

## Avaliação da Adequação do Almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) ao Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT)

### *Evaluation of Lunch Adequation in a Feeding and Nutrition Unit (FNU) to the Worker Feeding Program (WFP)*

Artigo  
Original

Original  
Paper

Priscila Fonte Mattos <sup>1</sup>

#### Palavras-chaves:

UAN  
Cardápio  
Realizado  
Análise  
PAT

#### Resumo

Em uma Unidade de Alimentação e Nutrição, a alimentação adequada é fundamental para a promoção da saúde do trabalhador e para o bom desempenho de suas funções. O Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT foi criado para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, ou seja, melhorar as condições nutricionais através da alimentação adequada. Foi publicada a Portaria nº 66, de 25 de agosto de 2006, que alterou os parâmetros nutricionais do PAT. Segundo essa portaria, as refeições principais como almoço, jantar e ceia devem conter de 600 a 800 kcal, podendo haver um acréscimo de 20% (400 kcal) em relação ao Valor Energético Total de 2000 kcal. Essas mudanças nos parâmetros do PAT foram resultados de varios estudos que demonstraram que o programa não cumpria adequadamente seus objetivos de promover a saúde do trabalhador e a educação nutricional, sendo encontrados altos percentuais de aumento de peso e doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão em trabalhadores cobertos pelo PAT. O presente estudo avaliou a cardápio de cinco dias de uma UAN com o objetivo de verificar se as calorias diárias, assim como macronutrientes e NDPcal%, estavam de acordo com o PAT. Concluiu-se que as calorias diárias e macronutrientes pesquisados no cardápio realizado da UAN estavam em desacordo com os Parâmetros do PAT, estando de acordo somente o percentual protéico de um dia da semana e o NDPcal% de todos os dias analisados. Isso mostra que o cardápio do almoço da UAN ao invés de promover a qualidade de vida do trabalhador, pode piorar, fazendo com que há um aumento de peso dos trabalhadores e também aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis.

#### Abstract

*In a Feeding and Nutrition Unit (Unidade de Alimentação e Nutrição – UAN), the adequate feeding is fundamental for the promotion of worker health and for a good performance in his/her functions. The Worker Feeding Program (Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT) was created to improve workers quality of life, what is, improve nutritional conditions by an adequate feeding. The Regulation number 66, from August 25th. 2006 was publicized, which modified PAT nutritional parameters. According to the Regulation, the main meals, like lunch, dinner and supper must content from 600 to 800 kcal, with the possibility of 20% of increasing (400kcal) in relation to the Total Energetic Value of 200 kcal. These changes in the PAT parameters were the result of several studies which demonstrate that the program did not reach its objectives of promoting the worker health and the nutritional education appropriately, with the existence of high percentages of weight increase and non transmissible chronicle illnesses, like hypertension in workers included in PAT. The present study evaluated five days of the menu in a UAN with the objective of verifying if the daily calories, as macronutrients and NDPcal%, were according to PAT. It was concluded that the daily calories and the macronutrients researched in the*

#### Key words:

UAN  
Done Menu  
Analysis  
PAT

*menu used in the UAN were not according to the PAT parameters, being in this condition only the protean percentage of one day of week and the NDPcal% of all analyzed days. This shows that the lunch menu of the UAN, instead of promoting the quality of life for worker, can worsen it, causing workers weight increase and also an increase in the risk of non transmissible chronicle illnesses.*

## 1. Introdução

Em uma UAN, a alimentação dos trabalhadores está completamente relacionada ao aumento da produtividade e diminuição dos riscos de acidentes de trabalho, ou seja, a alimentação adequada em uma UAN é fundamental para a promoção da saúde do trabalhador e para o bom desempenho de suas funções. (VANIN, 2007; MARANHÃO; VASCONCELOS, 2008)

O Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT foi criado pela Lei nº 6321, de 14 de abril de 1976. Esse programa faculta às pessoas jurídicas e pessoas físicas equiparadas em Lei a dedução das despesas com a alimentação dos próprios trabalhadores em até 4% do Imposto de Renda devido.

O objetivo do PAT é melhorar as condições nutricionais dos trabalhadores. Dentre seus benefícios estão incluídos melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores através da alimentação adequada, promovendo aumento da capacidade física, aumento de resistência à fadiga, aumento de resistência a doenças e redução de risco de acidentes de trabalho.

