

QUALIDADE NUTRICIONAL DOS CARDÁPIOS DE UM RESTAURANTE POPULAR

Mônica de Souza Lima Sant'Anna¹

¹CM UFRJ Macaé, Macaé, Rio de Janeiro.

<http://lattes.cnpq.br/7987038507807197>

RESUMO: Os Restaurantes Populares são estratégias governamentais essenciais para garantir a segurança alimentar de populações vulneráveis. Para cumprir seu papel na promoção da saúde, as refeições devem ser nutricionalmente equilibradas. Este trabalho avaliou a qualidade dos cardápios de almoço do Restaurante Popular (RP) de Macaé-RJ, utilizando a ferramenta IQ COSAN adaptada às diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira. Na adaptação, os pontos da opção vegetariana foram redistribuídos para carnes/ovos e frutas in natura. Foram analisadas 13 semanas de cardápios entre abril e junho de 2025, totalizando 65 refeições. Os resultados apontaram que as pontuações semanais variaram de 56,5 a 71,5. As médias mensais foram de 63,7 (abril), 65 (maio) e 66 (junho), classificando o serviço na faixa “precisa de melhorias”. Grupos básicos como cereais, feijões, legumes/verduras e carnes/ovos estiveram presentes diariamente, assim como alimentos regionais em todas as semanas. Contudo, identificou-se um alerta de baixa oferta de frutas, servidas no máximo duas vezes por semana. Além disso, alimentos ultraprocessados e processados foram registrados em todas as semanas analisadas, com alerta de alta oferta de processados em quatro delas, evidenciando a necessidade de ajustes nutricionais no planejamento dos cardápios. Os cardápios do Restaurante Popular de Macaé precisam de melhorias nutricionais.

PALAVRAS-CHAVE: Restaurantes Populares. Avaliação de Cardápio. Unidade de Alimentação e Nutrição.

NUTRITIONAL QUALITY OF THE MENUS AT A POPULAR RESTAURANT

ABSTRACT: Popular Restaurants are essential government strategies for ensuring food security among vulnerable populations. To fulfill their role in promoting health, meals must be nutritionally balanced. This study evaluated the quality of the lunch menus at the Popular Restaurant (RP) in Macaé, Rio de Janeiro, using the IQ COSAN tool adapted to the guidelines of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. In the adaptation, points from the vegetarian option were redistributed to meat/eggs and fresh fruits. Thirteen weeks of menus were analyzed between April and June 2025, totaling 65 meals. The results showed that

weekly scores ranged from 56.5 to 71.5. The monthly averages were 63.7 (April), 65 (May), and 66 (June), classifying the service in the “needs improvement” range. Basic food groups such as grains, beans, vegetables, and meat/eggs were present daily, as were regional foods every week. However, a warning was identified regarding low fruit availability, with fruit served at most twice a week. Additionally, ultra-processed and processed foods were recorded in all weeks analyzed, with a warning of high availability of processed foods in four of them, highlighting the need for nutritional adjustments in menu planning. The menus at the Macaé Popular Restaurant require nutritional improvements.

KEY-WORDS: Popular Restaurants. Menu Assessment. Food and Nutrition Unit.

INTRODUÇÃO

Os restaurantes populares (RPs) constituem instrumentos operacionais da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, voltados à oferta de refeições nutricionalmente adequadas a preços subsidiados em territórios marcados por vulnerabilidade socioeconômica (BRASIL, 2023; OLIVEIRA et al., 2025). Ao incidir diretamente sobre o custo da alimentação, esses equipamentos ampliam a capacidade de acesso a refeições regulares por parte de populações cuja renda é insuficiente para assegurar segurança alimentar de forma autônoma. Nesse sentido, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) estabelece que o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) se consolida quando o acesso à alimentação ocorre de forma ininterrupta e saudável (CONSEA, 2010), reafirmando os Restaurantes Populares (RPs) como estratégia central para a garantia desse direito.

