IMPLEMENTAÇÃO DE RECEITA VEGETARIANA PARA COLABORADORES EM UM RESTAURANTE COMERCIAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

ADAILZA FRANCISCA DA SILVA PINTO; JOANA SABINO DA SILVA; ANA BEATRIZ PEIXOTO NUNES; THAIS DE GÓIS SANTOS; HELENI AIRES CLEMENTE

RESUMO

As Unidades de Alimentação e Nutrição apresentam as características principais de garantir a oferta de alimentação adequada em condições nutricionais e higiênico-sanitárias para sua clientela. Assim, o planejamento de cardápio é uma importante ferramenta de gestão que auxilia o nutricionista no controle de estoque, de custos e no direcionamento de recursos. Contudo, tal processo deve envolver uma vertente sustentável, baseado na preocupação com o meio ambiente, ofertando refeições oriundas de um sistema alimentar sustentável e equilibrado. Atrelado a isso, o conceito de adoção de hábitos mais saudáveis e a preocupação com a sustentabilidade ecológica, acarreta em novas formas de se alimentar, como no vegetarianismo e veganismo, que vem crescendo acredita-se que mais de 30 milhões de pessoas adeptas. A justificativa para o presente trabalho baseia-se na necessidade do profissional nutricionista adotar cada vez mais modelos de produção que reduzam os impactos ambientais, sociais e econômicos e trazer tal discussão para o âmbito comercial. Assim, o objetivo do presente trabalho foi destacar a experiência na oferta de preparações vegetarianas para os colaboradores de um restaurante comercial, com foco em preparações para o almoço e jantar. Desta forma, o processo deu-se a partir da elaboração de oito opções de cardápio com preparações vegetarianas. Contudo, apenas um foi implantado, sendo este um prato principal. A partir da aprovação desse cardápio pela nutricionista local, realizou-se a elaboração da ficha técnica de preparação e a análise de custos da receita e posteriormente, a análise da aceitação da preparação com a aplicação do teste de escala hedônica. O custo per capita foi de R$2,12 e a análise da composição química mostrou uma oferta de micronutrientes variada. O sódio apresentou um valor de 728,36 mg e que merece atenção. Para a aceitação, 70% dos comensais destacaram o gostei muito da preparação e 30% responderam adorei, sendo assim, esta pode ser incorporada no cardápio. Sendo a dieta vegetariana relacionada contra a incidência e/ou mortalidade por doença isquêmica do coração e incidência de câncer total, mais preparações vegetarianas podem ser implantadas nos cardápios, trazendo diversos benefícios para a saúde e o meio ambiente.

Palavras-chave: UAN; Ficha Técnica de Preparação; Análise química; Aceitação.

1 INTRODUÇÃO

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) possuem a finalidade de ofertar uma alimentação adequada para coletividades, sadias ou enfermas, com refeições equilibradas do ponto de vista qualitativo e quantitativo e condições higiênico-sanitárias adequadas, de modo a proporcionar manutenção e/ou recuperação do estado nutricional e de saúde dos indivíduos (FONSECA; SANTANA, 2012).

Para tanto, faz-se necessário um planejamento de cardápios. Assim, conforme o

DOI: 10.51161/conasc/21176

Conselho Federal de Nutricionistas, cabe a este profissional as funções de planejamento, organização, direção, supervisão e avaliação dos serviços de alimentação e nutrição. O nutricionista deve levar em consideração características de sua clientela que vão além de sua satisfação, tais como: necessidades nutricionais, crenças e hábitos alimentares (BRASIL, 2018). Nesse sentido, a alimentação constitui diversos aspectos que vão além da ingestão de nutrientes: o ato de alimentar-se envolve questões ambientais, políticas, econômicas, culturais, sociais e outras, que se conectam diretamente com a sustentabilidade (BRASIL, 2014).