O PAT não oferece somente benefícios para os trabalhadores, mas também para as empresas, como a redução do absenteísmo (atrasos e faltas), redução da rotatividade, maior integração entre trabalhador e empresa, aumento da produtividade, incentivo fiscal, etc., e até mesmo para o governo que reduz as despesas e investimentos na área de saúde, promove o crescimento da atividade econômica e o bem-estar social. Sendo assim, o PAT é um programa de complementação alimentar no qual governo, empresa e trabalhadores partilham responsabilidades e compartilham benefícios.

Em relação ao incentivo a práticas alimentares saudáveis, a coordenação do PAT em conjunto com a Comissão Tripartite do Programa de Alimentação do Trabalhador (CTPAT) – formada por representantes do governo, empregados e empregadores – propõe

ações para a implementação de educação alimentar e nutricional dos trabalhadores visando à melhoria do seu estado nutricional e a redução de incidências de doenças crônicas não transmissíveis. (MTE, 2008)

Porém, mudanças ocorridas no perfil nutricional da população brasileira revelaram a necessidade de avaliação e revisão das exigências nutricionais do programa. Um estudo feito por Veloso e Santana (2002) mostrou uma associação positiva com ser beneficiário do Programa e aumento de peso, sendo que o risco de aumento de peso foi maior entre os trabalhadores eutróficos, pré-obesos ou de baixo nível socioeconômico. Concluiu-se então que o programa de alimentação do trabalhador tem impacto negativo sobre o estado nutricional dos trabalhadores de baixa renda, e que suas recomendações energético-proteicas precisavam ser reavaliadas para que realmente promovessem a saúde do trabalhador. (VELOSO; SANTANA, 2002)

Portanto, em 2006, foi publicada a Portaria nº 66, de 25 de agosto de 2006, que alterou os parâmetros nutricionais do PAT. Segundo essa portaria, as refeições principais como almoço, jantar e ceia devem conter de 600 a 800 kcal (30-40% do valor Energético Total – VET), podendo haver um acréscimo de 20% (400 kcal) em relação ao Valor Energético Total de 2000 kcal. As menores refeições como desjejum e lanche, devem conter de 300 a 400 kcal (15-20% do VET), admitindo-se um acréscimo de 20% (400 kcal) em relação ao VET de 2000 kcal. As refeições também devem conter mais oferta de frutas e a Unidade de Alimentação e Nutrição deve promover a educação nutricional.

Essas mudanças no parâmetro do PAT foram resultados de vários estudos, como o de Veloso e Santana (2002) que demonstraram que o programa não cumpria adequadamente seus objetivos de promover a saúde do trabalhador e a educação nutricional, sendo encontrados altos percentuais de aumento de peso. Estudos

feito por Maranhão (2007) mostraram também risco de doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão em trabalhadores cobertos pelo PAT (VELOSO; SANTANA, 2002; MARANHÃO; VASCONCELOS, 2008 )

Apesar das mudanças nos parâmetros do PAT para promover a educação nutricional e melhorar o quadro nutricional dos trabalhadores, Maranhão (2007) mostrou em seus estudos que esses objetivos não estão sendo alcançados, pois em serviços como self-service, os trabalhadores não têm consciência de alimentação saudável ao realizar suas escolhas, e as calorias diárias do cardápio planejado e realizado da UAN que foi analisada, estavam em desacordo com os parâmetros do PAT, contribuindo assim negativamente para a saúde do trabalhador. (MARANHÃO; VASCONCELOS, 2008)

A alimentação em uma UAN deve ser segura sob o aspecto de higiene, ajustada à disponibilidade financeira da empresa e acima de tudo ser equilibrada em nutrientes. Por esse motivo, é importante um estudo local para verificação do cardápio que é servido em uma UAN, a fim de avaliar a adequação com o PAT para evitar que a má alimentação prejudique a saúde e o desempenho dos trabalhadores.

O objetivo geral desse estudo é verificar se as calorias diárias, macronutrientes e NdPCal% do cardápio oferecido por uma UAN estão de acordo com o PAT, avaliando essa adequação através do cardápio realizado.

