



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ANÁLISE QUALITATIVA DE PREPARAÇÕES DE CARDÁPIOS DE  
UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO EM BRASÍLIA –  
DISTRITO FEDERAL**

**Autor:**

**Ana Luiza Pereira Barrozo**

**Professor orientador:**

**Msc. Karina Aragão Nobre Mendonça**

**Brasília, 2014**

# **ANÁLISE QUALITATIVA DE PREPARAÇÕES DE CARDÁPIOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO EM BRASÍLIA – DISTRITO FEDERAL**

## **RESUMO**

A alimentação fora de casa favorece a dificuldade da população nas escolhas alimentares e pode trazer malefícios a saúde coletiva. As Unidades de alimentação e nutrição tendem a trazer qualidade nutricional adequada além de níveis de sanidade. O objetivo do trabalho foi avaliar qualitativamente as preparações de cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Brasília utilizando o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) adaptado. O trabalho teve como resultados, em relação às técnicas de cocção que a maioria das preparações dos cardápios mensais são feitos em calor úmido. Houve presença de frituras (5,58%) nos cardápios, porém é mínima em relação às outras técnicas de cocção analisadas. Verificou-se ainda maior utilização de carnes gordurosas devido a melhor aceitação do público. As frutas e hortaliças são oferecidas todos os dias no local. Com relação à cor e textura das refeições, são bem harmoniosas, coloridas e sem monotonia. Foi possível concluir que a importância do nutricionista na montagem dos cardápios é crucial, todas as análises feitas obtiveram resultados esperados a respeito do modo de preparo e distribuição alcançando a adequada recomendação de macronutrientes para a população adulta.

**Palavras-chave:** Cardápio. Análise qualitativa. Combinação. Preparações.

## EVALUATE QUALITATIVELY THE MENU'S MAKING IN A BRASILIA'S ALIMENTATION AND NUTRITION UNITY

### ABSTRACT

Eating out is favorable to increase the difficulty in population's food choices and can be malefic to public health. The alimentation and nutrition unity reflects in suitable nutritional quality menu and health levels. The objective of this work was to evaluate qualitatively the menu's making in a Brasilia's alimentation and nutrition unity using the qualitative evaluation of menu's making (AQPC) method adapted. The work had as results, in relation of cooking techniques, is that most month menus preparations were made with humid heat. There was the presence of fried food (5.58%) in the menus, but it is minimal in relation to the other cooking techniques analyzed. Was verified the largest prevalence of fat meat because of better public's acceptance. The fruits and the greens were offered everyday there. Considering the meals' color and texture, they are very harmonious, colorful and with no monotony. It was possible to conclude the crucial importance of the nutritionist on making the menus, every analysis got the expected results about the preparation way and distribution reaching the recommended macronutrients for the adult population.

**Keywords:** Menu. Qualitatively evaluate. Combination. Making.

## 1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A intensa urbanização e industrialização, ocorridas durante a década de 50 e 60, são decorrentes de diferentes aspectos, como: mudanças tecnológicas, novas estratégias de marketing dos alimentos, variações na renda das famílias, conhecimento das pessoas sobre alimentação, o crescimento da mulher no mercado de trabalho, elevação do nível de vida e educação. Estes são determinantes centrais da modificação do padrão alimentar (CLARO, et al, 2009).

Hoje, como os alimentos estão disponíveis em maior volume, a praticidade de se obter os alimentos vem crescendo, surgiu um novo desafio ou ainda dificuldades, representadas pela escolha dos alimentos, gerenciamento de sua diversidade e das informações sobre se é saudável, se deve ou não ser consumido, a quantidade adequada, frequência, entre outros aspectos (LEAL, 2010).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2009 (IBGE, 2010) afirma que a população brasileira urbana direciona cerca de 33,0% da renda total com a alimentação fora do lar, o que é o motivo da preocupação devido às escolhas alimentares pouco saudáveis. E, com esses dados, é possível analisar que o número de refeições fora de casa tem aumentado devido a disponibilidade de tempo sugeridos à alimentação.

Com a alimentação fora de casa aumentando com frequência e as escolhas alimentares pouco saudáveis, o crescimento da obesidade é um problema significativo de saúde pública no país e pode trazer como consequências diversas dificuldades psicossociais sejam elas a discriminação, socialização diminuída e autoimagem negativa, além de riscos para desencadear Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como, por exemplo, a hiperlipidemia, hipertensão e diabetes *mellitus* (MAHAN; STUMP, 2003).

Contudo, as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) têm como prioridade oferecer a clientela uma refeição nutricionalmente adequada e apresentar um bom nível de sanidade. Quando há planejamento do cardápio adequado por nutricionista, há uma prevalência maior da qualidade da saúde do cliente (PROENÇA; et al, 2003). Além disso, uma alimentação adequada é garantia para a saúde e capacitação do

trabalhador, conforme o Programa de Alimentação do trabalhador (PAT), de forma a aumentar a produtividade e reduzir riscos de trabalho (PAT, 2006).

Para o planejamento de cardápios, é necessário observar a quantidade e fluxo de clientes, avaliando tais hábitos alimentares e necessidades nutricionais, além de verificar safra, a oferta, o custo dos gêneros alimentícios do mercado, da mão de obra, da disponibilidade do espaço físico, do preparo e do consumo efetivo dos alimentos para garantir que o cardápio possa vir a gerar lucro e qualidade de vida (PASSOS, 2008).

