NUTRIVISA

ARTIGO ORIGINAL

https://doi.org/10.52521/nutrivisa.v12i1.15190

Qualidade nutricional e valorização regional do cardápio vegetariano em um restaurante universitário do nordeste brasileiro

Nutritional quality and regional valorization of the vegetarian menu at a university restaurant in northeast brazil

Manuella Mauricio Silva MACIEL[1] Samuel Elias Andrade GOMES[1] Indira Cely Costa da SILVA[1] Alicia SEI[1] Adriana Camurça Pontes SIQUEIRA[1] Diana Valesca CARVALHO[1]*

[1]*Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil*

**Autor Correspondente:dianacarvalhoufc@gmail.com*

RESUMO

O presente estudo avaliou a qualidade do cardápio vegetariano oferecido pelo Restaurante Universitário da Universidade Federal do Ceará (UFC), a partir do cardápio online disponibilizado no site da universidade, considerando sua adequação nutricional, diversidade alimentar e presença de alimentos regionais. A qualidade do cardápio foi verificada por meio da Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), da classificação alimentar do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) e da identificação da presença de alimentos regionais, considerando os meses entre agosto e novembro de 2023. Para a sistematização dos dados coletados foi elaborado um banco de dados em planilha eletrônica (Microsoft Excel®) e, posteriormente, foram calculadas as frequências absolutas e relativas. Os resultados da AQPC indicaram alta oferta de frutas e folhosos, mas identificou frequente presença de alimentos ricos em enxofre (72,5%), um fator que pode impactar a aceitação das preparações. A análise pelo Guia Alimentar demonstrou predominância de alimentos in natura (78,5%), baixa oferta de ultraprocessados (10,8%) e ausência de frituras, fatores que favorecem a qualidade nutricional das refeições. Em relação à valorização regional, 44,4% das frutas ofertadas pertenciam à biodiversidade do Nordeste, porém hortaliças e tubérculos das regiões sul e sudeste predominaram. Conclui-se que, apesar dos aspectos positivos do cardápio, há oportunidades de aprimoramento, como a diversificação das fontes proteicas vegetais, a redução da oferta de alimentos ricos em enxofre e o fortalecimento do uso de ingredientes regionais na composição dos pratos.

Palavras-chave: gastronomia; segurança alimentar e nutricional; alimentação saudável; avaliação qualitativa das preparações do cardápio.

ABSTRACT

This study assessed the quality of the vegetarian menu offered by the University Restaurant of the Federal University of Ceará (UFC), based on the online menu available on the university's website, considering its nutritional adequacy, dietary diversity and the presence of regional foods. The quality of the menu was verified using the Qualitative Evaluation of Menu Preparations, the food classification of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population (2014) and the identification of the presence of regional foods, considering the months between August and November 2023. To systematize the collected data, a database was created in an electronic spreadsheet (Microsoft Excel®) and, subsequently, the absolute and relative frequencies were calculated. The results of the Qualitative Evaluation indicated a high supply of fruit and leafy greens, but identified a frequent presence of sulphur-rich foods (72.5%), a factor that can impact the acceptance of the preparations. The Dietary Guidelines analysis showed a predominance of fresh foods (78.5%), a low supply of ultra-processed foods (10.8%) and no fried foods, factors that favor the nutritional quality of meals. Regarding regional representation, 44.4% of the fruits offered were part of the Northeast region's biodiversity; however, vegetables and tubers from the South and Southeast regions were predominant. The conclusion is that, despite the positive aspects of the menu, there are opportunities for improvement, such as diversifying vegetable protein sources, reducing the supply of sulphur-rich foods and strengthening the use of regional ingredients in the composition of dishes.

Keywords: gastronomy; food and nutritional security; healthy eating; qualitative evaluation of menu preparations.

