



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
Agrária

## Avaliação e elaboração de ementas em IPSS a cargo da Interprev

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Isa Antunes Alves

### Orientadores

Orientadora interna: Maria Margarida Duarte Vieira

Orientadora externa: Susana Margarida Pais Ramos

Outubro, 2013





# Avaliação e elaboração de ementas em IPSS a cargo da Interprev

Isa Antunes Alves

## **Orientadores**

Orientadora interna: Maria Margarida Duarte Vieira

Orientadora externa: Susana Margarida Pais Ramos

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Engenheira Susana Margarida Pais Ramos da Interprev e da Professora Maria Margarida Duarte Vieira da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Outubro, 2013



## Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer à Dra. Sofia Varandas que aceitou desde logo o meu estágio e também a todas as pessoas da empresa que me apoiaram e ajudaram ao longo do tempo de estágio. Entre elas é de destacar a minha orientadora Susana Ramos e ainda às engenheiras Ana Canilho, Daniela Conceição e Marta Nunes.

Em segundo lugar gostaria de agradecer à minha orientadora de estágio professora Margarida Vieira por toda a disponibilidade, apoio e compreensão durante o estágio.

Queria ainda agradecer aos meus pais por todo o apoio, pois sem eles nada seria possível.

Muito obrigado aos meus amigos que sempre me apoiaram ao longo de todo o percurso e por último um obrigado especial às minhas meninas que fizeram parte destes 3 anos de curso.



## Resumo

**Introdução:** Os idosos dependem muitas vezes dos centros de dia e lares para terem uma alimentação saudável. Por sua vez a infância é uma fase de aprendizagem de novos conceitos, valores e comportamentos e portanto há que promover hábitos alimentares saudáveis. Posto isto, é essencial que os centros de dia, lares e jardins-de-infância lhes forneçam uma alimentação adequada com todos os cuidados de higiene e segurança alimentar e com ementas de boa qualidade.

**Objetivos:** Com o estágio pretendeu-se, principalmente saber se os centros de dia, lares e jardins-de-infância têm ementas qualitativamente adequadas aos seus utentes e secundariamente perceber se são seguidos os cuidados de higiene e segurança alimentar.

**Metodologia:** Acompanhamento das técnicas de higiene e segurança alimentar para a realização de auditorias nos centros de dia, lares e jardins-de-infância para melhor compreensão prática de como se implementa um sistema HACCP e como se verifica se está tudo em conformidade. Durante as auditorias adquiriu-se as ementas para posterior avaliação qualitativa através do método de Avaliação Qualitativa de Ementas (AQE) para instituições que dão apoio às crianças e aos seniores. Os critérios e parâmetros para a classificação final das ementas diferem, sendo que para as instituições de crianças utilizaram-se os critérios e valores recomendados estabelecidos no trabalho “Avaliação Qualitativa das Ementas dos Jardins-de-infância e Escolas do 1º Ciclo de Pombal” dos autores Lopes e Rocha (2010). No caso das instituições de idosos foi utilizada a proposta de critérios para avaliação qualitativa de ementas dos autores Bessa, Monteiro e Rocha (2009).

**Resultados:** Nas ementas das instituições de crianças o critério menos respeitado no grupo da sopa é a oferta de sopa com leguminosas; no grupo do prato principal o critério que regista uma distribuição equitativa de arroz, batata e massa não se verifica, e no grupo da sobremesa o critério menos cumprido foi a oferta de fruta fresca. O grupo referente aos outros aspetos tem como critério menos aplicado a combinação na mesma refeição de fritos e doces que nunca deve estar presente na refeição. No caso das ementas para os seniores, as classificações obtidas foram duas ementas com classificação boa, trinta e oito com classificação aceitável e uma com classificação não aceitável.

**Conclusão:** Apesar das instituições terem na maioria classificações aceitáveis ainda há um longo trabalho a fazer e parâmetros a corrigir. Deve haver um acompanhamento especializado, por exemplo um técnico de nutrição junto das instituições, pois muitas instituições não têm apoio de qualquer especialista nesta área.

### Palavras-chave

Método AQE, Sistema HACCP, Avaliação Qualitativa de Ementas, Infância, Seniores



## Abstract

**Introduction:** The elderly often depend of the day care centers and households for a healthy nutrition. Childhood is the key time to acquire new concepts, values and behaviors, so it is of the most importance the promotion of healthy nutrition habits. Having said that, it is essential day care centers, households and kindergartens provide an adequate nutrition with standards of hygiene and food safety procedure and good quality menus.

**Objectives:** This academic internship was the intent to evaluate qualitatively the meals of day care centers, households and kindergartens in charge of Interprev company and also understand if hygiene and food safety procedures are properly being followed.