Para que os RPs cumpram plenamente sua função de promoção da saúde é indispensável que as refeições ofertadas sejam nutricionalmente equilibradas (PADRÃO; AGUIAR, 2018; SANTANA et al., 2023). A composição dos cardápios deve estar alinhada aos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), que orienta práticas alimentares baseadas em preparações culinárias com alimentos in natura e restrição ao consumo de ultraprocessados (TRIVINHO; MARTINS, 2024). Entretanto, estudos apontam que os cardápios desses equipamentos nem sempre refletem essas diretrizes, apresentando monotonia, baixa diversidade e presença de itens ultraprocessados, como refrescos açucarados ofertados como bebida padrão em alguns municípios (SANTANA et al., 2023), o que compromete o potencial protetivo desses serviços.

Apesar da relevância do tema, ainda são escassos os estudos que utilizam instrumentos sistemáticos e padronizados para avaliar a qualidade nutricional de cardápios em equipamentos públicos de alimentação (SOUSA, 2020). O Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional (IQ COSAN), originalmente proposto em 2018 para a alimentação escolar (FNDE, 2018) e posteriormente adaptado aos Restaurantes Universitários por sua aderência ao GAPB como referência avaliativa, constitui recurso metodologicamente aplicável e replicável (TRIVINHO, 2020). Diante da inexistência de

ferramenta específica validada para os Restaurantes Populares, sua adaptação configura escolha metodológica consistente para qualificar a análise da oferta alimentar nesses serviços. A adoção desse instrumento permite que o profissional identifique os pontos positivos e as fragilidades do cardápio, subsidiando ajustes e melhores escolhas durante a sua formulação contribuindo para a promoção da saúde e para ações de educação alimentar e nutricional junto à população atendida

OBJETIVO

Analisar os cardápios ofertados pelo Restaurante Popular de Macaé-RJ, utilizando o IQ COSAN adaptado como instrumento de avaliação da qualidade nutricional das refeições, com o intuito de identificar pontos positivos e potenciais melhorias na oferta alimentar do serviço.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, transversal de natureza quantitativa com uso de dados secundários. Foi realizada a análise de cardápios ofertados no Restaurante Popular de Macaé-RJ durante os meses de abril, maio e junho de 2025 considerando as preparações servidas no almoço de segunda à sexta-feira.

A avaliação dos cardápios ofertados a população no Restaurante Popular de Macaé-RJ foi feita pela ferramenta adaptada do IQ COSAN proposta por Trivinho e Martins (2024). Foram avaliadas 13 semanas durante os meses de abril, maio e junho das refeições servidas no período do almoço de segunda às sextas-feiras, pois, apesar do restaurante fornecer 7 refeições por semana, a ferramenta de análise considera apenas 5 dias da semana, totalizando 65 dias avaliados.

A ferramenta foi desenvolvida no Excel® e divide as avaliações em critérios diários e semanais, reunindo a pontuação semanal e final, com uso de advertências e sinalizações. A classificação final é obtida por meio da soma dos pontos, podendo ser definido como inadequado (0-50,9 pontos), precisa de melhoras (51-79,9 pontos) e adequada (80-100 pontos).

Os dados foram tabulados no software Excel e apresentados por meio de percentuais e média semanal dos pontos de cada item avaliado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo, foram avaliados os cardápios ofertados durante o almoço no Restaurante Popular de Macaé-RJ, no período entre os meses de abril, maio e junho de 2025. Em função da ferramenta utilizada, apenas cinco dias na semana foram considerados. O mês de abril apresentou cinco semanas, enquanto os meses de maio e junho, quatro semanas. Dessa

forma, 13 semanas foram analisadas, totalizando 65 dias/refeições avaliadas. Os cardápios oferecidos pelo Restaurante Popular são compostos por entrada, prato principal, guarnição, acompanhamento e sobremesa, além de refresco como bebida.

A partir dos resultados obtidos, pode-se observar (Tabela 1) que todos os meses tiveram como diagnóstico “precisa de melhorias”, assim como todas as semanas analisadas. As pontuações semanais variaram de 56,5 até 71,5, ou seja, com uma diferença de 15 pontos. Já as pontuações mensais foram de 63,7, 65 e 66, variando 2,3 pontos.

Tabela 1 – Pontuação dos cardápios ofertados durante os 3 meses analisados no Restaurante Popular de Macaé-RJ.

