

PROPOSTA DE CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE EMENTAS

Bessa V^I, Monteiro A^{II}, Rocha A^{III}

Resumo

Objectivos: Este trabalho teve como objectivo elaborar uma proposta de critérios de referência para a avaliação qualitativa de ementas, à luz das recomendações nacionais e internacionais.

Material e métodos: Foram seleccionados 36 parâmetros de análise de ementas do método de Avaliação Qualitativa de Ementas detalhado (AQE-d) de Veiros et al. (2007) para o estabelecimento dos critérios de avaliação. De acordo com a importância dos vários itens para o equilíbrio nutricional e sensorial da ementa, ponderou-se cada um para a classificação final. A pontuação de uma ementa obtém-se somando os valores da ponderação dos critérios cumpridos. Para permitir uma classificação qualitativa das ementas, estabeleceram-se valores percentuais que permitem definir a ementa avaliada em “muito boa”, “boa”, “aceitável” e “não aceitável”.

Resultados: Propõem-se critérios de referência para cada grupo de análise, com base nos princípios de uma alimentação saudável, aos quais as ementas devem obedecer para serem consideradas ementas equilibradas em termos de qualidade alimentar e nutricional.

Conclusões: A ferramenta proposta pode funcionar como complemento ao método AQE de Veiros et al., permitindo uma maior uniformização da avaliação qualitativa de ementas e a sua categorização pelos vários profissionais envolvidos na sua elaboração.

Palavras-chave:

Avaliação qualitativa; Ementa; Refeição; Restauração.

Abstract

Objectives: This study aimed to develop a proposal of reference criteria for the qualitative evaluation of menus based on national and international recommendations.

Methods: There were selected 36 items of detailed menus qualitative assessment (AQE-d method) of Veiros et al. (2007) for establishment of the menu evaluation criteria. According to the importance of several items to the nutritional and sensorial balance of the menu, we have taken into account each of them for the final classification. The score of a menu is obtained by adding the values of the weighting of criteria met. To allow the qualitative classification of menus, percentage intervals were defined corresponding to “very good”, “good”, “acceptable” and “not acceptable”.

Results: A reference criteria is proposed for each analysis group, on the basis of healthy eating principles, to which menus must answer to be considered a balanced menu.

Conclusions: The tool proposed may be applied associated to the method of AQE by Veiros et al and allows standardization in the quality evaluation of menus by various professionals involved on their elaboration.

Keywords:

Catering; Meal; Menu; Qualitative assessment.

INTRODUÇÃO

Hoje em dia verifica-se uma tendência crescente para o consumo de refeições fora de casa. Comer fora deixou de constituir uma situação ocasional ou de luxo, para se tornar uma rotina, muitas vezes diária. Um dos factores que contribuiu para esta alteração, foi a inserção das mulheres no mercado de trabalho, que condicionou uma forte mudança no estilo de vida das famílias, caracterizado por uma menor disponibilidade para a preparação de refeições e conseqüente aumento da procura por refeições fora de casa,

^I Nutricionista.

vera_bessa@hotmail.com

^{II} Nutricionista do Serviço de Nutrição e Actividade Física do Centro Hospitalar Cova da Beira, E.P.F.

^{III} Professora Associada da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

adarocha@fcna.up.pt

condicionando por sua vez o aumento do número de pessoas que recorrem à restauração colectiva^{1,2}. Este consumo de refeições fora de casa realizado em restaurantes e “takeaways” inclui também as refeições escolares, as realizadas em instituições sociais e nos locais de trabalho (empresas, hospitais, lares, infantários, etc). No Reino Unido, por exemplo, quase metade da população activa come regularmente no local de trabalho³.