Citar este artigo como:

MACIEL, M. M. S.; GOMES, S. E. A.; SILVA, I. C. C. da; SEI, A.; SIQUEIRA, A. C. P.; CARVALHO , D. V. Qualidade nutricional e valorização regional do cardápio vegetariano em um restaurante universitário do nordeste brasileiro. Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde, Fortaleza, v. 12, n. 1, p. e15190, 2025. DOI: 10.52521/nutrivisa.v12i1.15190. Disponível em: https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/15190.

https://doi.org/10.52521/nutrivisa.v12i1.15190

INTRODUÇÃO

O Brasil apresenta um aumento de interesse e demanda por dietas predominantemente vegetais em diferentes populações, impulsionadas pelas preocupações com a saúde pública, meio ambiente e bem-estar animal, além das considerações religiosas e culturais. Essas mudanças nos estilos de vida priorizam a praticidade na preparação e consumo dos alimentos (Cruz *et al.*, 2022). A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) (2023) define o vegetarianismo como a exclusão parcial ou total de alimentos de origem animal, enquanto o veganismo, além da dieta, inclui a não utilização de produtos como vestuário e cosméticos de origem animal. Vale ressaltar que o vegetarianismo se trata de um regime alimentar voluntário em que há dependência da vontade, da escolha e da decisão de cada pessoa que consome este tipo de alimentação (Philippi, Pimentel e Martins, 2022).

Os Restaurantes Universitários (RU) são Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) que oferecem refeições diversas e acessíveis a discentes, docentes e técnicos administrativos. A alimentação nos RU's deve ser ofertada com elementos fundamentais para a promoção de escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis como uma culinária de baixo custo, sensorialmente agradável no visual, sabor e aroma e que ao mesmo tempo atenda às necessidades nutricionais individuais (Fonseca, 2021; Santana, 2022).

A expansão do ensino superior nas últimas décadas ocorreu de maneira desigual, dificultando o acesso equitativo estudantil, tornando essencial políticas educacionais para acesso e permanência no contexto educacional (Silva, 2018). Com a inserção desse público consumidor em ascensão nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) públicas e privadas, surge a necessidade da observação da qualidade da alimentação ofertada nas unidades, uma vez que contribuem direta e indiretamente na saúde da população em geral. A Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), através da Lei nº 14.914/2024, tem como objetivo assegurar e garantir a permanência dos estudantes na rede de ensino. Também abrange a minimização dos impactos da desigualdade, a queda das taxas de evasão, contribuição para melhor desenvolvimento acadêmico e promoção à participação nos esportes, extensão e pesquisa (Brasil, 2024).

A melhoria e aperfeiçoamento de opções vegetarianas no cardápio requer conhecimento sobre a qualidade do serviço oferecido. Apesar do crescimento de estudos relacionados às Unidades de Alimentação, assim como a qualidade dos cardápios nas UAN's institucionais, atualmente o restaurante institucional da Universidade Federal do Ceará (UFC) ainda apresenta carência de estudos. Não há disponibilidade de dados sobre a qualidade do cardápio servido na instituição, tampouco a identificação da presença de alimentos tradicionais da região na qual está alocado. Dessa forma, a análise da qualidade do cardápio vegetariano ofertado visa uma melhoria contínua no serviço prestado no restaurante e do cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. A partir do pressuposto, tem-se como objetivo analisar a qualidade do cardápio vegetariano do Restaurante Universitário da UFC utilizando-se de três métodos: Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), Guia Alimentar para a População Brasileira e presença de alimentos regionais.

MATERIAL E MÉTODOS

Para a avaliação da qualidade das preparações, foram analisados os cardápios vegetarianos disponibilizados no site do RU da UFC, por meio de consulta online ao portal institucional (https://www.ufc.br/restaurante), de acesso público, nos meses de agosto, setembro, outubro e novembro de 2023 (UFC, 2023). A pesquisa coletou dados dos cardápios das refeições de almoço e jantar dos RUs de Fortaleza/CE (Campus Benfica, Labomar, Pici, Porangabussu). Os cardápios foram avaliados durante oitenta dias úteis, considerando-se as repetições das preparações existentes. Ao todo, foram analisados dados de 36 tipos de saladas,

29 preparações proteicas vegetarianas, 8 guarnições, 14 acompanhamentos, além de 10 tipos de frutas e 10 tipos de sucos de frutas preparados a partir de polpas.

Utilizaram-se três métodos de avaliação: Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) (Veiros; Proença, 2003), com escala quantitativa de Prado, Nicoletti e Da Silva Faria (2013); Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014); e presença de alimentos regionais (Brasil, 2015; Santiago e Coradin, 2018).