Para garantir que o cardápio planejado tenha o mesmo padrão de qualidade, o instrumento adequado para auxílio do nutricionista são as Fichas Técnicas de Preparação (FTP). A ficha deve conter os ingredientes, quantidade, rendimento, fator de correção, fator de cocção, modo de preparo e composição centesimal de macro e micronutrientes da preparação (PROENÇA, et al, 2003).

O método de Avaliação Qualitativa das preparações do Cardápio (AQPC), criado e desenvolvido por Veiros e Proença (2003), visa auxiliar o nutricionista na elaboração de cardápio adequado tanto para aspectos sensoriais quanto nutricionais. Esse método tem como critérios avaliar a composição do cardápio: as cores, técnicas de preparo, repetições, combinações e oferta de frutas, folhosos ou tipo de carnes.

Visto a importância do planejamento de cardápio de uma UAN para a oferta de uma alimentação equilibrada nutricionalmente tendo como foco a promoção da saúde da clientela, este trabalho tem como objetivo avaliar qualitativamente o cardápio de uma UAN.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo**

- Avaliar qualitativamente as preparações de cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Brasília.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar as técnicas de cocção empregadas observando a prevalência de calor úmido, seco, misto ou frituras;
- Avaliar a prevalência de alimentos saudáveis nos cardápios, por meio da observação da frequência na oferta de alimentos assados, frutas e hortaliças;
- Analisar a cor e texturas das preparações oferecidas;
- Constatar quais grupos alimentares referentes aos macronutrientes são mais oferecidos.

### 3 METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo transversal e observacional, onde foi analisado qualitativamente os cardápios de uma UAN localizada em Brasília-DF durante o mês de setembro de 2014.

A UAN estudada é uma unidade de médio porte que fornece almoço, em torno de 300 refeições diárias, e é aberto ao público. É um restaurante de autosserviço, ou comumente dito *self-service*. É supervisionado por um nutricionista.

O cardápio oferecido na UAN é composto por sete opções de salada que contém alface, um tipo folhagem, tomate, dois tipos de vegetais cozidos, um vegetal cru e uma salada elaborada ou mista. Há três opções diárias de pratos principais variando entre carne branca, carne vermelha, peixe e ovos, quatro guarnições e três acompanhamentos, sendo duas opções de arroz e uma de feijão. Há também cinco variedades de frutas para sobremesa e dois tipos de sucos.

Para a análise, foi realizado o método de Avaliação Qualitativa das preparações criado e desenvolvido por Veiros e Proença (2003), adaptado por Costa (2012) cuja finalidade é realizar uma avaliação global e qualitativa das preparações elaboradas para atender determinado público. Esse método está relacionado a seguintes critérios:

1) Técnicas de cocção empregadas nas preparações:

- a) Calor úmido: água em ebulição, cocção a vapor propriamente dito, cocção a vapor sob pressão;
- b) Calor seco: grelhado, assado, imersão em fritura, micro-ondas;
- c) Calor misto: cocção úmida + cocção seca
- d) Presença de frituras;

Além disso, também foi incluído na avaliação:

- 2) Presença de carnes com alto teor de gordura (bovina, suína);
- 3) Cor das preparações e dos alimentos empregados nas refeições; e
- 4) Presença de frutas e hortaliças.
- 5) Textura dos alimentos combinados (seco ou úmido); e
- 6) Grupo alimentar mais oferecido ao público (carboidratos, proteínas e lipídeos).

Foram adotadas as carnes bovinas ou suínas como gordurosas, pois calculando a média aritmética dos valores de lipídeos fornecidos para todas as preparações dessas duas opções na Tabela de Composição dos Alimentos (LIMA, 2006), o valor encontrado foi de 14,3g a cada 100g da carne, enquanto para as preparações com carne de aves ou peixe, seguindo o mesmo critério, o valor encontrado foi de 9,93g de lipídeos (COSTA, 2012).

O cardápio é criado semanalmente e, as análises foram feitas a partir das preparações dos dias. As análises foram feitas separando-as pelo número de preparações com técnicas de cocção ou sem técnicas de cocção. Após calculados os dias da semana foram geradas as médias semanais e, todas as semanas analisadas obtiveram uma média mensal criada a fim de facilitar a descrição, leitura e comparação dos dados.

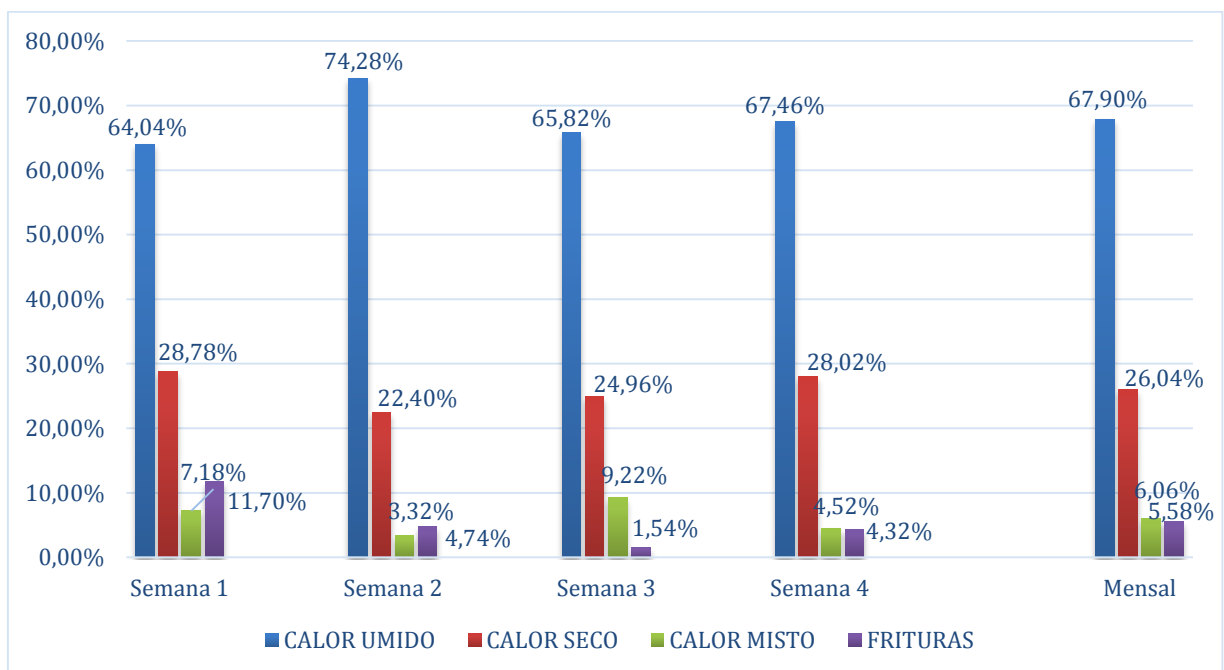
Os dados foram tabulados e apresentados em forma de gráficos no Excel (2010).



