteína foram acima do recomendado, já no caso dos hidratos de carbono os valores ficaram abaixo. Nos macronutrientes lípidos houve uma oscilação durante a semana, contudo na maioria das vezes os valores ficaram acima dos valores recomendados (Tabela 10).

Finalizando o mês, os valores das proteínas foram variando ao longo da semana, uns dias mais alto outros dias mais baixos ao recomendado. Os hidratos de carbono tiveram sempre os valores abaixo do recomendado, já os valores dos lípidos apresentaram alguma variação ao longo da semana (Tabela 10).

*Tabela 10: Comparação dos valores obtidos na segunda, terceira e quarta semana do mês de março com os valores recomendados pela OMS*

Semana	Dia	Valores reais			Valores recomendados		
		Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g) 15% do VET	Lípidos (g) 25% do VET	Hidratos de carbono (g) 60% do VET
2	Seg	84,79	26,21	127,88	48,15	35,67	192,60
	Ter	101,71	24,10	200,79	52,88	39,17	211,50
	Qua	96,21	12,41	161,30	48,64	36,03	194,55
	Qui	52,07	33,82	121,98	48,15	35,67	192,60
	Sex	93,08	23,12	153,01	54,64	40,47	218,55
	Sáb	72,67	28,24	139,62	46,95	34,78	187,80
	Dom	57,83	33,76	131,95	49,54	36,69	198,15
3	Seg	80,28	49,99	154,27	52,50	38,89	210
	Ter	100,36	18,32	142,16	46,91	34,75	187,65
	Qua	66,67	41,59	146,49	50,06	37,08	200,25
	Qui	81,47	48,00	156,79	51,19	37,92	204,75
	Sex	73,71	33,04	163,82	48,98	36,28	195,9
	Sáb	90,46	24,48	152,61	48,00	35,56	192
	Dom	93,41	22,01	166,23	47,89	35,47	191,55
4	Seg	81,74	29,00	129,25	48,83	36,17	195,3
	Ter	76,88	34,98	128,59	45,83	33,94	183,3
	Qua	35,84	33,96	141,75	49,80	36,89	199,2
	Qui	50,69	43,73	168,90	51,53	38,17	206,1
	Sex	86,33	31,64	158,89	51,49	38,14	205,95
	Sáb	55,70	34,03	169,65	48,41	35,86	193,65
	Dom	60,30	20,67	184,05	54,38	40,28	217,5

De um modo geral, durante o mês de março podemos classificar as ementas como hiperproteicas, pois nas quatro semanas os valores foram superiores ao sugerido,

hipolípídicas, apesar de na maioria das vezes os valores estarem abaixo do recomendando, ainda assim existiram valores superiores, relativamente aos hidratos de carbono os valores foram oscilando durante todo o mês.

Em modo conclusivo, após a análise de semana para semana é bastante visível que as ementas necessitam de uma reavaliação relativamente às quantidades servidas em cada prato, para que se consiga cumprir os valores recomendados.

## **Conclusão**

O envelhecimento faz parte da lei da vida, é uma parte natural do ciclo da mesma. A nossa saúde deve ser sempre vista como um fator fundamental, pois será uma mais-valia para viver o maior tempo possível. A alimentação de um idoso deve ser adaptada consoante as dificuldades do mesmo, como por exemplo a mastigação, a digestibilidade.

No presente relatório, o principal objetivo foi a elaboração de ementas no centro social, ao qual tive a oportunidade de realizar um pequeno inquérito sobre a qualidade das mesmas.

Na elaboração do inquérito conclui-se que os utentes do Lar e do Centro de Dia gostam das refeições servidas diariamente, incluindo a sopa, o prato completo com os respetivos acompanhamentos e a sobremesa. Através das respostas obtidas dos 29 questionados, foi bastante visível que é uma população com poucas queixas e nenhum deles se apresentou ser uma pessoa esquisita no que toca a comida. Trabalhar com uma população assim facilita muito, pois permite-nos manter a qualidade, mas acima de tudo a variedade. Durante o inquérito recebemos algumas sugestões de alguns pratos que deixam saudades aos utentes e que nunca mais tiveram oportunidade de degustar. Todas estas sugestões iram ser tomadas em conta para que sejam realizadas.