A avaliação da qualidade realizada a partir do método de AQPC auxilia a avaliação global do cardápio, seguindo os critérios de aspectos positivos e negativos. Para os aspectos positivos foi considerado a variedade de cores, as técnicas de cocção e o aparecimento de frutas (suco e sobremesa) e folhosos. Para verificar a variedade de cores dos cardápios, considerou-se a diversidade de frutas (servidas in natura como opção de sobremesa e suco de fruta), hortaliças, cereais e leguminosas descritos, uma vez que esses alimentos apresentam, naturalmente, ampla gama de colorações. Além disso, a variedade de cores foi analisada por meio de observação direta (in loco) das refeições vegetarianas servidas. Para avaliar a técnica de cocção, foi considerado o tipo de preparação vegetariana informado nos cardápios disponibilizados on-line no site da universidade.

Como aspectos negativos, foram considerados o aparecimento de frituras de maneira isolada, a oferta de sobremesa na forma de doce e a presença de alimentos ricos em enxofre (Vieiros; Proença, 2003). Em complemento à avaliação AQPC, foi empregado o critério de classificação para os aspectos positivos do cardápio, estabelecidos como critério de avaliação em: "Ótimo" ≥ 90%, "Bom" de 75 a 89%, "Regular" de 50 a 74%, "Ruim" de 25 a 49% e "Péssimo" quando < 25%. Para os aspectos negativos, classificam-se em "Ótimo" o percentual de ocorrência ≤ 10%, "Bom" de 11 a 25%, "Regular" de 26 a 50%, "Ruim" de 51 a 75%, "Péssimo" quando > 75% (Prado; Nicoletti; Da Silva Faria, 2013; Vieiros; Proença, 2003).

Para a segunda avaliação, classificou-se os alimentos utilizados nas preparações de acordo com os critérios e recomendações estabelecidos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (Brasil, 2014). Assim, os alimentos foram classificados em: in natura ou minimamente processados, processados e ultra-processados, e ingredientes culinários, de acordo com a NOVA classificação, baseada no tipo de processamento industrial ao qual o alimento foi submetido (Monteiro *et al.*, 2010).

Para a avaliação dos alimentos regionais foram realizadas pesquisas em duas referências na literatura científica: Alimentos Regionais Brasileiros (Brasil, 2015) e Biodiversidade Brasileira: Sabores e Aromas (Santiago; Coradin, 2018). A partir do livro Alimentos Regionais Brasileiros foi verificada a presença de insumos regionais no cardápio, considerando a região de origem de cada alimento. Os insumos foram classificados em diferentes grupos, seguindo o padrão de classificação dividido por regiões, tais como frutas, hortaliças, leguminosas, tubérculos, raízes e cereais, posteriormente divididos segundo as regiões de origem: Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sul e Sudeste. Inicialmente foram verificadas as frutas que se encontram presentes no cardápio, considerando sua oferta durante todo o mês com a quantidade de dias durante os meses de agosto a novembro de 2023 e também a oferta como sobremesa e suco. Posteriormente, foi feita a avaliação quanto às hortaliças, leguminosas, tubérculos, raízes e cereais presentes (Brasil, 2015). A partir do livro Biodiversidade Brasileira: Sabores e Aromas, foram observadas as espécies priorizadas em cada região, com base nas tabelas disponíveis, organizadas em âmbito nacional pelas regiões Centro-Oeste, Nordeste, Norte, Sudeste e Sul. A obra utiliza apenas a classificação de frutas e hortaliças, como espécies frutíferas nativas e espécies de hortaliças nativas (Santiago; Coradin, 2018). Vale ressaltar que, na avaliação do consumo de frutas, foram considerados tanto o consumo de frutas in natura quanto o de sucos preparados com polpas de frutas. No entanto, quando uma mesma fruta foi oferecida nas duas formas (in natura e em forma de suco), ela foi contabilizada apenas uma vez. Por

exemplo, a manga e o abacaxi foram as únicas frutas servidas nas duas versões, mas não houve contagem duplicada.

Para a sistematização dos dados coletados foi elaborado um banco de dados em planilha eletrônica (Microsoft Excel®). As informações referentes às preparações do cardápio foram organizadas de forma estruturada, permitindo a categorização e a quantificação dos itens avaliados. Posteriormente, foram calculadas as frequências absolutas e relativas, com o intuito de subsidiar a análise segundo os métodos aplicados: Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), classificação dos alimentos conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) e identificação da presença de alimentos regionais.

Visitas in loco foram realizadas para observar os cardápios vegetarianos oferecidos e o tipo de serviço do RU da UFC.