## 4 RESULTADOS

### 4.1 Técnicas de cocção

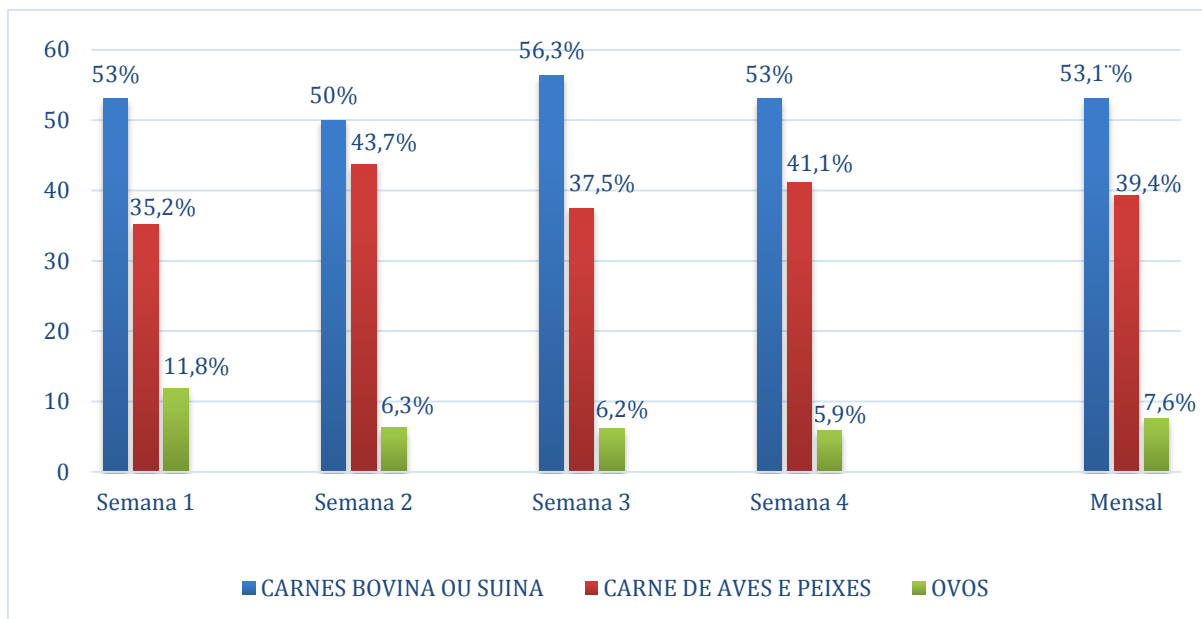
A figura 1 aponta as técnicas de cocção empregadas na UAN estudada. É possível verificar, a partir de médias das preparações feitas mensalmente, que a prevalência de preparações utilizando o calor úmido foi de 67,9% (N=164), 26,04% (N=51) de calor seco, sendo 5,58% (N=16) de frituras, e 6,06% (N=21) de misto.



**Figura 1** - Percentual das preparações em relação ao tipo de cocção utilizada.

### 4.2 Carnes gordurosas

Na figura 2 é possível analisar a presença de carnes com alto teor de gorduras, 53,1% e, carnes com menor teor de gordura, 39,4%. Todas as semanas avaliadas apresentaram a oferta de ovos no cardápio, com uma média mensal de 7,6%.



**Figura 2** - Percentual de presença de carnes nas preparações.

### 4.3 Frutas e Hortaliças

Foi possível observar que há presença em 100% do cardápio de frutas e hortaliças. E os sucos ofertados são de polpa exceto limão, laranja e maracujá que são preparados da própria fruta.