Por outro lado, o consumidor actual tem-se tornado progressivamente mais preocupado e interessado na relação entre alimentação e saúde. Os consumidores procuram opções saudáveis especialmente se comem fora diariamente. A indústria alimentar e da restauração têm acompanhado esta evolução e a resultante oportunidade de mercado para o fornecimento de opções saudáveis³. Por outro lado, o fornecimento de um leque de refeições saudáveis que incluam uma boa variedade de alimentos, pode proporcionar vantagens competitivas em termos financeiros e de marketing para a indústria da restauração, contribuindo simultaneamente para a melhoria da saúde pública³.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) indica as unidades de restauração, como locais preferenciais para a implementação de medidas que melhorem a qualidade alimentar e nutricional⁴. Estas medidas são particularmente importantes nas unidades de restauração colectiva (hospitais, indústrias, escolas, instituições...), pela componente educativa das ementas junto do consumidor⁵⁻⁸. Alguns estudos demonstram que as ementas de cantinas escolares portuguesas muitas vezes não fornecem as melhores opções alimentares⁸⁻¹³. Por outro lado, existe evidência de que alterações nas ementas das cantinas são eficazes na aquisição de hábitos alimentares saudáveis⁵.

As principais directivas apontam para que um terço dos alimentos ingeridos seja rico em amido, constituindo o principal componente da refeição. Outro terço deverá ser composto por hortofrutícolas. A carne, o peixe ou alternativas a estes, bem como os lacticínios, deverão ser consumidos em quantidades moderadas. Já os alimentos ricos em gordura e açúcar deverão constituir apenas uma pequena porção da ingestão alimentar^{3,14}.

Em Portugal, a restauração abrange uma fatia crescente da população, tendo um elevado impacto no seu padrão alimentar, pelo que é fundamental promover a qualidade das ementas destes serviços. Como tal, é crucial que esta indústria planeie as suas ementas de forma equilibrada, identificando os ingredientes principais a incluir em cada refeição e alterando algumas das proporções tradicionais para conseguir cumprir as recomendações nutricionais/alimentares.

A ementa constitui um documento onde é apresentado ao utente/consumidor um conjunto de alimentos ou preparações culinárias seleccionadas para serem oferecidas numa ou mais refeições durante determinado período de tempo¹⁵. Na perspectiva dos gestores de unidades de alimentação, a ementa funciona como o principal instrumento de gestão de um serviço de restauração e, estando exposta para consulta, pode constituir um critério de selecção do estabelecimento¹⁶. A sua elaboração é complexa, pois deve considerar diversos aspectos, como as necessidades nutricionais dos utentes, hábitos e preferências da população a que se destina, a frequência do consumo, a rotatividade dos consumidores, os custos, as ocasiões especiais, o tipo de serviço, a disponibilidade de equipamentos, espaços, funcionários e matérias-primas, as variações climáticas e os aspectos sensoriais^{5,16-18}.

Deste modo, as ementas devem ser efectuadas por uma equipa que inclua um técnico especializado em nutrição e alimentação humana, como um nutricionista^{8,9,13,19-21}. Em Portugal é frequente não haver pessoal com formação técnica devidamente qualificado para a sua elaboração nas unidades de restauração/espaços de refeição¹³.

A avaliação da qualidade das ementas pode ser feita em termos quantitativos, em que são contabilizados os macro e micronutrientes dos alimentos constituintes das refeições, e qualitativamente. O método quantitativo tem sido o mais utilizado²¹⁻³⁰, no entanto, a adequação nutricional não constitui por si só garantia de que a refeição corresponda às preferências e expectativas dos consumidores. Os alimentos além de serem fonte de nutrientes, constituem um estímulo emocional e desempenham um papel psicofísico, sendo percebidos pelos sentidos, aspectos que devem ser explorados na elaboração das ementas^{7,15,17,31}.

A roda dos alimentos, sendo o guia alimentar português, deve funcionar como instrumento base na realização e avaliação de ementas. Segundo este guia, a alimentação deve ser nutricionalmente equilibrada, completa e variada¹⁴. As ementas devem possibilitar o consumo de alimentos ricos em fibras e micronutrientes e pobres em açúcares simples e gorduras, nomeadamente saturadas e trans^{15,16-19,21,31}. Simultaneamente, a alimentação deve ser segura, atractiva e agradável^{7,16}.