A pesquisa foi submetida no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará e atendeu à Resolução no 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo sido aprovada sob parecer consubstanciado no número 6.945.819.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No RU da UFC, o cardápio do almoço e jantar é composto por: salada, três opções de prato principal (um para vegetarianos e dois para onívoros), guarnição, acompanhamento (arroz e feijão), refresco de fruta e sobremesa (um doce ou uma fruta in natura). A distribuição é realizada por meio do tipo de serviço self-service com porcionamento livre pelo usuário, com exceção do prato principal onívoro, em que a porção é servida por funcionários do RU.

Avaliação AQPC

A Tabela 1 apresenta a Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) do Restaurante Universitário da UFC, considerando os aspectos positivos e negativos observados durante o período analisado (agosto a novembro de 2023).

Os resultados da pesquisa indicam que o cardápio vegetariano do Restaurante Universitário da UFC apresentou pontos positivos, especialmente na oferta de frutas, hortaliças e variedade de cores, fatores essenciais para a qualidade nutricional e a aceitação sensorial das refeições. Esses achados estão em concordância com o estudo de Santana *et al.* (2022), que avaliou cardápios de restaurantes universitários no oeste da Bahia e encontrou um alto percentual de frutas e folhosos. Além disso, a ausência de monotonia de cores também foi vista no cardápio de preparações vegetarianas de um restaurante universitário do sul de Minas Gerais (Crabbis *et al.*, 2024).

Em relação às técnicas de cocção, o estudo identificou a ausência de frituras no cardápio vegetariano da UFC, o que representa um aspecto positivo para a qualidade nutricional das preparações. Observou-se predominância do uso de calor úmido, com destaque para preparações cozidas e guisadas, presentes em 96,2% dos dias analisados. Ambas são técnicas de cocção com uso de líquido; no entanto, enquanto as preparações cozidas utilizam maior volume de água ou caldo, as guisadas são caracterizadas pelo cozimento lento em pequena quantidade de líquido, o que favorece o desenvolvimento de sabores e a preservação de nutrientes (Domene, 2018). Esse achado diverge dos resultados de Miquelanti *et al.* (2022), que analisaram um restaurante universitário em Belo Horizonte e identificaram um percentual de 78,57% de preparações fritas no cardápio vegetariano, predominantemente na forma de hambúrgueres e bolinhos vegetais. A ausência de frituras no RU da UFC demonstra um alinhamento com as diretrizes de alimentação saudável e pode ser considerada uma estratégia favorável à saúde dos estudantes.

No entanto, um aspecto negativo identificado na presente pesquisa foi a frequente presença de alimentos ricos em enxofre, o que pode impactar a digestibilidade das refeições e reduzir sua aceitação pelos comensais. Esse achado está

https://doi.org/10.52521/nutrivisa.v12i1.15190

Tabela 1 – Avaliação qualitativa das preparações do cardápio do Restaurante Universitário da UFC, considerando aspectos positivos e negativos (agosto a novembro de 2023)

Aspectos avaliados	Número de dias avaliados (N = 80)	(%)	Classificação AQPC
Aspectos positivos			
Variedade de cores	80	100,0	Ótimo
Presença de frutas (sobremesa)	80	100,0	Ótimo
Técnica de cocção (cozida/guisada)	77	96,2	Ótimo
Presença de folhosos	80	100,0	Ótimo
Aspectos negativos			
Presença de frituras	0	0,0	Ótimo
Oferta de sobremesas doces	80	100,0	Péssimo
Presença de alimentos sulfurosos (≥ 2 no mesmo dia)	58	72,5	Ruim

Fonte: Dados da pesquisa, com base na Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC).

associado ao fato de que as preparações vegetarianas frequentemente empregam leguminosas, como soja, grão-de-bico e lentilha, como fontes de proteína vegetal, sendo alimentos ricos em compostos sulfurados (Crabbis *et al.*, 2024). O estudo de Campagnaro *et al.* (2022) sugere que uma oferta equilibrada de ingredientes como cebola, couve-flor e repolho pode minimizar esse impacto. Além disso, a técnica de remolho pode ser utilizada durante o pré-preparo das leguminosas para reduzir a presença desses compostos, melhorando a aceitação das preparações (Domene, 2018).