### 4.4 Cores das refeições

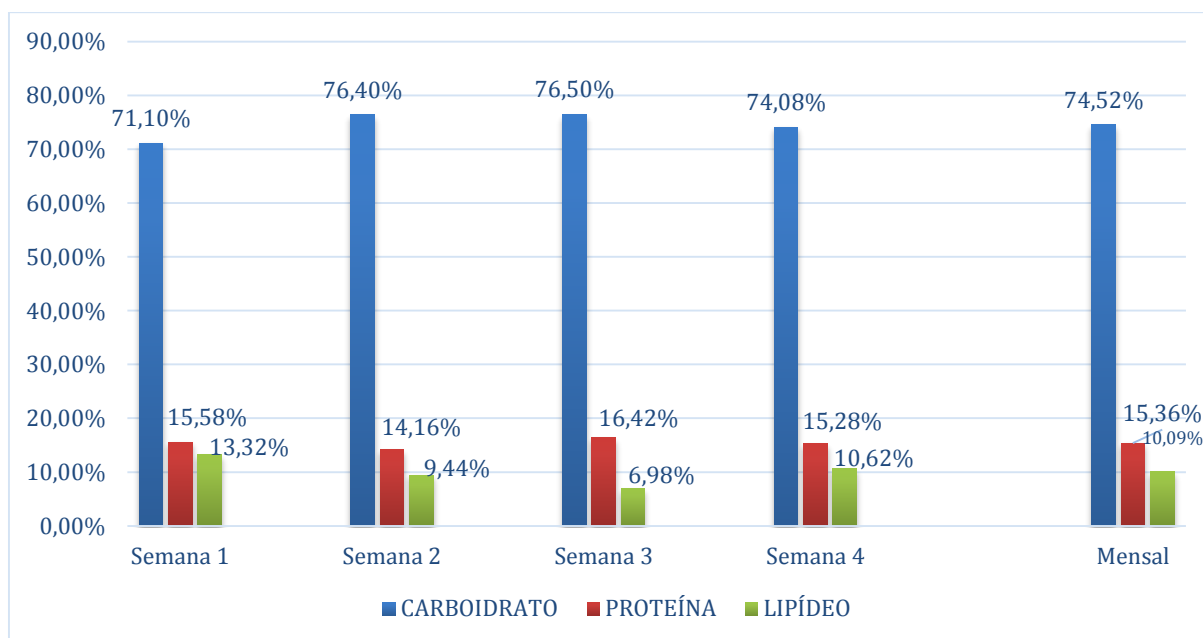
Com relação à combinação de cores das preparações, notou-se 100% de adequação no cardápio. As preparações são bem harmoniosas e variadas não deixando com que o cardápio seja visualmente monótono.

## 4.5 Textura

Em relação à adequação da combinação de textura nas refeições, o cardápio está 100% adequado (N=236), nota-se a presença de combinações de alimentos com texturas diferenciadas.

## 4.6 Grupos alimentares

Os grupos alimentares mais oferecidos foram calculados de acordo com a divisão de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) mais presentes nas preparações que compõem o dia. Todas as semanas analisadas apresentaram uma média de 74,52% (N=249) de fonte de carboidrato, 15,36% (N=56) de proteínas e 10,12% (N=39) de lipídeos.



**Figura 3** - Percentual de grupos alimentares mais presentes nos cardápios analisados.

## 5 DISCUSSÃO

Para Franco (2006), a fome é a carência biológica de alimento que se manifesta em ciclos regulares, o apetite é um estado mental, uma sensação que tem muito mais de psicológico do que fisiológico e o homem é cerimonioso no comer, quer dizer que não come somente para saciar a fome. Para ele, o alimento se reveste também de valor simbólico e a refeição em si é vista como “a ritualização da repartição de alimentos”.

Uma alimentação de qualidade promove saúde. Quanto mais variado, diverso e prático o cardápio, mais os clientes optam pela escolha do lugar para realizar, sejam elas as refeições do dia-a-dia ou para confraternização em grupos. Dessa forma, nasceu o self-service ou restaurante de “autosserviço”, uma modalidade que surgiu para atender a necessidade de uma alimentação mais variada e rápida, em que o serviço é assumido em sua maioria ou quase totalidade pelo cliente, evidentemente com a intenção de reduzir custos, e, por conseguinte os preços, aumentando a rapidez no serviço (TEIXEIRA, 2004).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) aponta que esse tipo de serviço está bastante popularizado e que se paga pelo peso da comida selecionada pelo cliente, além de oferecerem grande variedade de alimentos preparados na hora e são melhores alternativas para o dia-a-dia.

Diante disso, surge a necessidade de se oferecer um cardápio nutricionalmente balanceado, pois os clientes desses restaurantes geralmente fazem essas refeições durante toda a semana. Analisando as técnicas de cocção, do cardápio avaliado, na média das semanas, foi possível verificar que a maioria das preparações é de cocção úmida (67,9%), ou seja, não sendo utilizada gordura na preparação.

De acordo com o estudo de Costa (2012), que avaliou duas creches do DF, a maioria das preparações também foi de calor úmido 50% (N=22), isso mostra uma tendência na utilização de técnicas de cocção onde não se utiliza gorduras e óleos, ou seja, métodos mais saudáveis. Foi analisado também que grande maioria dos dias avaliados apresentou pelo menos uma preparação em calor misto, 6,06%. Foi verificado uma frequência mínima de preparações que utilizam frituras (calor seco), 5,58%.

Na UAN estudada, a semana 1 apresentou maior ocorrência de frituras (5,58%) no cardápio devido a oferta de alimentos industrializados fritos, como a batata palha. A justificativa para o uso foi de que esses alimentos estavam com validade perto do vencimento e deveriam ser consumidos para evitar desperdício, o que e nas outras semanas já foi notado a redução na oferta desses alimentos no cardápio. Apesar de ter frituras em todas as semanas, a prevalência mensal é relativamente baixa (5,58%) e isso mostra que há mais ofertas de preparações mais saudáveis, onde não há o uso de gordura sob imersão para o preparo. No trabalho realizado por Costa (2012) observou-se 1,1% e 3,3% de ocorrência de frituras no cardápio nas creches avaliadas em Brasília e Prado (2013), encontrou 11%, de oferta de frituras.