A nível quantitativo da ementa, foi feita uma avaliação sobre o equilíbrio energético e nutricional das refeições através das recomendações da Organização Mundial da Saúde direcionadas a pessoas com idade superior a 60 anos. Através desta análise permiti-me concluir que as quantidades fornecidas no centro social estão inferiores ao recomendado, ou seja, é necessário fazer uma reavaliação e uma adaptação das fichas técnicas da constituição das refeições, de forma a cumprir as recomendações preconizadas pela Organização Mundial da Saúde.

Numa perspetiva futura, para além da revisão das quantidades fornecidas, era importante realizar estes questionários mais vezes. Para além de nos trazer uma noção do trabalho que estamos a fazer e de ver possíveis mudanças nas ementas, estamos a dar vida a muitos utentes que ali estão sem visitas há meses.

## **Bibliografia**

- Ana Vaz, R. M. (n.d.). Introdução ao HACCP. AESBUC - Associação para a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica.
- Barbosa Mariana, Granja Liliana, Esteves Raquel, Afonso Cláudia, Morais Cecília, Quintela Maria. (2017). Alimentação no Ciclo de Vida: Alimentação na pessoa idosa.
- Baptista, P. a. (2005). Higiene e segurança alimentar na restauração . Forvisão, 300.
- Fernqvist, F., & Ekelund, L. (2014). Credence e o efeito sobre o gosto do consumidor de alimentos – Uma revisão. *Qualidade e Preferência Alimentar* , 32 , 340-353.
- FatSecret. (2021). API da plataforma FatSecret. <https://www.fatsecret.pt/>
- Gregório Maria, Teixeira Diana, Guedes Luis, Sousa Sofia. (2015). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.
- Marques, A. F. (2017). Bem- estar subjetivo e qualidade de vida dos idosos institucionalizados.
- Moura, A. P. (2006). Segurança e Qualidade Alimentares na Perspectiva do Consumidor. pp. cap.10 - 322-352.
- Noronha, J. F. (2006). Qualidade e Qualidade alimentar. Coimbra.
- Organização Mundial da Saúde (OMS) - Envelhecimento Ativo: Uma política de Saúde.
- Programação Nacional para Promoção da Alimentação Saudável. (2021). Retrieved from <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>
- Radermacher, H., Feldman, S., & Bird, S. (2010). Segurança alimentar em idosos australianos de diferentes origens culturais. *Journal of Nutrition Education and Behavior* , 328-336.
- Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 4.0 - 2019

Vilarta, R., Gonçalves, A.; (2004). Atividade física e qualidade de vida: explorando teoria e prática. 2004. p 3 – 25

Wolfe, WS, Frongillo, EA, & Valois, P. (2003). Compreender a vivência de insegurança alimentar por idosos sugere caminhos para melhorar sua mensuração. *The Journal of Nutrition* , 133 (9), 2762-2769.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2003). Diet and the prevention of chronic diseases.

## **Anexos**

### Anexo I - Inquérito para avaliação qualitativa da ementa

1. Como se chama?
2. Qual a sua idade?
3. Cozinhou antes de vir para o lar?
4. Numa escala de 1 a 5 o quão gosta da comida daqui?
5. Tem alguma intolerância ou alergia alimentar?
6. Tem dificuldades em mastigar ou a engolir?
7. Gosta mais de cozidos, grelhados ou estufados?
8. Que sobremesa prefere, doce, fruta ou gelatina?
9. Tem saudades de algum prato que comia em casa?
10. A ementa tem variedade?
11. Acha que podíamos melhorar alguma coisa?
12. Gosta das sopas servidas?
13. Qual o legume que mais gosta?
14. Prefere arroz, massa ou batata?
15. Prefere legumes ou salada?
16. Prefere peixe ou carne?
17. Qual é o seu prato favorito aqui servido?
18. Qual é o prato que menos gosta aqui servido?
19. Qual a fruta que mais gosta e que menos gosta?
20. Qual o seu doce favorito?