Outro aspecto negativo foi a alta frequência na oferta de sobremesas doces (100% dos dias avaliados), fator classificado como "péssimo" segundo os critérios da Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC). Esse achado levanta preocupações sobre o equilíbrio nutricional das refeições oferecidas, especialmente considerando as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), que sugere a redução do consumo de açúcares adicionados e o incentivo à ingestão de frutas in natura como alternativa mais saudável. Importa destacar que, embora sobremesas doces fossem constantemente ofertadas, os cardápios também incluíam frutas diariamente como opção de sobremesa, cabendo ao consumidor a escolha entre as alternativas disponíveis.

Estudos como o de Miquelanti *et al.* (2022), que analisaram cardápios de restaurantes universitários, indicam que a oferta excessiva de sobremesas açucaradas pode impactar negativamente os hábitos alimentares dos estudantes, levando ao aumento do consumo de calorias, pobre em nutrientes, e reduzindo a adesão a padrões alimentares mais equilibrados. Além disso, Campagnaro *et al.* (2022) destacam que a substituição parcial de doces convencionais por opções mais nutritivas, como frutas frescas ou preparações com menor teor de açúcar, pode contribuir para a melhoria da qualidade do cardápio sem comprometer a aceitação pelos comensais.

https://doi.org/10.52521/nutrivisa.v12i1.15190

Em comparação com outras instituições, a elevada frequência de doces no cardápio da UFC contrasta com os achados de Pereira (2022), que analisou a oferta alimentar em um restaurante universitário de Belo Horizonte e verificou uma redução na oferta de sobremesas açucaradas ao longo do tempo, especialmente após a implementação de políticas nutricionais voltadas à promoção da alimentação saudável. Esse dado reforça a viabilidade de intervenções voltadas para a reformulação do cardápio sem prejuízo à satisfação dos estudantes.

Avaliação segundo Guia Alimentar para a População Brasileira

A Tabela 2 apresenta a distribuição dos alimentos servidos no Restaurante Universitário da UFC segundo as categorias estabelecidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Essa classificação revelou uma predominância de alimentos in natura e minimamente processados (78,5%), seguidos por alimentos ultraprocessados (10,8%), processados (6,1%) e ingredientes culinários (4,6%). Essa proporção indica que a oferta alimentar no restaurante universitário da UFC está alinhada às recomendações de uma alimentação saudável, que prioriza alimentos in natura.

Comparando esses resultados com o estudo de Souza *et al.* (2019) em um Restaurante Universitário de Sergipe, também apontou um alto percentual no consumo de frutas (em 95% dos dias analisados) e folhosos (em 100% dos dias analisados), embora houvesse a presença de alimentos em conserva (em 50% dos dias analisados) no cardápio.

Apesar dos pontos positivos observados na avaliação segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, a pesquisa identificou a necessidade de maior diversidade nas opções proteicas vegetais, para evitar a predominância de certos ingredientes, como soja texturizada e proteína de soja. O estudo de Fonseca *et al.* (2021) recomenda a diversificação das fontes proteicas vegetais, incluindo o uso de castanhas, cogumelos e leguminosas diversas, como estratégia para melhorar o valor nutricional e a aceitação dos pratos oferecidos.

Avaliação da presença de alimentos regionais

A Tabela 3 apresenta a distribuição dos alimentos regionais identificados no cardápio vegetariano do Restaurante Universitário da Universidade Federal do Ceará (UFC), entre agosto e novembro de 2023, classificados segundo os

Tabela 2 – Classificação dos ingredientes do cardápio vegetariano do Restaurante Universitário da UFC segundo o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (agosto a novembro de 2023)

Categoria do *Guia Alimentar*	Número de ingredientes (N = 65)	Exemplos de ingredientes	(%)
Alimentos *in natura/minimamente processados*	51	Grãos (arroz integral, arroz polido, feijão, grão-de-bico, lentinha) Legumes, verduras e raízes (beterraba, cenoura, macaxeira,) Frutos (graviola, manga, seriguela) Ervas e temperos (açafrão, coentro, salsinha)	78,5
Alimentos ultraprocessados	7	Batata palha, catchup, molho mostarda, molho de soja	10,8
Alimentos processados	4	Extrato de tomate, milho verde em conserva, ervilha em conserva	6,1
Ingredientes culinários	3	Óleo de soja, sal, azeite de oliva	4,6
Total	65	-	100

Fonte: dados da pesquisa, com base na classificação segundo o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Brasil, 2014) e Monteiro (2010).

grupos alimentares e sua origem geográfica. Do total de 39 alimentos registrados, 71,8% constavam no livro Alimentos Regionais Brasileiros (Brasil, 2015), evidenciando a presença significativa de itens oriundos da biodiversidade nacional. Vale destacar que não houve presença de nenhum alimento representativo das regiões Centro-oeste e Norte.