Como componentes das refeições principais, almoço e jantar, devem ser considerados: a sopa, o prato e a sobremesa, sendo o prato completo constituído pela fonte proteica e os acompanhamentos fornecido-

res de hidratos de carbono como cereais e derivados, tubérculos, e/ou leguminosas e acompanhamento de hortícolas^{11,12,14-16,19}. A variedade na alimentação é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrientes e de evitar o excesso de ingestão de eventuais substâncias com riscos para a saúde^{5,16-19,32}. Uma vez que é difícil não repetir o mesmo tipo de alimentos, deve variar-se na forma de apresentação e técnicas de confecção¹⁷. No caso de a ementa incluir dois ou mais pratos, estes devem oferecer fontes proteicas e métodos de confecção diferentes^{16,17,31}. Deve evitar oferecer-se no mesmo dia, ou em dias pouco espaçados no tempo, pratos excessivamente gordurosos, com elementos comuns, com baixa aceitação e com a mesma cor e/ou consistência^{16,17,19,31}. Devem evitar-se ainda as rotinas semanais^{16,17,20}.

O serviço do tipo self-service, em que existe um elevado número de pratos à escolha dos consumidores pode trazer algumas desvantagens, pois permite uma escolha diária dos pratos mais calóricos e pode contribuir para a monotonia alimentar. Deste modo, considera-se preferível reduzir o número de opções diárias e apresentar uma maior variedade ao longo do mês, de forma a evitar a monotonia alimentar. De igual modo, devem estar sempre presentes opções saudáveis^{16,19}.

O método de Avaliação Qualitativa de Ementas (AQE) foi desenvolvido especificamente para aplicação na alimentação colectiva em Portugal¹⁵. No entanto, esta ferramenta não apresenta critérios de classificação dificultando a padronização da avaliação. De forma a permitir uniformizar os procedimentos de avaliação de ementas entre os profissionais envolvidos na sua elaboração, entendeu-se necessário o estabelecimento de critérios de referência para cada parâmetro de análise do método AQE.

OBJECTIVO

Este trabalho teve como objectivo elaborar uma proposta de critérios de referência para a avaliação qualitativa de ementas.

MATERIAL E MÉTODOS

A estrutura do método de Avaliação Qualitativa de Ementas detalhada (AQE-d) de Veiros et al¹⁵ foi planeada para a análise das refeições pelos itens que a integram. Assim, os grupos do AQE-d para análise são: Itens gerais do prato completo; Carne, pescado e ovo; Acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos (AC1); Acompanhamento de hortícolas (AC2) e de leguminosas (AC3); Sopa; e Sobremesas.

Da totalidade de parâmetros de avaliação do método AQE-d, seleccionaram-se os 36 considerados mais relevantes para o estabelecimento dos critérios de avaliação, considerando a importância dos vários itens para o equilíbrio nutricional e sensorial da ementa. Com base na literatura existente^{5,9-14,16-21,31-39} sobre a elaboração de ementas e regras básicas de alimentação saudável, depuraram-se os critérios de avaliação.

A ponderação para a classificação final dos vários itens foi feita de acordo com a relevância considerada para o equilíbrio nutricional e sensorial da ementa. Assim, a pontuação definida para cada item foi de 1 a 3 pontos, consoante o nível de relevância atribuído, em que a pontuação 3 corresponde aos critérios considerados mais relevantes e a pontuação 1 aos menos relevantes.