Assim, a alimentação sustentável deve fornecer alimentos que sejam relacionados a um sistema alimentar economicamente viável, ambientalmente sustentável e socialmente justo. Com isso, um cardápio voltado para a sustentabilidade na produção de refeições deve abranger aspectos relacionados à proteção da biodiversidade a partir da otimização de recursos naturais e humanos, bem como, deve possuir características nutricionais adequadas (MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Nesse contexto, a prática do vegetarianismo vem crescendo no mundo nos últimos anos e, no Brasil, aproximadamente 14% da população se declara como vegetarianos, o que representa 30 milhões de pessoas (IBOPE, 2018). Um indivíduo é considerado vegetariano quando há a exclusão de carnes, aves e peixes, havendo a possibilidade de inclusão de laticínios ou ovos, sendo chamado de ovolactovegetariano ou lactovegetariano. Outra vertente é o veganismo, que diz respeito à uma prática rigorosa, que constitui um estilo de vida, de não utilizar produtos oriundos do reino animal para nenhum fim, seja alimentar, higiênico, roupas e etc (SBV, 2012).

Diante do exposto, este trabalho tem por objetivo relatar a experiência da proposta e implantação de receitas culinárias para um cardápio vegetariano para os colaboradores de um restaurante comercial localizado no Rio Grande do Norte, visando a promoção de hábitos alimentares mais sustentáveis, com foco em preparações nutricionalmente equilibradas para compor o almoço e o jantar.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O presente trabalho configura-se como um relato de experiência após a realização de atividades no estágio extracurricular obrigatório do curso de Nutrição de uma universidade federal. O trabalho foi desenvolvido para a equipe de funcionários em um conhecido restaurante comercial de luxo, localizado no estado do Rio Grande do Norte, o qual conta com cerca de 100 colaboradores, sendo por volta de 60 por turno.

Para definição das receitas culinárias vegetarianas escolhidas, foram consultadas Nutricionistas das unidades do restaurante da mesma rede, onde já acontecia a prática do cardápio vegetariano para funcionários. Além disso, também foram pesquisadas receitas disponíveis em sites da internet. Desse modo, foram selecionadas oito receitas, sendo quatro opções para almoço e quatro para jantar, constituindo um dia sem proteína animal por semana a cada mês.

Como critérios para elegibilidade das receitas a serem incluídas do cardápio, tem-se: ser viável para preparo tendo em vista a mão de obra e tempo disponível dos cozinheiros no restaurante, custo semelhante ou menor em comparação ao cardápio com proteínas animais e preparações com maior possibilidade de aceitação por parte dos comensais.

Diante disso, foram elaboradas oito opções de cardápios qualitativos completos com preparações vegetarianas. Apenas um destes foi implantado, havendo a análise de aporte nutricional, custo e elaboração de ficha técnica da preparação nova, enquanto as demais não sofreram alterações quanto ao preparo feito normalmente. Ressalta-se que foi decidido não ofertar apenas a preparação vegetariana como opção de prato principal, havendo a oferta de

DOI: 10.51161/conasc/21176

cerca de 30 porções, e a quantidade proteína animal foi mantida como o usual do serviço, tendo em vista se tratar de uma novidade na UAN e as possíveis rejeições.

Com relação à elaboração de fichas técnicas de preparação (FTP) e determinação de per capitas, foram considerados valores já utilizados pelos cozinheiros da UAN. Para análise de macronutrientes e micronutrientes, foram utilizadas tabelas de composição de alimentos como referências (UNICAMP, 2011; IBGE, 2011; PHILLIP, 2012).

Para quantificação do custo de cada preparação foram utilizados os valores reais de compra dos gêneros pelo restaurante em cotações semanais. E, por fim, foi realizado o teste de aceitabilidade por meio de uma escala hedônica de 5 pontos, onde: 1 - detestei; 2 - não gostei; 3 - indiferente; 4 - gostei; 5 - adorei. Para melhor visualização, os resultados foram expostos em um gráfico do tipo pizza.

3 DISCUSSÃO

Na figura 1 abaixo podem ser vistos os cardápios qualitativos para almoço e jantar dos colaboradores do restaurante, com a inclusão de preparações selecionadas como prato proteico vegetariano, os quais foram elaborados a partir do que já é ofertado no serviço, havendo pequenas alterações. Todos os cardápios foram aprovados pela nutricionista local. O escolhido para a implantação está destacado.