A maior disponibilidade de fornos e chapas pode reduzir a presença de frituras no cardápio, pois disponibiliza métodos de preparo sem uso de gordura sob imersão (PRADO, 2013). Esses resultados mostram que o nutricionista responsável pela elaboração do cardápio se preocupa em oferecer preparações mais saudáveis, assim preservando pela saúde de sua clientela.

Apesar de a média mensal apresentar maior prevalência de carnes bovinas ou suínas (53,1%), estas recebem técnicas de cocção com pouca gordura (grelhadas e assadas). E, com a oferta de três tipos de pratos principais, há preocupação do nutricionista em não deixar todas estas preparações com a mesma técnica de cocção em um mesmo dia. Costa (2012) observou a ocorrência de 50% de carnes gordurosas, porém utilizando métodos de cocção com pouca gordura. É importante destacar que o consumo excessivo pode levar à obesidade, dislipidemias, doenças ateroscleróticas, cardiovasculares e cânceres (SPOSITO, et al, 2007). A grande quantidade de gordura saturada e colesterol devem ser substituídos por carnes magras (PRADO, 2013).

A respeito da oferta de frutas e hortaliças no cardápio, estas são servidas todos os dias. As hortaliças estão presentes em grande variedade no bufê de salada no balcão de distribuição e, as frutas, servidas ao final do balcão como opções de sobremesa. As frutas e hortaliças oferecidas se repetem diariamente no cardápio independentemente da safra e do preço. Veiros e Proença (2003) estudaram o cardápio de uma UAN de Florianópolis-SC e observaram a ocorrência de 82,6% (N=90) de folhosos no cardápio. Enquanto Passos (2008) estudou uma UAN em Brasília-DF e observou 94,2% (N=98) de oferta de folhosos. E, Costa (2012), observou a presença de 100% (N=30) no cardápio nas creches estudadas. A presença de frutas

e hortaliças na dieta garante o balanceamento do prato, além de serem ricas em vitaminas e minerais e promoverem o aporte de fibras na dieta.

Para Ornellas (2001), um bom cardápio deve apresentar dois princípios básicos: variedade e harmonia. A variedade consiste na variação da oferta de alimentos, dos sabores predominantes, da consistência, da temperatura e das cores. A harmonia é favorecida pela associação exata das cores, de consistência e sabores, o que exige o sentido estético e artístico. E sabendo disso, é possível verificar que a nutricionista do local estudado trabalha com esta técnica a fim de que as preparações não sejam monótonas visualmente, pois 100% do cardápio apresentava combinação de cores tornando as preparações coloridas.

Veiros e Proença (2003) observaram que 65,1% (N=71) de preparações analisadas tinham semelhanças de cores, já Passos (2008), notou em 58,6% (N=61) das preparações, e Costa (2012) observou que as duas creches estudadas apresentam problemas com monotonia de cores devido a baixa disponibilidade da oferta de frutas e hortaliças.

É de preocupação do nutricionista na montagem dos cardápios verificar se as cores tanto de salada, pratos principais e guarnições não se repetem, buscando sempre deixar bem coloridas as preparações com o foco maior nas cores do bufê de salada a fim de chamar mais atenção do cliente para o prato saudável. A monotonia de cores interfere na qualidade e ofertas de nutrientes, entre estes as fibras, vitaminas e minerais. A textura também é bem cuidada, como dito anteriormente, a respeito das técnicas de cocção. Os cardápios quando elaborados por nutricionista, tendem a ser mais coloridos e nutricionalmente adequados (PRADO, 2013).

Em relação aos grupos alimentares mais presentes, pode-se observar que o mais oferecido no cardápio são os carboidratos, 74,52%, o que se encontra dentro do resultado esperado devido a oferta diária do arroz, macarrão e vegetais cozidos. Com relação as proteínas, houve um percentual de 15,36% o que pode ser explicado pela oferta diária de três opções de carnes no cardápio, e, a respeito dos lipídeos (10,12%), esse valor se dá por conta da farofa que é servida diariamente. No estudo de Costa (2012), a maior prevalência também foi de carboidratos a creche A 62,9% (N=77) e creche B 78% (N=96), a proteína avaliada em uma das creches teve percentual alto de 31,4% (N=38) devido a presença constante de leite no cardápio.

Segundo as recomendações diárias nutricionais (DRIS), 55 a 75% devem ser proveniente de carboidrato (45 a 65% devem ser provenientes de carboidratos complexos e fibras e menos de 10% de açúcares livres), 10 a 15% proteína e 15 a 30% de lipídeo. O que indica que todos os cardápios avaliados, em relação a oferta de macronutrientes, estão adequados para a população adulta considerando uma dieta de 2000 quilocalorias (Kcal) (BRASIL, 2014).

## 6 CONCLUSÃO

A rotina de comer fora de casa é um fator que está associado diretamente à obesidade. Uma pessoa praticando este ato com frequência, não consegue controlar a quantidade de alimentos que está consumindo diariamente e, não saber o modo de preparo dos alimentos também é fator de risco por não conhecer de fato como foi preparado sabendo se o alimento apresenta algum risco ou se ainda apresenta todos os coeficientes nutricionais.

Os restaurantes do tipo self-service, apesar da grande variedade de preparações, são vilões para a obesidade, devido variedade dos pratos oferecidos e a oferta de opções como churrasco, massas feitas na hora, salgadinhos fritos.