**Methodology:** Monitoring hygiene and food safety audit procedures of the day cares centers, households and kindergartens for a better practical understanding of how to implement an HACCP system and how to verify if the procedures comply with it. During the audits the menus were acquired to apply the qualitative assessment based on the method Avaliação Qualitativa de Ementas (AQE) for both children and seniors institutions. Standards and parameters in the final classification were different, for children intuitions it has been based on the established standards and recommended values for each criterion, described in the paper “Avaliação Qualitativa das Ementas dos Jardins-de-infância e Escolas do 1º ciclo de Pombal” of Lopes and Rocha (2010). For seniors institutions we have based on the standards proposed for the qualitative assessment of menus from the authors Bessa, Monteiro e Rocha (2009).

**Results:** in the menus of children institutions, the less respected criterion in the group soup was the lack of pulses in soup. In the main course group, the criterion that record a balanced distribution of rice, potatoes and pasta were not accomplished. In the dessert group it was detected the lack of fresh fruit. The “other aspects” group had the wrong combination of sweets and fried foods in the same meal as the less applied criterion. In the seniors institutions, two meals obtained the scoring classification of “good”, thirty eight a scoring classification of “acceptable” and one had a “non-acceptable” classification scoring.

**Conclusions:** In spite of institutions, in the majority, have acceptable scorings there is still a hard work to be done, as well as several aspects to correct. There must be a specialized monitoring in these kinds of institutions, as technician nutrition, because many institutions do not have support from any expert in this area.

### Keywords

AQE method, HACCP system, Qualitative Assessment of Menus, Childhood, Elderly



# Índice geral

1.	INTRODUÇÃO .....	1
2.	OBJETIVOS .....	4
3.	DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES DURANTE O ESTÁGIO .....	4
3.1.	AVALIAÇÃO DE EMENTAS .....	5
3.1.1.	Para a infância.....	5
3.1.2.	Para os seniores.....	6
3.2.	ACOMPANHAMENTO NAS AUDITÓRIAS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR REALIZADAS PELA INTERPREV .....	6
4.	RESULTADOS .....	7
4.1.	EMENTAS PARA A INFÂNCIA .....	7
4.2.	EMENTAS PARA OS SENIORES .....	11
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
6.	REFERÊNCIAS .....	15
	APÊNDICES.....	17
	APÊNDICE A- EMENTA M1 MENSAL DA INSTITUIÇÃO DE CRIANÇAS .....	18
	APÊNDICE B- TABELAS DA AVALIAÇÃO DA EMENTA M1 ATRAVÉS DO MÉTODO AQE .....	21
	APÊNDICE C- TABELAS DE CONCORDÂNCIA ENTRE O VALOR RECOMENDADO E O VALOR VERIFICADO PARA A EMENTA M1.....	32
	APÊNDICE D- EMENTA M2 MENSAL DA INSTITUIÇÃO DE SENIORES.....	35
	APÊNDICE E- TABELAS DA AVALIAÇÃO DA EMENTA M2 ATRAVÉS DO MÉTODO AQE .....	39
	APÊNDICE F- TABELAS DE CLASSIFICAÇÃO DA EMENTA M2 .....	49
	APÊNDICE G- EMENTA ELABORADA PARA SUBSTITUIÇÃO DA EMENTA QUE OBTVEU UMA CLASSIFICAÇÃO “NÃO ACEITÁVEL” .....	53

## Índice de figuras

FIGURA 1- PERCENTAGEM DE EMENTAS QUE NÃO CUMPREM CADA CRITÉRIO DO GRUPO DA “SOPA” .....	8
FIGURA 2- CRITÉRIOS NÃO CUMPRIDOS PELAS EMENTAS NO GRUPO DO “PRATO” .....	9
FIGURA 3- PERCENTAGEM DE EMENTAS QUE NÃO CUMPREM OS 3 CRITÉRIOS REFERENTES AO GRUPO DA “SOBREMESA” ...	9
FIGURA 4- PERCENTAGENS DE EMENTAS QUE NÃO CUMPRE OS CRITÉRIOS REFERENTES AO GRUPO DENOMINADO “OUTROS ASPETOS” .....	10
FIGURA 5- PERCENTAGEM DE EMENTAS QUE OBTIVERAM CADA UMA DAS CLASSIFICAÇÕES.....	11

# Índice de tabelas

TABELA 1- LIMITES PERCENTUAIS DE CADA CLASSIFICAÇÃO QUALITATIVA.....	6
--	---

## Lista de abreviaturas

AQE- Avaliação Qualitativa de Ementas

g- gramas

HACCP- Análise de perigos e de pontos críticos de controlo

HC- hidratos de carbono

IPSS- Instituições Particulares de Solidariedade Social

mg- miligramas

PC- Prato completo