CARDÁPIOS QUALITATIVOS COM OPÇÕES VEGETARIANAS		
	Almoço	Jantar
Semana 1	Salada crua (alface, rúcula tomate, repolho e cebola) asanha de berinjela com proteína de soja moída Linguiça de frango Arroz com milho e ervilha Feijão preto Suco de goiaba	Café e leite Cuscuz temperado Batata doce/pão de seda Torta de grão de bico Carne com legumes Suco de acerola
Semana 2	Salada tropical Torta de brócolis com queijo Filé de frango grelhado Arroz branco Macarrão ao molho de tomate Feijão preto Suco de uva	Café e leite a (abobrinha, batata e cenoura) lacarrão ao molho de tomate com proteína de soja moída e queijo Linguiça de frango Suco de manga
Semana 3	Salada crua (alface, tomate, repolho roxo e rúcula) Berinjela à parmegiana Creme de frango Arroz com cenoura	Café e leite Salada crua (alface, tomate e rúcula) Proteína de soja cozida com legumes Coxa e sobrecoxa assadas

DOI: 10.51161/conasc/21176

	Feijão preto Batata palha Suco de uva	Purê de batatas Arroz branco Suco de cajá
Semana 4	lada crua de alfface, rúcula, tomate, cebola e cenoura)rinha recheada com queijo e tomate Carne de sol cozida Macarrão alho e óleo Arroz branco Feijão preto Suco de acerola	Café e leite ada crua de alface, tomate e cebola Ovos cozidos Escondidinho de macaxeira com proteína de soja moída Arroz branco Suco de caju

Figura 1: Cardápio qualitativo com opção vegetariana

O custo da preparação implantada pode ser vista na tabela 1 a seguir. Os valores considerados são reais, consultados a partir das fichas de cotação e recebimento de mercadorias do restaurante. Ressalta-se que não há estabelecimento de custo máximo por porção no estabelecimento estudado, o que reduz limitações inerentes à continuidade da oferta da preparação e daquelas expressas qualitativamente no cardápio acima.

Tabela 1: Análise de custos da preparação.

Torta de brócolis com queijo			
Gênero alimentício	Quantidade percapita (g/mL)	Preço de compra(R$)	Custo da receita(R$)
Leite integral UHT	33,33	4,09 (L)	4,09
Aveia em flocos	8,33	3,35 (pct 165g)	5,08
Ovo de galinha	13,56	0,48 (unid.)	8,70
Farinha de trigo	25,00	4,29 (Kg)	3,22
Óleo de soja	10,00	10,79 (900mL)	3,60
Salsinha	0,80	1,00 (maço 100g)	0,20
Salsinha	1,10	0,95 (Kg)	0,03
Fermento químico	0,50	3,75 (100g)	0,06
Brócolis	27,00	16,00 (2,5Kg)	5,18
Queijo mussarela	10,00	32,90 (3,7Kg)	4,44
Tomate	13,30	2,87 (Kg)	1,15
Cenoura	11,80	6,99 (Kg)	2,47
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			38,22
CUSTO POR PORÇÃO R$			2,12

Por se tratar da primeira vez que foi ofertada uma preparação vegetariana, era esperado que a adesão não fosse total por parte dos comensais. Assim, a proteína animal servida foi feita na quantidade usual do serviço, e a oferta da torta de brócolis com queijo foi um acréscimo na linha de distribuição e os comensais estavam livres para decidir se queriam ou não provar da nova preparação.

Portanto, considera-se que a alimentação no local de trabalho exerce grande impacto e influencia de maneira significativa na construção de hábitos alimentares e estado nutricional dos trabalhadores. Desta forma, a empresa funciona como um importante elo de comunicação entre a promoção de uma alimentação saudável e seus funcionários (WAXMAN, 2002). Logo, a empresa pode ter influência direta na oferta de novas experiências alimentares para seus funcionários, com impactos positivos para a saúde.

Sabe-se que são muitos os impactos da adesão a uma dieta com redução do consumo

DOI: 10.51161/conasc/21176

de alimentos de origem animal. Estudo realizado por Dinu et al. (2017) relata a existência de um efeito protetor significativo da dieta vegetariana contra a incidência e/ou mortalidade por doença isquêmica do coração e incidência de câncer total. Assim, também se considera que a prática vegetariana pode reduzir a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis.