Tabela 3 – Distribuição de alimentos regionais no cardápio vegetariano do Restaurante Universitário da UFC entre agosto e novembro de 2023.

Grupo Alimentar	N	Alimentos regionais**	Região nordeste	Região sul	Região sudeste
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Frutas*	18	14 (77,8)	8 (44,4)	3 (16,7)	3 (16,7)
Hortaliças	10	7 (70,0)	1 (10,0)	4 (40,0)	2 (20,0)
Leguminosas	6	3 (50,0)	1 (16,7)	1 (16,7)	1 (16,7)
Tubérculos, raízes e cereais	5	4 (80,0)	1 (20,0)	2 (40,0)	1 (20,0)
Total de alimentos	39	28 (71,8)	11 (28,2)	10 (25,7)	7 (17,9)

*Considerou-se o tipo de fruta *in natura* e suco elaborado com fruta em polpa.

**Total de alimentos regionais classificados segundo Brasil (2015) e Santiago e Coradin (2018).

As frutas foram o grupo alimentar com maior representatividade, correspondendo a 18 itens, dos quais 77,8% são descritos como alimentos regionais. Dentre elas, 44,4% pertenciam à biodiversidade da Região Nordeste, sinalizando certa valorização da produção local. Em comparação, Silva, Louzada e Levy (2022) identificaram que os alimentos regionais apresentam baixo consumo nos domicílios brasileiros. Este contraste evidencia o potencial dos cardápios institucionais, como os dos restaurantes universitários, para promover alimentos da biodiversidade local.

Por outro lado, as hortaliças e os tubérculos, raízes e cereais apresentaram maior predominância de alimentos oriundos das Regiões Sul e Sudeste. Das hortaliças, 40% eram do Sul e apenas 10% do Nordeste. Entre os alimentos do grupo de tubérculos, raízes e cereais, 40% eram originários da Região Sul. De maneira semelhante, Nogueira *et al.* (2022), ao analisarem os cardápios de um restaurante universitário da Região Nordeste, também constataram predominância de hortaliças e tubérculos, raízes e cereais provenientes de outras regiões.

Embora haja presença de alimentos regionais nordestinos no cardápio vegetariano do Restaurante Universitário da UFC, a concentração de ingredientes provenientes de outras regiões pode estar relacionada a fatores como disponibilidade no mercado, logística de abastecimento e hábitos alimentares consolidados na instituição (Silva; Louzada; Levy, 2022). Diante disso, destaca-se a necessidade de ampliar a inclusão de alimentos representativos da cultura alimentar nordestina, como o quiabo (Abelmoschus esculentus) e a fava (Vicia faba), de forma a tornar o cardápio culturalmente significativo para a comunidade acadêmica local.

O uso de espécies como ora-pro-nóbis (Pereskia aculeata Mill) e major-gomes (Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn. / Talinum triangulare (Jacq.) Willd.), espécies alimentícias priorizadas pela iniciativa Plantas para o Futuro (Brasil, 2018), para cultivo e exploração na região Nordeste, sendo também consideradas como Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) (Kinupp; Lorenzi, 2014), mostram-se opções sustentáveis para inserção no cardápio vegetariano, enriquecendo-o com novos sabores e texturas. As PANC, que podem incluir folhas, flores, frutos, raízes,

sementes e até caules de plantas, são conhecidas por possuir potencial alimentício e nutricional, podendo ser consumidas em abundância em uma região, porém pouco conhecidas em outras (Kinupp; Lorenzi, 2014). A valorização dessas plantas no cardápio vegetariano do RU da UFC visa melhorias na nutrição, segurança alimentar, resgate de saberes tradicionais e sustentabilidade no ambiente acadêmico. Vale salientar que, para essas inclusões, seria necessário realizar pesquisas de hábitos alimentares e aceitação por parte dos consumidores do restaurante universitário.