**Obrigada pela vossa atenção!**

Anexo II – Exemplo da ementa do almoço da semana de 5 a 11 de julho de 2021

**LAR/ CENTRO DE DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO**  
**SEMANA DE 5 DE JULHO DE 2021 A 11 DE JULHO DE 2021 - ALMOÇO**

<b>Segunda</b>	
Sopa	Sopa de ervilhas
Sopa enriquecida	Creme de legumes com maruca <sup>4</sup>
Prato	Fêveras estufadas com cogumelos, cenoura e purê de batata <sup>1,3,6,7,12</sup>
Dieta	Fêveras grelhadas com batata cozida e salada de alface <sup>12</sup>
Sobremesa	Nectarina ou fruta cozida
Lanche	Leite, chá ou café e pão com queijo <sup>1,6,7</sup>
<b>Terça</b>	
Sopa	Sopa de feijão-manteiga e couve portuguesa
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru
Prato	Salada russa com atum <sup>3,4,12</sup>
Dieta	Salada russa com atum <sup>3,4,12</sup>
Sobremesa	Gelatina ou fruta cozida
Lanche	Leite, chá ou café e pão com fiambre de peru <sup>1,6,7,12</sup>
<b>Quarta</b>	
Sopa	Sopa de nabijas
Sopa enriquecida	Creme de legumes com salmão <sup>4</sup>
Prato	Frango quisado com esparquete e salada de tomate <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Frango quisado ao natural com esparquete e salada de tomate <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Banana ou fruta cozida
Lanche	Leite, chá ou café e pão com chouriço <sup>1,6,7,12</sup>
<b>Quinta</b>	
Sopa	Sopa de brócolos
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango
Prato	Paloco à gomes de Sá <sup>3,4,12</sup>
Dieta	Paloco à gomes de Sá <sup>3,4,12</sup>
Sobremesa	Melancia ou fruta cozida
Lanche	Leite, chá ou café e pão com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
<b>Sexta</b>	
Sopa	Sopa de couve-flor
Sopa enriquecida	Creme de legumes com perca <sup>4</sup>
Prato	Bife de Perú grelhado com arroz simples e migas <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Bife de Perú grelhado com arroz simples e migas <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Pêra ou fruta cozida
Lanche	Leite, chá ou café e pão com manteiga <sup>1,6,7</sup>
<b>Sábado</b>	
Sopa	Sopa de legumes
Sopa enriquecida	Creme de legumes com coelho
Prato	Perca cozida com batata, ovo e couve-portuguesa <sup>3,4,12</sup>
Dieta	Perca cozida com batata, ovo e couve-portuguesa <sup>3,4,12</sup>
Sobremesa	Maçã ou fruta cozida
Lanche	Leite, chá ou café e pão com queijo de barrar <sup>1,6,7</sup>
<b>Domingo</b>	
Sopa	Sopa de couve lombarda
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>
Prato	Pá de porco assada no forno com arroz de passas e grelos <sup>12</sup>
Dieta	Pá de porco assada no forno ao natural com arroz de simples e grelos <sup>12</sup>
Sobremesa	Salada de fruta ou fruta cozida
Lanche	Leite, chá ou café e pão com marmelada <sup>1,6,7,12</sup>

As ementas apresentadas podem sofrer alterações.

I001-2016.08

Alimentos que provocam alergias ou intolerâncias: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija 9. Alpo e produtos à base de alpo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremço e produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

Anexo III - Exemplo da ementa do jantar da semana de 5 a 11 de julho de 2021

**LAR/ CENTRO DE DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO**  
**SEMANA DE 5 DE JULHO DE 2021 A 11 DE JULHO DE 2021 - JANTAR**