Foi feita a elaboração de uma ficha técnica de preparação com abordagem do custo e aporte nutricional (Apêndice A). Notou-se um valor elevado de lipídeos por porção, cerca de 50%, o que se deu, principalmente, pela oferta de dois tipos de queijos na preparação. Com isso, podem ser feitas adaptações, como por exemplo, o uso de queijos com menor teor de gorduras, como os light, porém mediante à possibilidade de aumento de custo. Devido à presença de ingredientes como leite, brócolis, tomate e cenoura, a oferta de micronutrientes mostrou-se variada.

Todavia, dos micronutrientes analisados, há destaque negativo para o sódio, o que se encontra acima do mínimo recomendado pelo Programa do Trabalhador (PAT) para almoço, de 720 a 960 mg (BRASIL, 2006). O valor representa 728,36 mg, o que se torna preocupante por se tratar apenas de uma preparação, sem contabilizar o restante dos itens da refeição. Sabe-se que o consumo de elevadas quantidades relacionam-se a doenças como HAS, AVC, cerebral, doenças coronarianas, retenção de líquido e entre outros (CUPPARI, 2019).

Durante a implantação da torta de brócolis com queijo, a estagiária permaneceu na linha de distribuição do almoço para apresentar e oferecer a nova preparação aos comensais. Porém, ainda foi observada certa resistência quanto ao consumo de alimentos de origem vegetal, o que causou a recusa da preparação por algumas pessoas. Entretanto, por meio do teste de aceitabilidade, pode-se notar que a preparação foi muito bem aceita por aqueles que experimentaram, não havendo nenhuma nota negativa, indicando 100% de aceitação.

A aceitabilidade de preparações vegetarianas, porém é em ambientes universitários, foi feita por Fonseca et al. (2021), onde analisaram a implantação de cinco preparações vegetarianas para públicos vegetarianos e onívoros de uma universidade do Espírito Santo, obtendo uma aceitação entre 72,7% e 83,6%, sendo que geralmente, pessoas não vegetarianas podem apresentar estranheza quanto às particularidades sensoriais dos alimentos.

Já Silva et al (2020) realizaram a implantação de um hambúrguer de grão de bico com molho de couve-flor em um restaurante universitário do Rio de Janeiro, onde houve um teste de aceitabilidade mais detalhada, com inclusão de aspectos relacionados à aparência, sabor e consistência, o que não foi feito nesse estudo. Os autores obtiveram 57,6% , 48,5% e 42,4%, respectivamente para as variáveis citadas.

Logo, uma das principais queixas de comensais quanto às preparações vegetarianas é a textura, principalmente aquelas feitas com proteína texturizada de soja e leguminosas, a quais não são agradáveis ao paladar de onívoros, conforme dois estudos realizados na Universidade Estadual do Rio de Janeiro (NAGAGATA et al. 2020; SILVA et al 2020). Corroborando com esta afirmação, em estudo de Fonseca et al. (2022), a preparação menos aceita foi, justamente, a proteína texturizada de soja com legumes em dois campus universitários distintos.

Nesse contexto, fazem-se necessárias medidas que contribuam para uma melhor aceitabilidade de cardápios de forma geral, o que inclui preparações vegetarianas. Assim, a inserção de ingredientes regionais, que os comensais já estão acostumados a comer, pode ser uma boa estratégia para possibilitar com tal finalidade (SOUZA et al., 2019).

No presente estudo, um fato que chama a atenção é a sobra da proteína animal que foi servida juntamente com a torta de brócolis com queijo. Foi notório que houve uma redução do consumo, tendo em vista a oferta concomitante de ambas preparações, tendo sido cumprido o objetivo de fornecer um cardápio mais sustentável. Com isso, pode-se inferir que com disponibilidade de preparações vegetarianas na UAN, a quantidade de proteína animal produzida pode ser diminuída, o que representa um caminho em direção ao três pilares da sustentabilidade, a qual não se conecta somente com o meio ambiente, mas também, ao meio

DOI: 10.51161/conasc/21176

social e econômico (OLIVEIRA et al., 2012).

Por fim, ressalta-se a importância da continuidade da implantação das novas preparações vegetarianas incluídas nos cardápios qualitativos elaborados, de modo a tornar-se uma prática comum no estabelecimento estudado.