Sugestões de melhorias na qualidade do cardápio vegetariano do Restaurante Universitário da UFC

Com base nos achados do presente estudo, algumas estratégias podem ser recomendadas para aprimorar a qualidade do cardápio vegetariano no Restaurante Universitário da UFC: redução da frequência de alimentos ricos em enxofre, ajustando a oferta de cebola, couve-flor e repolho e diversificando os ingredientes vegetais para minimizar possíveis desconfortos digestivos dos consumidores; revisão da composição das sobremesas, priorizando a oferta de frutas in natura ou preparações culinárias com menor teor de açúcar, como doces à base de ingredientes naturais, sem adição excessiva de açúcares refinados; maior diversificação das fontes proteicas vegetais, explorando alternativas além da soja, como cogumelos, grãos (exemplo da quinoa, chia, amaranto) e oleaginosas (castanha de caju, por exemplo); ampliação da oferta de hortaliças e tubérculos regionais, incorporando alimentos típicos do Nordeste para fortalecer a identidade alimentar; continuidade na ausência de frituras, mantendo o atual padrão de cocção saudável e explorando técnicas culinárias que preservem o sabor e a textura dos alimentos sem comprometer a qualidade nutricional. Por fim, recomenda-se mais pesquisas sobre aceitação dos cardápios, investigando as percepções em relação ao cardápio vegetariano, que possibilite ajustes e melhorias constantes, promovendo maior adesão e satisfação dos comensais.

Dessa forma, o presente estudo reforça a importância de políticas alimentares universitárias voltadas para a oferta de refeições nutritivas, diversificadas e culturalmente adequadas. A continuidade da valorização dos alimentos regionais e o aprimoramento das estratégias de preparo e composição dos cardápios podem contribuir para a segurança alimentar e o bem-estar dos estudantes, notadamente os vegetarianos, além de fortalecer o compromisso da UFC com a promoção de uma alimentação saudável e sustentável.

CONCLUSÃO

A análise do cardápio vegetariano oferecido pelo Restaurante Universitário da Universidade Federal do Ceará revelou aspectos positivos e oportunidades de aprimoramento na oferta alimentar para consumidores vegetarianos. Os resultados indicam que o cardápio atende, em grande parte, aos critérios de qualidade nutricional, com predominância de alimentos in natura, baixa presença de ultraprocessados e ausência de frituras, demonstrando um alinhamento com as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira. Além disso, a grande oferta de frutas e folhosos contribui para uma alimentação equilibrada, rica em micronutrientes e compostos bioativos. Por outro lado, observou-se uma frequente presença de alimentos ricos em enxofre, fator que pode impactar a aceitação dos pratos, além da necessidade de maior diversidade nas fontes proteicas vegetais e elevada presença de doces no cardápio.

A análise também evidenciou a valorização da biodiversidade nordestina na composição do cardápio no que se refere ao grupo das frutas, embora tenha sido observado a predominância de hortaliças e tubérculos de outras regiões. Dessa forma, sugere-se um maior incentivo ao uso de ingredientes locais, como feijão-de-corda, quiabo e jerimum.

Diante desses achados, recomenda-se a diversificação do cardápio, priorizando um maior equilíbrio na escolha dos ingredientes, reduzindo

a oferta excessiva de alimentos ricos em enxofre e ampliando a utilização de insumos regionais. Além disso, recomendam-se futuras pesquisas que possam avaliar a aceitação dos cardápios pelos consumidores, bem como investigar a relação entre a qualidade da alimentação oferecida e a segurança alimentar e nutricional da comunidade acadêmica.

Assim, o presente estudo contribui para a reflexão sobre as políticas alimentares em ambientes universitários e reforça a importância da promoção de refeições saudáveis, acessíveis e culturalmente apropriadas. O aprimoramento contínuo do cardápio vegetariano pode não apenas elevar os níveis de satisfação dos comensais, mas também fortalecer a adesão a uma alimentação mais inclusiva, que seja atenta às necessidades do público vegetariano e nutricionalmente equilibrada e sustentável dentro do contexto universitário.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Medida provisória nº 1569-9, de 11 de dezembro de 1997. Diário Oficial da União, Seção 1, p.29514, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CAMPAGNARO, L. B.; SILVA, D. A. Avaliação de cardápios de restaurantes universitários em diferentes regiões do Brasil: possibilidades para o público vegetariano. Res. Soc. Dev., v.11, n.14, p.e90111436006, 2022. doi: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36006.