<b>Segunda</b>	
Sopa	Sopa de ervilhas
Sopa enriquecida	Creme de legumes com maruca <sup>4</sup>
Prato	Massada de peixe <sup>1,3,4,12</sup>
Dieta	Massada de peixe <sup>1,3,4,12</sup>
Sobremesa	Banana ou fruta cozida
<b>Terça</b>	
Sopa	Sopa de feijão-manteiga e couve portuguesa
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru
Prato	Arroz de coelho <sup>12</sup>
Dieta	Arroz de coelho ao natural <sup>12</sup>
Sobremesa	Pera ou fruta cozida
<b>Quarta</b>	
Sopa	Sopa de nabiças
Sopa enriquecida	Creme de legumes com salmão <sup>4</sup>
Prato	Robalo grelhado com batata cozida e feijão-verde <sup>4,12</sup>
Dieta	Robalo grelhado com batata cozida e feijão-verde <sup>4,12</sup>
Sobremesa	Meloa ou fruta cozida
<b>Quinta</b>	
Sopa	Sopa de brócolos
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango
Prato	Lombo e entrecosto guisado com favas <sup>12</sup>
Dieta	Lombo e entrecosto guisado ao natural com favas <sup>12</sup>
Sobremesa	Maçã ou fruta cozida
<b>Sexta</b>	
Sopa	Sopa de couve-flor
Sopa enriquecida	Creme de legumes com perca <sup>4</sup>
Prato	Pescada cozida com batata cozida e couve <sup>4,12</sup>
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e couve <sup>4,12</sup>
Sobremesa	Banana ou fruta cozida
<b>Sábado</b>	
Sopa	Sopa de legumes
Sopa enriquecida	Creme de legumes com coelho
Prato	Strogonoff de frango com espirais <sup>1,3,6,7,12</sup>
Dieta	Strogonoff de frango com espirais <sup>1,3,6,7,12</sup>
Sobremesa	Morango ou fruta cozida
<b>Domingo</b>	
Sopa	Sopa de couve lombarda
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>
Prato	Cavala grelhada com batata cozida e brócolos <sup>4,12</sup>
Dieta	Cavala grelhada com batata cozida e brócolos <sup>4,12</sup>
Sobremesa	Maçã assada ou fruta cozida

As ementas apresentadas podem sofrer alterações.

Aprovado por: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

I001-2016.08

Alimentos que provocam alergias ou intolerâncias: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoço e produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

Anexo IV - Valores energéticos (kcal), proteínas (g), glúcidos (g) e lípidos (g) específicos de cada ingrediente.

	Alimento	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)
Pão	Mistura	80	2,6	0,99	12,06
Sopa	Legumes (200ml)	80	1	1,2	5,6
	Nabo e cenoura (200ml)	96	2,3	1,95	8,35
	Couve portuguesa (200ml)	75	0,8	1,5	5,4
	Espinafres (200ml)	65	1	1,6	4,9
	Agrião (200ml)	70	1	1,6	4,1
	Couve-flor (200ml)	76	0,9	1,5	5,4
	Cenoura (200ml)	66	0,6	1,4	4,4
	Ervilhas (200ml)	86	0,8	1,5	6,4
	Canja (200ml)	80	2	0,9	5,8
	Creme de cenoura (200ml)	66	1,4	2	7,2
	Abóbora (200ml)	64	0,6	1,5	4
	Grão (200ml)	90	3,6	2,4	6,2
	Caldo Verde (200ml)	84	1,2	1,7	5,2
	Feijão encarnado (200ml)	75	4,8	1	5,6
	Penca (200ml)	75	2,5	1,3	5,91
	Alho francês (200ml)	78	1,6	1,6	4,5
Feijão verde (200ml)	78	0,9	0,8	4,3	
Couve-Lombarda (200ml)	76	0,9	1,5	5,2	
Pratos	Salada russa de atum	440	28,24	26,63	17,04
	Fêveras grelhadas com massa lacinhos e salada de cenoura	561	79,96	15,43	169,75
	Pescada assada no forno com batata cozida e couves	426	20,1	7,79	78,81
	Feijoada à transmontana	470	72,06	15,57	56,27
	Raia cozida com batata cozida e feijão-verde	437	44,16	2,31	61,59
	Bife de frango grelhado com espirais e salada de cenoura	370	29,24	3,9	81,81
	Bacalhau à lagareiro	753	40,93	39,69	58,92
	Pá de porco estufada com arroz de ervilhas e salada de alface	624	26,04	6,7	116,78
	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate	416	29,17	2,82	30,15
	Perú estufado com arroz de legumes	347	36,52	8,95	28,08
	Cavala cozida com batata cozida e brócolos	319	24,68	9,87	43,89
	Bifes de frango grelhados com batata frita e salada de alface	263	27,18	65,32	49,43
	Maruca cozida com batata cozida e feijão-verde	437	48	10,12	58,53