Entretanto a UAN estudada tem a preocupação com as preparações, como visto, as carnes gordurosas recebem técnicas de cocção que utilizam métodos de preparo sem gordura, são mais saudáveis e com texturas diversificadas e variadas. Das técnicas de cocção utilizadas, a com maior prevalência foi de calor úmido (67,9%) o que indica que a maioria das preparações são cozidas sendo referências para preparações mais saudáveis. E, a oferta de frutas e hortaliças estão adequadas para favorecer a saúde e dar cor aos pratos, pois estão presentes em 100%.

Por fim, o nutricionista tem o papel de promover programas de educação alimentar e nutricional para os clientes, além de planejar, elaborar e avaliar os cardápios, adequando ao perfil epidemiológico da clientela atendida, servindo no local as preparações que estejam associadas aos hábitos alimentares dos clientes, e incentivando o consumo de alimentos saudáveis.



## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: MS, 2014.
- COSTA, S. E. P; MENDONÇA, K. A. N. Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos para pré-escolares de creches do Distrito Federal. *Universitas: Ciências da Saúde*, Brasília, v.10, n.1, p. 33-40, jan./jun. 2012.
- CLARO, R. M, et al. Influência da renda sobre as despesas com alimentação fora do domicílio, no Brasil, 2002-2003. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.25, n.11, p. 2989-2496, nov, 2009.
- FRANCO, A. *De caçador a gourmet: uma história da gastronomia*. São Paulo: Senac, 2006.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: despesas, rendimentos e condições de vida*. Rio de Janeiro, 2010.
- LEAL, D. Crescimento da alimentação fora do domicílio. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v.17,n.1, p.123-132, 2010.
- LIMA, D. M. et al. *Tabela brasileira de composição de alimentos*. 2. ed. Campinas: Formula, 2006.
- MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia*. 11. ed. São Paulo: Roca, 2003.
- PASSOS, A. L. A. Análise do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição institucional em Brasília-DF segundo o método “avaliação qualitativa das preparações do cardápio”,2008.28f. Monografia (pós- graduação) – Curso de especialização em gastronomia e saúde, centro de excelência em turismo, universidade de Brasília, 2008.
- PAT - Programa de Alimentação do Trabalhador. *Portaria interministerial nº. 66*, de 25 de agosto de 2006. Publicada no D.O.U de 28 de agosto de 2006.

PRADO, B. G, et al. Avaliação qualitativa das preparações de cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá - MT. *UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde*. V.15, n.3, p. 219-223, 2013.

ROSA, C. O. B.; MONTEIRO, M. R. P. *Unidades produtoras de refeições: uma visão prática*. Rio de Janeiro: Rubio, 2014.

SPOSITO A, et al. IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Prevenção da aterosclerose: departamento de aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. *Arq Bras Cardiol*, 2007; 88(1): 1-19 ORNELLAS, L. H. *Técnica dietética: seleção e preparação de alimentos*. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

TEXEIRA, S, et al. *Administração aplicada às Unidades de Alimentação e Nutrição*. São Paulo: Atheneu, 2004.

VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P. C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição: método AQPC: *Nutrição em Pauta*, São Paulo, ano 11, n. 62, set./out. 2003.

**ANEXOS**

Cardápio restaurante - Self service - SEMANA 1: 01/09 A 05/09 - 2014

SALADAS	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Mix de alface	Alface roxa	Alface crespa	Alface mimosa	Alface lisa	Alface americana
Folhagem	Rúcula c/ palmito	Chicória c/ morango	Acelga c/manga	Agrião c/ uva rubi	Espinafre c/ laranja
Vegetal cozido	Brócolis c/ milho	Couve-flor c/ passas	Brócolis c/ tomate cereja	Couve-flor c/ milho	Abóbora c/ cheiro verde
Tomate	Tomate em rodela	Tomate meia lua	Tomate em rodela	Tomate meia lua	Tomate rodela
Vegetal Cozido	Beterraba palito	Batata doce c/ ch. verde	Batata ao molho de ervas	Berinjela coz.c/queijo	Batata doce c/ gergelim
Vegetal	Cenoura ralada+ couve em tiras	Repolho roxo c/ abacaxi	Beterraba ralada ralada c/salsa	Salada de broto de feijão	Pepino c/ milho
Elaborada	Salada árabe	Salada de maionese	Salada califórnia	Feijão branco ao vinagrete	Salada primavera
Mesa molho	Molho: Azeitona, milho verde, ervilha,vinagrete, molho rose ou iogurte, salsa ou cheiro verde, passas, ervas, shoyo c/ cebola				
<b>CARNES</b>					
Carne 1	Frango Xadrez	Filé de peixe empanado	Filé de Frango grelhado	Moqueca de peixe	Frango frito
Carne 2	Bife grelhado acebolado	Frango c/ quiabo	Bife à parmegiana	Carne ao molho madeira c/ champignon	Bife à rolé
Carne 3	Bisteca ao molho de abacaxi	Almôndegas ao sugo	Rabada c/ agrião	Lombo suíno grelhado	Feijoada completa
<b>GUARNIÇÕES</b>					
Macarrão	Talharim ao sugo	Macarrão conchinha ao alho e óleo	Espaguete à bolonhesa	Canelone	Rondele
Guarnição I	Batata corada	Abóbora c/ orégano	Ovos mexidos	Pirão	Couve refogada
Guarnição II	jiló c/ovos	chuchu c/ bacon	Vagem c/ calabresa	Jardineira de legumes	Berinjela camponata
EXTRA	Batata palha	Batata palha	Batata palha	Batata palha	Batata palha
Farofa	Farofa de cebola	Farofa de banana	Farofa de cenoura	Farofa mista	Farofa c/ bacon
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>					
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
SUCOS	Uva e Maracujá	Caju e acerola	Goiaba e abacaxi	Manga e uva	Limão e laranja
Frutas	Melancia, mamão, abacaxi, manga, uva Itália, uva rubi e laranja (sexta feira)				

Cardápio sujeito a alterações sem prévio aviso.