CRABBIS, B. E.; FERNANDES, G. R.; MENDES, T. V.; PEREIRA, Y. M. Qualidade das preparações vegetarianas de um restaurante universitário do Sul de Minas Gerais. Nutrivisa - Rev. Nutr. Vigil. Saúde, v.11, n.1, p.e12712, 2024. doi: https://doi.org/10.59171/nutrivisa-2024v11e12712.

CRUZ, A. N.; CARDOSO, A. M.; PEREZ, P. M. P.; SHIGENO, P. K. Caracterização do perfil dos usuários vegetarianos que frequentam o Restaurante Universitário de uma universidade pública, práticas alimentares e satisfação das preparações oferecidas. Res. Soc. Dev., v.11, n.4, p.e44611427481, 2022. doi: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27481.

DOMENE, S. M. Á. Técnica dietética: teoria e aplicações. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

FONSECA, J. F. A.; MARQUES, M. A.; CAMPAGNARO, L. B.; SANTOS, L. N.; PEREIRA, L. R.; MARTINEZ, O. G. E.; SILVA, D. A. Análise comparativa da satisfação do cardápio e aceitabilidade de preparações vegetarianas em restaurante universitário. Res. Soc. Dev., v.10, n.12, p.e44101220109, 2021. doi: https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20109.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos de Flora, 2014.

MIQUELANTI, I. G.; MONTEIRO, M. A. M.; RIBEIRO, M. V.; SILVA, S. M. Análise quantitativa e qualitativa de cardápios do Restaurante Universitário em Belo Horizonte (MG). Res. Soc. Dev., v.11, n.12, p.e167111234155, 2022. doi: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i12.34155.

MONTEIRO, C. A.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; CASTRO, I. R. R.; CANNON, G. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cad. Saúde Pública, v.26, n.11, p.2039-2049, nov. 2010. doi: https://doi.org/10.1590/s0102-311x2010001100005.

NOGUEIRA, J. P.; STRASBURG, V.; SEABRA, L. M. J.; FERREIRA, P. Avaliação de cardápios de restaurantes institucionais na perspectiva da biodiversidade dos alimentos. Braz. J. Dev., Curitiba, v. 8, n. 7, p. 52286–52299, jul. 2022. doi: https://doi.org/10.34117/bjdv8n7-239.

PHILIPPI, S. T.; PIMENTEL, C. V. M. B.; MARTINS, M. C. T. Nutrição e alimentação vegetariana: tendência e estilo de vida. 1. ed. Santana de Parnaíba: Manole, 2022.

PRADO, B. G.; NICOLETTI, A. L.; FARIA, C. S. 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.

SANTANA, A. O.; SILVA, L. K. R.; LACERDA, R. S.; TRINDADE, S. N. C. Análise quantitativa e qualitativa da alimentação de universitários do ensino público do Oeste da Bahia. Braz. J. Health Rev., 2022. doi: https://doi.org/10.34119/bjhrv5n4-030.

SANTIAGO, R. A. C.; CORADIN, L. (Ed.). Biodiversidade brasileira: sabores e aromas. Brasília, DF: MMA, 2018. (Série Biodiversidade; 52). Disponível em: https://www.gov.br/mma/pt-br/assuntos/biodiversidade/fauna-e-flora/copy2_of_LivrodeReceitasSaboreseAromas.pdf. Acesso em: 15 nov. 2023.

SILVA, Marcos Anderson Lucas da; LOUZADA, Maria Laura da Costa; LEVY, Renata Bertazzi. Disponibilidade domiciliar de alimentos regionais no Brasil: distribuição

e evolução 2002–2018. Segur. Aliment. Nutr., Campinas, v. 29, e022007, 2022. doi: https://doi.org/10.20396/san.v29i00.8668716.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Qual a diferença entre veganismo e vegetarianismo? Disponível em: https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/o-que-e/. Acesso em: 20 ago. 2023.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Mercado vegano. Disponível em: https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/mercado-vegano/. Acesso em: 20 ago. 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ. Conheça o Restaurante Universitário. 2023. Disponível em: https://www.ufc.br/restaurante. Acesso em: 20 ago. 2023.

VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição – método AQPC. Nutr. Pauta, v.11, n.62, p.36-42, 2003.

RECEBIDO:12.3.2025
ACEITO: 30.4.2025
PUBLICADO: 2.5.2025