Entremeada com batata cozida e legumes	485	11,98	22,8	60,21
Hambúrguer grelhado com arroz simples e salada de alface	399	31,02	5,03	33,62
Abrótea cozida com batata cozida, ovo e feijão verde	263	38,99	8,22	47,54
Frango assado no forno com espirais e salada de tomate	421	34,01	5,7	43,78
Paloco com natas e salada de alface	489	28,87	24,28	38,65
Pá de porco estufada com arroz de legumes	550	40,96	10,04	31,49
Massada de peixe	399	33,13	7,7	40,01
Cozido à portuguesa	431	38,39	22,99	15,72
Caldeirada de peixe	466	45,8	15,4	36,8
Perú estufado com arroz simples e salada de cenoura	488	47	9,79	50,74
Perca cozida com batata cozida e nabiças	450	52,27	2,27	57,11
Fêveras de cebolada com espirais e salada de alface	400	15,27	4,2	25,62
Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos	463	43,42	7,5	57,7
Vitela guisada com cotovelinhos e salada de cenoura	459	31,41	15,2	42,6
Red-fish grelhado com batata cozida e legumes cozidos	450	5,67	3,09	55,87
Bolos de Bacalhau e rissóis de peixe com salada de feijão-frade	514	34,12	29,77	49,87
Frango estufado com esparguete e salada de alface	409	39,4	8,21	42,53
Paloco à gomes de Sá	450	30,36	16,18	46,14
Rojões de porco com batata cozida e salada de alface e tomate	599	40,22	24,01	56,11
Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde	355	24,71	14,1	33,33
Massada de carnes com salada de alface	590	48,98	16,46	59,13
Peixe-espada assado no forno com batata cozida e grelos	300	32,45	6,41	43,4
Vitela guisada com arroz simples e salada de tomate	443	37,26	14,44	38,28
Carapau assado no forno com batata cozida e couves	406	52,03	5,07	36,22
Arroz de frango	450	28,11	19,13	40,73

	Cavala cozida com batata cozida e legumes cozidos	350	24,72	19,65	40,47
	Perú estufado com fusilli, ervilhas e cenoura	475	40,1	8,16	59,07
	Perca grelhada com batata cozida e couves	277	29,75	2,88	32,75
	Frango guisado com arroz de ervilhas e salada de cenoura	571	51,19	9,82	69,07
	Grelhado misto com arroz de legumes	501	48,68	9,34	27,25
	Red-fish assado no forno com batata cozida e salada de tomate	343	40,76	2,77	37,9
	Rancho	462	22,78	26,22	33,11
	Pescada frita com arroz de tomate e salada de alface	428	23,15	18,06	43,3
	Carne de vaca estufada com esparguete, cenoura e ervilhas	534	42,08	17,65	50,74
	Perca assada no forno com batata cozida e couves	320	31,82	4,75	37,32
	Coelho assado no forno com arroz simples e salada de alface	552	46,93	11,95	59,71
	Abrótea cozida com batata cozida e couve-flor	347	24,16	13,78	32,58
	Entrecosto e pá estufados com lacinhos e salada e tomate	452	22,55	24,63	33,63
	Robalo grelhado com batata cozida e brócolos	444	4,23	2,7	48,63
	Arroz de carnes	523	18,64	20,09	65,48
	Raia cozida com batata cozida, cenoura e couve-flor	436	36,08	9,61	54,89
Sobremesa	Laranja (100g)	62	1,23	0,16	15,39
	Banana (100g)	90	1,6	0,4	21,8
	Abacaxi (100g)	44	0,5	0,2	9,5
	Kiwi (100g)	46	0,87	0,4	11,14
	Gelatina morango (100g)	57	1,4	0,1	12,5
	Pêra (100g)	41	0,3	0,4	9,4
	Arroz-Doce (70g)	231	4,3	3,7	45,1
	Maçã (100g)	54	0,5	0,5	12,7
	Pêra assada (70g)	82	0,2	0,15	21,25
	Maçã assada (70g)	66	0,3	0,5	15,7
	Aletria (70g)	285	8,02	1,21	54,49