Abril – Cardápio de 5 semanas		
Avaliação mensal	Pontuação	Avaliação final
Semana 1	67,5	Precisa de melhorias
Semana 2	66,5	Precisa de melhorias
Semana 3	56,5	Precisa de melhorias
Semana 4	64,5	Precisa de melhorias
Semana 5	63,5	Precisa de melhorias
Média mensal	63,7	Precisa de melhorias
Maio de 2025 – Cardápio com 4 semanas		
Avaliação mensal	Pontuação	Avaliação final
Semana 1	68,5	Precisa de melhorias
Semana 2	64,5	Precisa de melhorias
Semana 3	64,5	Precisa de melhorias
Semana 4	62,5	Precisa de melhorias
Média mensal	65	Precisa de melhorias
Junho de 2025 – Cardápio com 4 semanas		
Avaliação mensal	Pontuação	Avaliação final
Semana 1	67,5	Precisa de melhorias
Semana 2	71,5	Precisa de melhorias
Semana 3	58,5	Precisa de melhorias
Semana 4	66,5	Precisa de melhorias
Média mensal	66	Precisa de melhorias

Fonte: Elaboração própria (2025)

A partir da análise das refeições servidas, constatou-se a presença diária dos grupos alimentares dos cereais, feijões, legumes e verduras, bem como carnes e ovos. Alimentos regionais também estiveram presentes em todas as semanas, compondo as guarnições ou as entradas, como a couve, a abobrinha e o repolho. Todas as semanas avaliadas apresentaram diversidade de cardápio considerada adequada, com o número de itens

variando entre 18 e 24. Assim, as 13 semanas analisadas obtiveram pontuação máxima nessa categoria. No que se refere aos alimentos da sociobiodiversidade brasileira, não foi observada nenhuma ocorrência ao longo do período avaliado.

Em todas as semanas analisadas foi observada a presença de alimentos ultraprocessados, tais como batata palha, molho de tomate, gelatina, creme de leite e linguiça. A oferta de frutas ao longo das semanas mostrou-se insuficiente. Em todas as semanas analisadas foi identificado o alerta de baixa oferta desse grupo alimentar. Todas as semanas receberam o alerta de alta oferta de doces, com a variação de 3 a 4 vezes por semana.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) apresenta recomendações para a composição de uma alimentação saudável. Nesse contexto, a ferramenta IQ COSAN adaptada considera essas orientações ao classificar os cardápios com base na presença ou ausência de determinados alimentos e na diversidade alimentar (TRIVINHO; MARTINS, 2024). Com base nos resultados obtidos pela aplicação da ferramenta, observa-se que o cardápio ofertado ao longo dos três meses analisados necessita de ajustes, pois não atende plenamente às recomendações estabelecidas pelo GAPB, embora apresente aspectos positivos que merecem ser mantidos e fortalecidos.

Os grupos de cereais, feijões, legumes e verduras e das carnes e ovos, estiveram presentes em todos os dias analisados, contribuindo positivamente para a pontuação final do cardápio. A manutenção desse padrão é essencial, pois a oferta diária desses alimentos está alinhada às recomendações para uma alimentação saudável, e reflete o compromisso com a segurança alimentar e nutricional dos usuários.

A presença de alimentos regionais, como couve, abobrinha e repolho, representa outro ponto forte do cardápio. A valorização de alimentos regionais contribui para a promoção da cultura alimentar local, fortalece a economia regional e favorece a sustentabilidade do sistema alimentar (BRASIL, 2014). Além disso, a diversidade adequada do cardápio, com 18 a 24 itens diferentes por semana, demonstra esforço no planejamento alimentar e contribui para a variedade de nutrientes ofertados, aspecto fundamental para a promoção da saúde dos usuários.

A ausência de frutas in natura, raízes e tubérculos e alimentos da sociobiodiversidade, somada à presença de doces e de produtos processados e ultraprocessados, foram os principais fatores que reduziram a pontuação final dos cardápios. As raízes e tubérculos estiveram presentes de 2 a 5 vezes por semana, apresentando média de 2,85 ofertas e incidência em aproximadamente 57% dos dias. A oferta insuficiente de frutas in natura, presente em apenas 37% dos dias avaliados, associada à alta frequência de doces (63% dos dias) representa o principal desafio identificado neste estudo. O Manual do Pesquisador - Programa Restaurante Popular estabelece que as refeições do almoço devem oferecer pelo menos uma porção de frutas, legumes ou verduras (BRASIL, 2023). Embora o cardápio atenda à recomendação de hortaliças, a baixa oferta de frutas compromete a qualidade

nutricional das refeições e o cumprimento das diretrizes do programa.