A pontuação de uma ementa obtém-se somando os valores da ponderação dos critérios cumpridos e a classificação percentual é obtida pela seguinte fórmula:

$$\text{Classificação percentual (\%)} = \text{pontuação} / 68 \times 100$$

De forma a simplificar a aplicação do método, a pontuação atribuída apenas tem em conta o cumprimento ou não cumprimento de cada critério e a respectiva ponderação, não permitindo haver diferenciação entre as ementas que apresentam um maior e as que apresentam um menor cumprimento dos critérios.

Para permitir uma classificação qualitativa das ementas, estabeleceram-se valores percentuais que permitem definir a ementa avaliada em “muito boa”, “boa”, “aceitável” e “não aceitável”^{40,41} como se pode verificar na tabela 1.

Tabela 1 — Classificação percentual de ementas^{40,41}

Classificação Qualitativa	Classificação percentual
Muito boa	≥ 90%
Boa	≥ 75% e < 90%
Aceitável	≥ 50% e < 75%
Não aceitável	≥ 50% e < 75%

RESULTADOS

Foram estabelecidos critérios de referência mensais para cada grupo de análise, com base nos princípios de uma alimentação saudável, aos quais as ementas em geral devem obedecer para serem consideradas ementas equilibradas em termos de qualidade nutricional^{5,9-14,16-21,31-39}. Os critérios definidos e a respectiva ponderação indicativa do nível de relevância de cada um estão representados na tabela 2.

Tabela 2 — Critérios propostos para avaliação qualitativa de ementas

Critérios	Ponderação
Itens gerais do prato completo	
Oferta de algum elemento frito em 10% dos pratos completos, no máximo ^{10,19,20,32}	3
Ausência de pratos completos com consistência semelhante ^{17,19,20}	1
Todos os pratos completos com pelo menos 2 cores ^{17,19,20,31}	1
Oferta de pratos repetidos em 5% das refeições no máximo ^{5,16,18,19}	2
Oferta de pratos com alimentos ricos em gorduras trans (maionese, manteiga/margarina, natas/bechamel) no máximo em 5% dos pratos ²¹	3
Distribuição equitativa dos vários métodos de confecção ^{10,13,16,17,19,20,31,32,36}	2
Carne, pescado e ovo	
Distribuição equitativa de pratos completos fornecedores de carne e pescado ^{10-13,20,38}	3
Oferta de carnes vermelhas (ex.: vaca, borrego) em 15% dos pratos, no máximo ^{10,18,19,36}	3
Oferta de carnes brancas (aves e coelho) em 20 a 30% dos pratos ^{10,13,18,19}	3
Oferta de peixe superior à de marisco e cefalópodes ³³	1
Oferta de ovo como principal fonte proteica em 5 a 10% dos pratos ^{10-13,18-20,38}	2
Oferta de ovo juntamente com a principal fonte proteica em 5% dos pratos, no máximo ^{13,18-20}	2
Oferta de 5% de pratos com enchidos, no máximo ^{18,33,34}	2
Oferta de, no máximo, 40% de pratos com carne ou pescado repetido ^{14,17,19}	1
Oferta de 100% da carne livre de peles e gorduras ^{18,19,32,36}	1

Acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos	
Oferta diária de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (não necessariamente acompanhamento AC1) ^{13,14,16,18,20,32,35,36}	3
Distribuição equitativa do AC1 entre arroz, massa e batatas, com oferta de pelo menos 15% de pratos com AC3 em substituição do AC1 (10,13,14,19)	2
Adição de hortícolas e/ou leguminosas à maioria dos acompanhamentos AC1 (arroz, massa ou batatas) (14,19,20)	1
Acompanhamento de hortícolas e leguminosas	
Oferta diária de acompanhamento de hortícolas ^{5,10-14,16,18-20,32,35,36}	3
Oferta de 15%, no máximo, de pratos com adição de alimentos ao AC2 para além de hortícolas (ex.: farinhas, queijo, bacon...) ¹⁶	2
Oferta de hortícolas repetidos em 30% dos pratos, no máximo ^{14,16,19,32}	1
Oferta de leguminosas em pelo menos 20% dos pratos ^{10-12,18-20}	3
Oferta de leguminosas repetidas em 40% dos pratos com AC3, no máximo ^{14,19,32}	1
Sopa	
Oferta diária de sopa ^{10,13,18-20,32,35,36,38,39}	3
Oferta de hortícolas em, pelo menos, 90% das sopas ^{10-13,18-20,35,36,38}	3
Oferta de leguminosas em, pelo menos, 20% das sopas ^{10-13,19,20}	2
Oferta de sopa com pedaços em, pelo menos, 85% das sopas ^{19,20,35}	1
Oferta de carne/pescado/ovo em 5% das sopas, no máximo ^{14,38}	2
Oferta de 30% de sopas repetidas, no máximo ^{19,20}	1
Sobremesa	
Oferta de fruta fresca em, pelo menos, 90% das sobremesas ^{10-13,14,18-20,32,36,38}	3
Oferta de fruta confeccionada em 7% das sobremesas no máximo ^{11-13,19,20}	2
Oferta de fruta em calda ou doces em 3% das sobremesas no máximo ^{11-13,18-20}	3
Oferta de extras (chantilly, chocolate, etc.) para fruta em 5% das sobremesas de fruta no máximo ¹⁹	3
Oferta de fruta repetida em 40% das sobremesas de fruta no máximo ^{14,19,20}	1

Legenda:

Acompanhamento tipo 1 (AC1): composto por cereais e derivados, tubérculos.

Acompanhamento tipo 2 (AC2): composto por hortícolas.

Acompanhamento tipo 3 (AC3): composto por leguminosas.

DISCUSSÃO

Este conjunto de critérios de referência permite a identificação dos itens não cumpridos, bem como a categorização das ementas em função da classificação percentual. Deste modo, pode constituir um instrumento de trabalho bastante útil no sector da restauração, possibilitando uma correcção das ementas elaboradas e conseqüente melhoria da oferta alimentar.

Por outro lado, a sua utilização periódica, possibilita uma avaliação contínua ao longo do tempo, verificando-se se há ou não uma evolução positiva. Permite ainda a comparação entre várias ementas da mesma unidade ou de várias unidades.

Os critérios definidos constituem uma proposta aplicável à população em geral, no entanto pode ser adaptada a grupos populacionais específicos em função dos diferentes objectivos dos serviços de alimentação.

CONCLUSÃO

No sector da restauração, é essencial promover a adequação nutricional das ementas aos consumidores. Para isso são necessárias ferramentas que possibilitem avaliar a qualidade destas.

A ferramenta proposta neste trabalho pode funcionar como complemento ao método AQF de Veiros et al. (2007) e tem como vantagem a facilidade de utilização, bem como a sistematização e uniformização deste método de avaliação qualitativa de ementas pelos vários profissionais envolvidos na sua elaboração.

A quantificação da avaliação em intervalos percentuais facilita a comparação entre ementas dentro da mesma unidade ou entre unidades de alimentação diferentes.