Anexo V – Plano de ementa do mês de março

Semana	Dia	Pão	Sopa	Prato	sobremesa	V.E.T (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	hidratos de carbono (g)
1/03 a 07/03 Almoço	Seg	Pão de mistura	Sopa de legumes	Salada russa de atum	Laranja	662,00	33,07	28,98	50,09
	Ter	Pão de mistura	Sopa de nabo e cenoura	Fêveras grelhadas com massa lacinhos e salada de cenoura	Banana	827,00	86,46	18,77	211,96
	Qua	Pão de mistura	Sopa de couve portuguesa	Pescada assada no forno com batata cozida e couves	Abacaxi	625,00	24,00	50,84	315,27
	Qui	Pão de mistura	Sopa de espinafres	Feijoada à transmontana	Kiwi	661,00	76,53	18,56	84,37
	Sex	Pão de mistura	Sopa de agrião	Raia cozida com batata cozida e feijão-verde	Gelatina	644,00	49,16	5,00	90,25
	Sáb	Pão de mistura	Sopa de couve-flor	Bife de frango grelhado com espirais e salada de cenoura	Pêra	592,00	33,04	6,89	114,97
	Dom	Pão de mistura	Creme de cenoura	Bacalhau à lagareiro	Arroz-Doce	1130,00	48,43	45,78	120,48
1/03 a 07/03 Jantar	Seg	Pão de mistura	Sopa de legumes	Pá de porco estufada com arroz de ervilhas e salada de alface	Maçã	838	30,14	9,39	216,89
	Ter	Pão de mistura	Sopa de nabo e cenoura	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate	Pêra	633	34,37	6,16	59,96
	Qua	Pão de mistura	Sopa de couve portuguesa	Perú estufado com arroz de legumes	Kiwi	548	40,79	11,84	56,68
	Qui	Pão de mistura	Sopa de espinafres	Cavala cozida com batata cozida e brócolos	Clementina	526	29,51	12,62	76,24
	Sex	Pão de mistura	Sopa de agrião	Bifes de frango grelhados com batata frita e salada de alface	Banana	503	32,38	68,31	87,39
	Sáb	Pão de mistura	Sopa de couve-flor	Maruca cozida com batata cozida e feijão-verde	Abacaxi	637	52	12,81	85,49
	Dom	Pão de mistura	Creme de cenoura	Entremada com batata cozida e legumes	Banana	721	16,78	25,59	98,47

Semana	Dia	Pão	Sopa	Prato	sobremesa	V.E.T (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	hidratos de carbono (g)
8/03 a 14/03 Almoço	Seg	Pão de mistura	Sopa de ervilhas	Hambúrguer grelhado com arroz simples e salada de alface	Pêra	606	34,72	7,92	61,48
	Ter	Pão de mistura	Sopa de legumes	Abrótea cozida com batata cozida, ovo e feijão verde	Aletria	708	50,61	11,62	119,69
	Qua	Pão de mistura	Canja	Frango assado no forno com espirais e salada de tomate	Abacaxi	625	38,11	8,09	70,94
	Qui	Pão de mistura	Creme de cenoura	Paloco com natas e salada de alface	Laranja	697	33,3	26,83	70,5
	Sex	Pão de mistura	Sopa de couve-portuguesa	Pá de porco estufada com arroz de legumes	Banana	795	45,96	12,93	69,75
	Sáb	Pão de mistura	Sopa de abóbora	Massada de peixe	Clementina	605	37,56	10,35	71,46
	Dom	Pão de mistura	Sopa de grão	Cozido à portuguesa	Maçã	655	45,09	26,88	46,68
8/03 a 14/03 Jantar	Seg	Pão de mistura	Sopa de ervilhas	Caldeirada de peixe	Kiwi	678	50,07	18,29	66,4
	Ter	Pão de mistura	Sopa de legumes	Perú estufado com arroz simples e salada de cenoura	Maçã	702 672	51,1 58,1	12,48 4,32	81,1 90,3 6
	Qua	Pão de mistura	Canja	Perca cozida com batata cozida e nabiças	Clementina	587	18,77	6,99	51,48
	Qui	Pão de mistura	Creme de cenoura	Fêveras de cebolada com espirais e salada de alface	Pêra	662	47,12	10,19	83,26
	Sex	Pão de mistura	Sopa de couve-portuguesa	Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos	Maçã	647	35,11	17,89	68,16
	Sáb	Pão de mistura	Sopa de abóbora	Vitela guisada com cotovelinhos e salada de cenoura	Abacaxi	666	12,74	6,88	85,27
	Dom	Pão de mistura	Sopa de grão	Red-fish grelhado com batata cozida e legumes cozidos	Kiwi	678	50,07	18,29	66,4