De acordo com o GAPB, os alimentos processados devem ser utilizados de forma limitada, preferencialmente compondo preparações culinárias ou integrando refeições cuja base seja formada por alimentos in natura ou minimamente processados. Quando esses alimentos passam a substituir itens in natura ou minimamente processados, seu uso deixa de ser recomendado (BRASIL, 2014). No presente estudo, embora a incidência de alimentos processados tenha sido de 45%, sua utilização ocorreu predominantemente como complemento das preparações, com uso principalmente de ervilha e milho, mantendo os alimentos in natura e minimamente processados como base das refeições, conforme as orientações do GAPB. Contudo, a ferramenta de avaliação aplicada considera apenas a presença dos processados na composição do cardápio, sem distinguir se foram empregados como complemento ou como elemento principal da refeição, o que pode resultar em uma penalização que não reflete integralmente a qualidade da oferta.

O GAPB caracteriza os alimentos ultraprocessados como formulações industriais produzidas a partir de substâncias extraídas de alimentos, derivadas de seus constituintes ou compostos sintéticos, ressaltando ainda os motivos pelos quais devem ser evitados, como a composição nutricional inadequada, a alta densidade calórica e os impactos ambientais (BRASIL, 2014).

Observa-se que a oferta de ultraprocessados ocorreu principalmente pela inclusão de gelatina como sobremesa (2 vezes por semana em 11 das 13 semanas avaliadas). Embora seja um item de baixo custo e fácil preparo, sua composição nutricional é inadequada, sendo basicamente composta por açúcares, corantes, aromatizantes artificiais e não oferecendo nutrientes relevantes (BRASIL, 2014). Uma possível alternativa para reduzir essa oferta, é incluir doces preparados na unidade, tendo em vista que o RP de Macaé possui estrutura adequada para isso e que o GAPB reconhece o uso de açúcar em preparações doces desde que de forma moderada. Uma alternativa para diminuição da oferta de ultraprocessados e doces é a substituição da gelatina por frutas in natura. Ao mesmo tempo em que ampliaria a oferta de frutas, reduziria o uso de ultraprocessados. Essa mudança contribuiria para elevar a qualidade nutricional do cardápio, aproximando-o ainda mais das recomendações do GAPB e do que é previsto pelo Programa Restaurante Popular. A substituição de frutas por preparações doces, especialmente as industrializadas, compromete o papel educativo do RP. Estudos demonstram que a exposição regular a alimentos saudáveis em ambientes institucionais contribui para a formação de hábitos alimentares adequados e pode influenciar positivamente as escolhas alimentares no domicílio (BERNARDES; SILVA, 2001; PADRÃO; AGUIAR, 2018).

O orçamento disponível para aquisição de alimentos constitui um dos principais determinantes da qualidade do cardápio. As frutas in natura apresentam variação significativa de preço ao longo do ano devido à sazonalidade, podendo representar custo elevado, especialmente em períodos de entressafra (MAIA et al., 2020). A opção por gelatina e outros

ultraprocessados pode estar relacionada ao menor custo unitário, maior prazo de validade e facilidade de preparo e distribuição em grande escala. Uma estratégia para contornar essas limitações econômicas seria o fortalecimento das parcerias com a agricultura familiar local, por meio de programas como o PRONAF (Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar). O Manual do Pesquisador - Programa Restaurante Popular destaca que a articulação com programas de SAN, incluindo o acesso a agricultores familiares, pode beneficiar o abastecimento do restaurante com gêneros alimentícios de qualidade e a preços mais acessíveis (BRASIL, 2023). Essa estratégia, além de reduzir custos com a compra de frutas e hortaliças, fortalece a economia local e promove a sustentabilidade do sistema alimentar.