- Salada árabe: alface tirinhas+berinjela+tomate +pepino+trigo para quibe
- Salada broto feijão: broto de feijão + tomate + manjeriçãõ;
- Salada de maionese: cenoura + batata + ervilha + maionese
- Jardineira de legumes: cenoura+batata+vagem
- Salada primavera: cenoura+tomate+pimentão verde e amarelo+rabanete+uva passas+uva Itália+maçã+manga
- Salada Califórnia: Abacaxi + uva Itália cortada + queijo em cubos + palmito + milho + presunto em cubos + maionese

Cardápio restaurante - Self service - Semana: 08 a 12/09 - 2014

SALADAS	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Alface	Alface crespa	Alface mimosa	Alface lisa	Alface roxa	Alface americana
Folhagem	Acelga c/ milho	Agrião c/ abacaxi	Rúcula c/manga	Chicória c/ kiwi	Espinafre c/ laranja
Vegetal cozido	Brócolis c/ palmito	Chuchu c/ orégano	Brócolis c/ milho	Couve-flor c/ passas	Brócolis c/ tomate seco
Tomate	Tomate meia lua	Tomate rodela	Tomate meia lua	Tomate rodela	Tomate meia lua
Vegetal Cozido	Beterraba rodela c/ azeitonas	Pepino c/ passas	Batata doce c/ gergelim	Abóbora c/cheiro verde	Inhame c/ cheiro verde
Vegetal	Mix de repolho c/ uva rubi	beterraba ralada c azeitona	Cenoura ralada+ch verde	Salada de rúcula c/ rabanete	vagem c/milho
Elaborada	Salada de presunto e melão	Salada especial	Ratatouille	Salpicao de presunto	Salada coleslaw
Mesa molho	Molho: Azeitona, milho verde, ervilha,vinagrete, molho rose ou iogurte, salsa ou cheiro verde, passas, ervas, shoyo c/ cebola				
<b>CARNES</b>					
Carne 1	Estrogonofe de frango	Moqueca de peixe	Isca de frango à chinesa	Frango grelhado c/ pimentão e cebola	File de peixe à milanesa
Carne 2	Cupim ao molho madeira	Carne de panela ao champignon	Bife à parmegiana	Estrogonofe de carne	Rosbife ao molho de alecrim
Carne 3	Linguiça de frango grelhada	Tulipa de frango frita	Dobradinha	Pernil suíno fatiado grelhado	Feijoada completa
<b>GUARNIÇÃO</b>					
Macarrão	Rondole	Mac.conchinha c/ ch. verde	Mac. parafuso ao alho e óleo	Talharim ao sugo	Espaguete ao alho e óleo
Preparação de Legumes	jiló c/ ovos	Batata+cenoura+ervas	Quiabo cozido	Batata sauté	Couve refogada
Preparação de Legumes	Abóbora c/ ervas	Pirão	Vagem c/ bacon	Chuchu c/ calabresa	Cenoura c/ ervas
Farofa	Farofa de cebola	Farofa de abacaxi	Farofa mista	Farofa de cebola	Farofa de torresmo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>					
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
SUCO	Uva e Maracujá	Caju e acerola	Goiaba e abacaxi	Manga e uva	Limão e laranja
Frutas	Melancia, mamão ,abacaxi, manga, uva Itália, uva rubi e laranja (sexta feira)				

• Salada de presunto e melão: presunto em cubos+tomate cereja+melão em cubos+queijo em cubos

• Salada especial: brócolis+champignon+cenoura em tiras+tomate cereja cortado ao meio

• Ratatouille: Berinjela+pimentão verde+cebola+orégano

• salpicao de presunto: pimentão verm+mimentão verde+cenoura ralada+salsinha+cebola picada+presunto+ervilha+maionese

• Salada Coleslaw: Abacaxi+repolho em tiras+uva passa+um pouco de limão

Cardápio restaurante - Self-service - Semana 15 a 19/09 - 2014

SALADAS	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Mix de alface	Alface roxa	Alface lisa	Alface crespa	Alface americana	Mix de alface
Folhagem	Chicória c/ tomate cereja	Rúcula c/manga	Acelga c/ morango	Espinafre c/ abacaxi	Rúcula c/ kiwi
Vegetal cozido	Couve-flor c/ milho	Brócolis c/ milho	Couve flor c/ tomate seco	Brócolis c/ pimentão vermelho	Couve-flor ao molho de mostarda
Tomate	Tomate rodela	Tomate meia lua	Tomate rodela	Tomate meia lua	Tomate rodela
Vegetal Cozido	Cenoura palito	Beterraba em rodela	Abóbora cozida c/ gergelim	Berinjela c/ queijo	Batata doce c/ cheiro verde
Vegetal	Repolho branco c/ uva rubi	Vagem c/ palmito	Salada de cenoura	Broto de feijão ao vinagrete	Ervilha torta refogada+milho
Elaborada	Saladinha	Salada mista	Salada alemã	Salada francesa	Salpicão de frango
Mesa molho	Molho: Azeitona, milho verde, ervilha, vinagrete,	Molho: Azeitona, milho verde, ervilha, vinagrete, molho rose ou iogurte, salsa ou cheiro verde, passas, ervas, shoyo c/ cebola			
<b>CARNES</b>					
Carne 1	Filé de frango ao molho de laranja	Filé de peixe ao gergelim	Bobó de frango	Frango grelhado c/ alecrim	Moqueca Baiana
Carne 2	Cozido c/ legumes(abóbora +quiabo)	Carne na cerveja preta	Bife à parmegiana	Carimão ao molho madeira	Carne de sol
Carne 3	Bisteca grelhada acebolada	Frango c/ batata	Isca de fígado acebolado	Costelinha c molho de limão	Feijoada completa
<b>GUARNIÇÃO</b>					
Macarrão	Talharim ao bacon	Mac parafuso ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Mac. conchinha c/ presunto	Espaguete à bolonhesa
Preparação de Legumes	Chuchu c/ervas	Jiló c/ovos	Purê de batata	Abóbora c/ ervas	Berinjela camponata
Preparação de Legumes	Polenta	Cenoura c/ calabresa	Quiabo c/ bacon	Batata corada	Couve refogada
Farofa	Farofa de abacaxi	Farofa de alho	Farofa especial	Farofa mista	Farofa de torresmo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>					
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
SUCO	Uva e Maracujá	Caju e acerola	Goiaba e abacaxi	Manga e uva	Limão e laranja
Frutas	Melancia, mamão, abacaxi, manga, uva Itália, uva rubi e laranja (sexta feira)				