4 CONCLUSÃO

Apesar do crescimento do número de adeptos à estilos de vida que enfocam a sustentabilidade, tais como o vegetarianismo ou veganismo, ainda há muitos caminhos a serem percorridos para que essa prática possa ser aderida por mais pessoas e para que o meio ambiente e recursos naturais sejam impactados. Com isso, neste trabalho foi observado que o vegetarianismo ainda sofre certa resistência por parte da população analisada, mesmo se tratando de um ambiente de trabalho, onde os comensais não tem poder de escolha sobre as suas refeições.

Em suma, uma maior aceitação de preparações vegetarianas pode representar um maior consumo de alimentos fonte de frutas, vegetais e leguminosas, os quais são ricos em compostos com boas propriedades nutricionais, como vitaminas, minerais e antioxidantes. Dessa forma, espera-se que mais preparações vegetarianas possam ser implantadas no cardápio dos colaboradores de restaurantes comerciais, trazendo diversos benefícios para a saúde e o meio ambiente. Todavia, ajustes são necessários no planejamento dos cardápios, considerando a realização de avaliação periódica da aceitabilidade das novas preparações, de modo a evitar desperdícios e na busca de uma alimentação adequada.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Trabalho e do Emprego. Ministério da Fazenda. Ministério da Saúde. Ministério da Previdência Social e do desenvolvimento social e do combate à fome. Portaria interministerial no 66, de 25 de agosto de 2006. Diário Oficial da União, Brasília, de 28 de agosto de 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 158p.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN No 600, de 25 de fevereiro de 2018. Brasília, DF, 2018.

CHAGAS, G. V. et al. Aceitabilidade de cardápios da alimentação do ensino superior público do oeste da Bahia Acceptability of public higher education food menus in west of Bahia. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 6, p. 23736-23750, 2021. CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. São Paulo: Manole, 4a Ed. 2019.

DINU, M.; ABBATE R.; GENSINI G. F.; CASINI A.; SOFI F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Nov 22;57(17):3640-3649. doi: 10.1080/10408398.2016.1138447.

FONSECA, K. Z.; SANTANA, G. R.. Guia prático para gerenciamento de unidade de alimentação e nutrição. Cruz das Almas/BA : UFRB, 2012.

FONSECA, J. F. A. et al. Análise comparativa da satisfação do cardápio e aceitabilidade de

preparações vegetarianas em restaurante universitário. Research, Society and Development, v. 10, n. 12, p. e44101220109-e44101220109, 2021.

FONSECA, J. F. A. et al. Análise de preparações vegetarianas produzidas e ofertadas em um restaurante universitário. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 17, p. 61462, 2022.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Tabelas de composição de Alimentos Consumidos no Brasil. Rio de Janeiro. IBGE, 2011.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B.. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, p. 4251-4262, 2019.

NAGAGATA, B. A., CARVALHO, C. F., SANTOS, L. P., SANTANA, I., FREITAS, S.M. L. GUIMARÃES, R. R. Development of vegan burgers: a study with consumers and market research. Research, Society and Development, 9 (7): 1-5.

OLIVEIRA, L. R. de et al. Sustentabilidade: da evolução dos conceitos à implementação como estratégia nas organizações. Production, v. 22, n. 1, p. 70-82, 2012. doi: 10.1590/S0103-65132011005000062.

PHILIPPI, S. T.. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. [S.l: s.n.], 2012.

SILVA J. M.; SANTANA I.; CARDOSO A. M.; PEREZ P. M. P. Desenvolvimento de preparações culinárias vegetarianas para restaurante universitário de uma universidade pública localizada na Cidade do Rio de Janeiro. Res Soc Dev. 2020; 9 (9): 1-20. doi: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7512.

SOUZA, M. A. Presença de alimentos regionais e avaliação qualitativa do cardápio planejado em um restaurante universitário da região nordeste do Brasil. Brazilian Journal of Development, v. 5, n. 11, p. 24162-24171, 2019. DOI:10.34117/bjdv5n11105

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011. 161 p.

WAXMAN, A. WHO: global strategy on diet, physical activity and health. Food and nutrition bulletin, v. 25, n. 3, p. 292-302, 2004.