REFERÊNCIAS

1. Poulain JP. The contemporary diet in France: “de-structuration” or from commensalisms to “vagabond feeding”. *Appetite*. 2002; 39:43-55.
2. Rodrigues SSP, Naska A, Trichopoulou A, de Almeida MDV. Availability of foods and beverages in nationally representative samples of Portuguese households from 1990 to 2000: the DAFNE initiative. *J Public Health*. 2007; 15 (3):211-220.
3. Rees R. Catering for Health. Food Standards Agency Scotland. Scottish Executive Health Department. June 2006.
4. WHO. Global strategy on diet, physical activity and health. In: 57th World Health Assembly. Geneva: World Health Organization; 2004. pp. 38-55.
5. Bartrina JA, Rodrigo CP, Serra JD, Hernández AG, More RI, Mateos MAM, et al. School meals: state of the art and recommendations. *An Pediatr (Barc)*. 2008 Jul; 69(1):72-88.
6. Donini L, Castellaneta F, Guglielmi S, De Felice M, Savina C, Coletti C, et al. Improvement in the quality of the catering service of a rehabilitation hospital. *Clinical Nutrition*. 2008; 27:105-114.
7. Proença R. Considerações iniciais sobre alimentação e processamento de refeições. In: Insular, editor. Inovação tecnológica na produção de alimentação colectiva 1997. pp. 21-32.
8. Araújo M. Alimentação saudável na escola: problemas e algumas soluções. *Revista de Alimentação Humana*. 1998; 4:9-16.
9. Franco T, Moreira P. Avaliação qualitativa das ementas escolares nas E. B.1 e jardins-de-infância do Porto. *Revista de Alimentação Humana*. 2002; 9(2):83-89.
10. Candeias A, Rego M. Análise qualitativa das ementas servidas pelas escolas do concelho de Loulé: estudo comparativo. *Revista de Alimentação Humana*. 2005; 11(2):53-63.
11. Sancho T, Candeias A, Mendes C, Rego M, Cartaxo L. Promoção da qualidade nutricional das refeições em estabelecimentos de educação. *Nutricias*. 2007; (7):41-43.
12. Sancho T, Candeias A, Mendes C, Silvestre I, Cartaxo L, Andrade S. Promoção da qualidade nutricional das refeições em estabelecimentos de educação do Algarve – análise comparativa 2004/2005 – 2006/2007. *Nutricias*. 2008; (8):17-20.
13. Guimarães A. Ementas dos Jardins-de-infância da Rede Pública e Instituições Privadas de Solidariedade Social da Freguesia de Matosinhos – Avaliação Qualitativa e Intervenção no âmbito da Nutrição Comunitária [Tese de licenciatura]. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2003.
14. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Instituto do Consumidor, Saúde XXI. A nova roda dos alimentos: um guia para a escolha alimentar diária. Portugal, 2003. Disponível em: <http://www.hospitalfeira.min-saude.pt/NR/rdonlyres/EB6DC083-3180-4755-BDAC-0656B846C703/3796/FolhetoExplicativaNovaRodadosAlimentos.pdf>.
15. Veiros M, Campos G, Ruivo I, Proença R, Rocha A, Kent-Smith L. Avaliação Qualitativa de Ementas – Método AQF. *Revista de Alimentação Humana*. 2007; 13(3):62-78.
16. Abreu F, Spinelli M, Zanardi A. Planeamento de cardápio e receituário padrão. In: Metha, editor. Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer. 2003. pp. 77-85.
17. Bernardes S, Silva S. Regras Gerais de Elaboração de Cardápios. In: Atheneu, editor. Silva S, Freire R, Nogueira S; Cardápio Guia Prático para a elaboração. 2004. pp. 1-18.
18. Nunes E, Breda J. Manual para uma alimentação saudável em Jardins-de-infância. Direcção Geral de Saúde, editor. Lisboa; 2001.
19. Silva S. Guidelines para a elaboração do plano de ementas. *Nutricias*. 2007; (7):45-51.
20. Marques H, Oliveira B, Graça M, Fernandes E, Silva S. Guidelines para a elaboração de um Plano de Ementas. Associação Portuguesa dos Nutricionistas, apresentação em: VIII Encontro Nacional dos Nutricionistas, Junho 2007.
21. Geraldo A, Bandoni D, Jaime P. Nutritional information of meals supplied by companies participating in the Workers' Meal Program in São Paulo, Brazil. *Pan American Journal of Public Health*. 2008; 23(1):19-25.
22. Crepinsek MK, Gordon AR, McKinney PM, Condon EM, Wilson A. Meals offered and served in US public schools: do they meet nutrient standards? *J Am Diet Assoc*. 2009 Feb; 109 (2 Suppl):S31-43.
23. Díaz J, Álvarez C, Pacheco M, Morales M, López A, Rodríguez A. Assessment of the nutritional value of the menus served in school canteens on the island of Tenerife. Spain. *Nutr Hosp*. 2008; 23(1):41-45.
24. Clark MA, Fox MK. Nutritional Quality of the Diets of US Public School Children and the Role of the School Meal Programs. *J Am Diet Assoc*. 2009 Feb; 109(2 Suppl):S44-56.