Cardápio sujeito a alterações sem prévio aviso.

- Saladinha : pim verde em tiras+cogumelos fatiados+tomate seco+tomate picado+queijo em cubos+uva passa+folhas de manjeriço
- salada mista: alface americana+escarola+repolho roxo+cenoura ralada+nabo em tiras+tomate cereja+cebola em rodela+queijo ralado (muçarela)
- Salada alemã: batata+salsicha+queijo+picles+aipo+maionese
- Salada francesa: cenoura ralada+pepino rodela finas+rabanete rodela finas+nozes trituradas+sal+limão
- Salpicão de frango: frango desfiado+presunto+milho+abacaxi+uva passa+maçã verde+creme de leite e maionese

## Cardápio restaurante - Self service - Semana 22 a 26/09 - 2014

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>SALADAS</b>					
Mix de alface	Alface crespa	Alface lisa	Alface roxa	Alface mimosa	Alface americana
<b>Folhagem vegetais</b>	Rúcula c/ manga	Acelga c/ kiwi	Agrão c/laranja	Espinafre c/ abacaxi	Chicória c/ tomate seco
	Brócolis c/morango	Couve-flor c/milho	Brócolis+ palmito	Couve-flor+ queijo+azeitonas	Cenoura c/ ch. verde
<b>Tomate</b>	Tomate meia lua	Tomate rodela	Tomate meia lua	Tomate rodela	Tomate meia lua
<b>Vegetal Cozido</b>	Cenoura palito c/ azeitonas	Batata doce c/ gergelim	Beterraba rodela	Inhame c/ cheiro verde	Batata ao molho de erva
<b>Vegetal</b>	couve+tomate cereja+queijo	Br.feijão+tomate+manjeriço	Soja ao vinagrete	Ratatouille	Abobrinha c/ milho
<b>Elaborada</b>	Tabule	Salada russa	Salada Coleslaw	Salada especial	Salada do conde
<b>Mesa molho</b>	Molho: Azeitona, milho verde, ervilha, vinagrete, molho rose ou iogurte, salsa ou cheiro verde, passas, ervas, shoyo c/ cebola				
<b>CARNES</b>					
<b>Carne 1</b>	Filé de frango grelhado	Moqueca peixe c/ banana	Frango a rolé	Filé de peixe à milanesa	Estrogonofe de frango
<b>Carne 2</b>	Estrogonofe de carne	Carne de panela na cerveja	Silveirinha	Lagarto bovino recheado	Bife à parmegiana
<b>Carne 3</b>	Pernil suíno ao molho de abacaxi	Tulipa de frango frita	Costela c/ mandioca	Linguíça toscana grelhada	Feijoada completa
<b>GUARNIÇÃO</b>					
<b>Macarrão</b>	Espaguete ao alho e óleo	Canelone	Macarrão conchinha c/ presunto	Mac. parafuso ao sugo	Espaguete ao alho e óleo
<b>Preparação de Legumes</b>	Chuchu c/ calabresa	Pirão	Polenta	Jiló c/ ovos	Couve refogada
<b>Preparação de Legumes Farofa</b>	Batata corada	Berinjela camponata	Quiabo cozido	Abóbora c/ ervas	Batata doce c/ orégano
	Farofa mista	Farofa de cebola	Farofa de calabresa	Farofa de bacon	Farofa de torresmo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>					
<b>Arroz branco</b>	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
<b>Arroz integral</b>	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
<b>Feijão carioca</b>	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
<b>SUCO</b>	Uva e Maracujá	Caju e acerola	Goiaba e abacaxi	Manga e uva	Limão e laranja
<b>Frutas</b>	Melancia, mamão, abacaxi, manga, uva Itália, uva rubi e laranja (sexta feira)				

Cardápio sujeito a alterações sem prévio aviso.

- Tabule: pimentões coloridos+ pepino+ trigo para quibe+hortelã
- Salada russa: beterraba + batata + frango cozido desfiado + maionese + pimenta do reino
- Salada Coleslaw: Abacaxi+repolho em tiras+uva passa+um pouco de limão
- Salada especial: brócolis + champignon + cenoura em tiras + tomate cereja cortado ao meio
- Ratatouille: berinjela+pimentão verde+cebola+orégano
- Salada do conde: repolho+maçã+presunto+brócolis cozido