Semana	Dia	Pão	Sopa	Prato	sobremesa	V.E.T kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	hidratos de carbono (g)
15/03 a 21/03 Almoço	Seg	Pão de mistura	Sopa de couve-flor	Bolos de Bacalhau e rissóis de peixe com salada de feijão-frade	Pêra	711	37,92	32,66	76,73
	Ter	Pão de mistura	Sopa de legumes	Frango estufado com esparguete e salada de alface	Clementina	631	44,23	10,56	75,58
	Qua	Pão de mistura	Caldo Verde	Paloco à gomes de Sá	Maçã Assada	680 798	34,46 48,12	19,37 26,2	79,1 83,27
	Qui	Pão de mistura	Sopa de feijão encarnado	Rojões de porco com batata cozida e salada de alface e tomate	Abacaxi	611	29,71	21,89	73,59
	Sex	Pão de mistura	Sopa de ervilhas	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde	Banana	807	55,31	18,91	92,49
	Sáb	Pão de mistura	Sopa de penca	Massada de carnes com salada de alface	Laranja	504	37,52	9,4	71,1
	Dom	Pão de mistura	Sopa de alho francês	Peixe-espada assado no forno com batata cozida e grelos	Kiwi	711	37,92	32,66	76,73
15/03 a 23/03 Jantar	Seg	Pão de mistura	Sopa de couve-flor	Vitela guisada com arroz simples e salada de tomate	Banana	689	42,36	17,33	77,54
	Ter	Pão de mistura	Sopa de legumes	Carapau assado no forno com batata cozida e couves	Maçã	620	56,13	7,76	66,58
	Qua	Pão de mistura	Caldo Verde	Arroz de frango	Pêra	655	32,21	22,22	67,39
	Qui	Pão de mistura	Sopa de feijão encarnado	Cavala cozida com batata cozida e legumes cozidos	Clementina	567	33,35	21,8	73,52

	Sex	Pão de mistura	Sopa de ervilhas	Perú estufado com fusilli, ervilhas e cenoura	Maçã	695	44	11,15	90,23
	Sáb	Pão de mistura	Sopa de penca	Perca grelhada com batata cozida e couves	Pêra	473	35,15	5,57	60,12
	Dom	Pão de mistura	Sopa de alho francês	Frango guisado com arroz de ervilhas e salada de cenoura	Abacaxi	773	55,89	12,61	95,13

Semana	Dia	Pão	Sopa	Prato	sobremesa	V.E.T (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	hidratos de carbono (g)
22/03 a 28/03 Almoço	Seg	Pão de mistura	Sopa de couve portuguesa	Grelhado misto com arroz de legumes	Banana	746	53,68	12,23	66,51
	Ter	Pão de mistura	Sopa de grão	Red-fish assado no forno com batata cozida e salada de tomate	Pêra	554	47,26	6,56	65,56
	Qua	Pão de mistura	Sopa de legumes	Rancho	Laranja	684	27,61	28,57	66,16
	Qui	Pão de mistura	Sopa de couve-flor	Pescada frita com arroz de tomate e salada de alface	Gelatina	641	28,05	20,65	73,26
	Sex	Pão de mistura	Sopa de feijão verde	Carne de vaca estufada com esparguete, cenoura e ervilhas	Kiwi	738	46,45	19,84	78,24
	Sáb	Pão de mistura	Sopa de nabo e cenoura	Perca assada no forno com batata cozida e couves	Banana	586	38,32	8,09	79,53
	Dom	Pão de mistura	Sopa de couve-lombarda	Coelho assado no forno com arroz simples e salada de alface	Pêra- assada	790	50,63	14,59	98,22
22/03 a	Seg	Pão de mistura	Sopa de couve portuguesa	Abrótea cozida com batata cozida e couve-flor	Maçã	556	28,06	16,77	62,74

Ter	Pão de mistura	Sopa de grão	Entrecosto e pá estufados com lacinhos e salada e tomate	Kiwi	668	29,62	28,42	63,03
Qua	Pão de mistura	Sopa de legumes	Robalo grelhado com batata cozida e brócolos	Abacaxi	644	8,23	5,39	75,59
Qui	Pão de mistura	Sopa de couve-flor	Arroz de carnes	Maçã	733	22,64	23,08	95,64
Sex	Pão de mistura	Sopa de feijão verde	Raia cozida com batata cozida, cenoura e couve-flor	Pêra	635	39,88	11,8	80,65
Sáb	Pão de mistura	Sopa de nabo e cenoura	Entremeada com batata cozida e legumes	Abacaxi	705	17,38	25,94	90,12
Dom	Pão de mistura	Sopa de couve-lombarda	Pescada assada no forno com batata cozida e couves	Maçã	660	9,67	6,08	85,83