25. Labouze F, Goffi C, Moulay I, Azais-Braesco V. A multipurpose tool to evaluate the nutritional quality of individual foods: Nutrimap®. *Public Health Nutrition*. 2007; 10(7):690-700.
26. Barić IC, Satalić Z, Keser I. Nutritional quality of meals in nursing homes and meals on wheels for elderly persons in Croatia. *Nutr Health*. 2006; 18(2):119-25.
27. Hamilton K, Spalding D, Steele C, Waldron S. An audit of nutritional care delivered to elderly inpatients in community hospitals. *J Hum Nutr Diet*. 2002; 15(1):49-58.
28. Alfonso GC, Cioccia AM, Hevia P. Macronutrients, fiber, fatty acids and minerals in meals served in a university dining room. *Arch Latinoam Nutr*. 2001; 51(2):151-60.
29. Gimeno JA, Gracia M, Bosque P, Boned B, Arnal JA. Quality control of general diets served in a county hospital. *Nutr Hosp*. 1998; 13(6):312-5.
30. Osganian SK, Ebzery MK, Montgomery DH, Nicklas TA, Evans MA, Mitchell PD, et al. Changes in the nutrient content of school lunches: results from the CATCH Eat Smart Food service Intervention. *Prev Med*. 1996; 25(4): 400-12.
31. Proença R, Sousa A, Veiros M, Hering B. Gestão de cardápios na produção de refeições. In: UFSC, editor. *Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições*. Florianópolis; 2005.
32. Direcção Regional de Educação – Região Autónoma da Madeira. *Linhas orientadoras para a alimentação nas escolas do 1º ciclo do ensino básico da Região Autónoma da Madeira*. 2006. [citado em: 13 de Julho de 2009]. Disponível em: <http://www.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=%2F1N2ipODNo0%3D&tabid=526&mid=2123>.
33. Plataforma contra a obesidade. *Escola Saudável*. 2008. Disponível em: <http://goprod.dgs.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=219&exmenuid=165&SelMenuId=219>.
34. Baptista M. A oferta alimentar em contexto escolar: o que muda sob o ponto de vista nutricional? In: Baptista M. *Educação alimentar em meio escolar – Referencial para uma oferta alimentar saudável*. 1ª ed. Lisboa. Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. 2006. p. 19-23.
35. Associação Portuguesa dos Dietistas. *Menu Equilíbrio – Regulamento (provisório – Em consulta pública)*. 6 de Junho de 2009. Disponível em: http://www.apdietistas.pt/images/stories/menu_equilibrio_consulta.pdf
36. Peres E. Como compor a ração alimentar do adulto. In: *Editorial Caminho*. Peres, E. *Alimentação e Saúde*. 5ª Edição. Lisboa. 1980. Cap. 12. pp. 100-111.
37. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Instituto do Consumidor, editor. *Guia – Os alimentos na roda*. 1ª edição. Lisboa: Instituto do Consumidor; Dezembro 2003.
38. Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular. Circular nº 14/DGIDC/2007. (2007/05/25). *Refeitórios Escolares – Normas Gerais de Alimentação*.
39. Peres E. Elogio da sopa. *Alimentação Humana*. 1997; 3(1):5-9.
40. Santos MCTRDT. *Segurança Alimentar Porto/EURO 2004*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. 2005.
41. Nogueira JMR. “O Euro 2004: A intervenção dos serviços de saúde pública” [Resumo Comunicação Oral]. Porto: Congresso de Qualidade e Segurança Alimentar. 2004.