Outra questão relevante que precisa ser discutida é que o Restaurante Popular de Macaé-RJ opera sob gestão terceirizada, o que pode implicar em restrições contratuais específicas relacionadas à aquisição de alimentos, preparo de refeições e autonomia da equipe de nutrição (SCHNEIDER; COSTA, 2019). Estudos demonstram que a gestão terceirizada, embora possa trazer eficiência operacional, por vezes limita a flexibilidade no planejamento de cardápios e na implementação de mudanças baseadas em critérios técnico-nutricionais (COLARES; FREITAS, 2007; CAMPOS; BIACHI; DAEHN, 2023). A gestão direta pelo poder público, por outro lado, pode facilitar o acesso a programas governamentais e permitir maior autonomia na tomada de decisões relacionadas à qualidade nutricional das refeições (BRASIL, 2023). Entretanto, independentemente do modelo de gestão adotado, é fundamental que os contratos estabeleçam parâmetros claros de qualidade nutricional e prevejam mecanismos de avaliação e monitoramento contínuos, conforme preconizado pela Resolução CFN nº 600/2018.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo avaliou a qualidade dos cardápios do Restaurante Popular de Macaé-RJ entre abril e junho de 2025, utilizando o método IQ COSAN adaptado, e identificou que a diversidade alimentar e a presença diária de cereais, feijões, carnes, ovos, legumes e verduras são os principais pontos positivos do serviço. Por outro lado, a análise revelou a necessidade de melhorias para o alinhamento com o Guia Alimentar para a População Brasileira, destacando-se a baixa oferta de frutas in natura (37% dos dias), a alta frequência de doces (63% dos dias) e a presença constante de alimentos ultraprocessados, como a gelatina.

Para elevar o valor nutricional das refeições, recomenda-se a substituição desses produtos ultraprocessados por frutas frescas ou preparações doces caseiras, além do desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional. Em suma, embora o restaurante desempenhe um papel social vital ao atender diariamente mais de mil pessoas em situação de vulnerabilidade, ajustes no planejamento dos cardápios são fundamentais para que o estabelecimento cumpra plenamente sua função de promover a saúde, a

segurança alimentar e o Direito Humano à Alimentação Adequada no município.

REFERÊNCIAS

- BERNARDES, S. M. C.; SILVA, S. M. C. S. **Cardápio: guia prático para a elaboração**. São Paulo: Atheneu, 2001.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Manual do Pesquisador: Programa Restaurante Popular**. Brasília, DF: MDS, 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.
- CAMPOS, M.P; BIANCHI, I.S.; DAEHN, C.M. Estratégias para transformação digital em modelos de gestão para restaurantes universitários. **Caderno de Administração**, v. 31, n.2, p. 66-84, 2023
- COLARES, L.T.; FREITAS, C.M. Processo de trabalho e saúde de trabalhadores de uma unidade de alimentação e nutrição: entre a prescrição e o real do trabalho. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 3011–3020, 2007
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). **Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018**. Dispõe sobre as atribuições do nutricionista e as áreas de atuação. Brasília, DF: CFN, 2018
- CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CONSEA). **Relatório de atividades 2007–2010**. Brasília, DF: CONSEA, 2010
- FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (FNDE). **IQ COSAN para as demais etapas e modalidades de ensino: instruções de uso (versão 4)**. Brasília, DF: FNDE, 2022.
- MAIA, S. M. P. C. *et al.* Análise do cardápio de quatro unidades de alimentação e nutrição à luz do método de avaliação qualitativa das preparações do cardápio – AQPC. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 9481–9494, 2020
- OLIVEIRA, J. T. C, et al. Equipamentos de Segurança Alimentar e Nutricional e a atuação de nutricionistas: elementos para reflexão. *Revista de Nutrição*, v. 38, 2025.
- PADRÃO, P.S.; AGUIAR, D. Restaurante popular: a política social em questão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 12, p. 4315–4326, 2018
- SANTANA, et al. Avaliação da composição de menu de restaurantes populares de um município do interior paulista. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 32, p. 42–47, 2023
- SOUSA, M.S. Avaliação da efetividade de restaurantes populares para dimensão do acesso à alimentação. 2020. **Dissertação (Mestrado)** – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2020.

TRIVINHO, A.N.B. Avaliação de cardápios de restaurantes universitários segundo recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

TRIVINHO, A. N. B.; MARTINS, C. A. Adaptação e teste do Índice de Qualidade da Coordenação de Segurança Alimentar (IQ COSAN) para avaliar cardápios de restaurantes universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 30, n. 00, p. e023039, 2024