## 2. Metodologia

Esse estudo foi realizado em uma Unidade de Alimentação terceirizada que presta serviços de alimentação dentro de uma empresa localizada do Estado do Rio de Janeiro, onde há cerca de 3460 funcionários que exercem atividades “administrativas e operárias”. O serviço é do tipo self-service, com proteína porcionada. O cardápio é composto de 5 variedades de salada, uma guarnição, dois pratos protéicos, dois acompanhamentos (arroz e feijão), duas variedades de sobremesa (doce ou fruta) e sucos variados.

Para a análise da adequação com o PAT, foi necessário calcular a quantidade média de alimentos, em kg, ingerida pelos trabalhadores no horário do almoço, para posterior cálculo do valor calórico e de

macronutrientes das preparações. Foi utilizado o cardápio de cinco dias, segunda-feira à sexta-feira, para o cálculo do valor nutricional, considerando as diferentes opções que pudessem ser escolhidas pelos trabalhadores. Foram utilizadas as Tabela de Composição de Alimentos (TACO) e Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. O primeiro passo foi pegar a ficha de saída diária dos 5 dias analisados para registrar a quantidade de alimentos em kg fornecidos por dia para a realização das preparações. O segundo passo foi encontrar o valor per capita de todas as preparações do almoço dos cinco dias. Para tal foi observada a quantidade em kg de cada alimento fornecido, e dividido pelo número de refeições diárias. O terceiro passo foi calcular os macronutrientes e calorias fornecidas por preparação para cada trabalhador, calculando a média dos dois pratos protéicos e sobremesas. E o quarto passo foi fazer a comparação com os parâmetros nutricionais estabelecidos pelo PAT, analisando os índices de NdPCal, percentuais de macronutrientes e valor energético.

## 3. Resultados e discussão

O cardápio realizado durante a semana pesquisada apresentou um valor energético médio entre 1145 kcal a 1439 kcal. Em todos os dias da semana, o total de calorias esteve bem acima do recomendado pelo PAT, o dia que ficou mais baixo foi na quinta-feira que apresentou um total de aproximadamente 350 kcal a mais do que o máximo recomendado pelo PAT. Assim, pode-se observar na tabela 1 que nenhum dos dias da semana esteve dentro do valor calórico preconizado pelo PAT. A análise do cardápio realizado demonstra que não são seguidas as diretrizes do PAT, os trabalhadores consomem mais calorias do que o necessário para exercer suas atividades.

Tabela 1 – Média de calorias do cardápio realizado durante a semana analisada, e comparação com o PAT

Dias da Semana	Cardápio Realizado	Valor Calórico PAT	
	Kcal	Kcal Mín.	Kcal Máx.
2º Feira	1439	600	800
3º Feira	1248	600	800
4º Feira	1310	600	800
5º Feira	1145	600	800
6º Feira	1426	600	800

A tabela 2 contem os valores de macronutrientes e NdPCal% do cardápio realizado comparado ao valor recomendado pelo PAT. Pode-se observar que as variações de carboidrato da semana analisada estiveram bem abaixo do recomendado, as de lipídios estiveram acima do valor preconizado pelo PAT, sendo as variações das proteínas o mais próximo do recomendado.

Todos os dias, na UAN, são servidos arroz, feijão e farofa, sendo então considerados neste trabalho, como acompanhamento. Na segunda-feira foi servido no almoço carne assada, hambúrguer de frango como opção, couve refogada, acompanhamento, salada de alface crespa, tomate, berinjela e macarrone, doce de abóbora e melão como opção. O valor calórico foi maior do que nos outros dias, ficando aproximadamente 640kcal acima do valor máximo recomendado pelo PAT. Foi o único dia em que o percentual protéico esteve dentro do recomendado. O percentual de lipídios ficou acima e o de carboidratos bem abaixo.

Na terça-feira, foi servido peito de frango grelhado, cubos suínos agri-doce como opção, legumes sauté, acompanhamento, salada de couve, pepino, beterraba cozida e cebola, surpresa de abacaxi como sobremesa e banana como opção. O percentual protéico deste dia esteve acima do recomendado, ao contrário da segunda-feira, e o de lipídios permaneceu alto como no dia anterior.

Na quarta-feira, foi servido bife à Portuguesa, filé de peixe frito como opção, polenta, acompanhamento, salada de alface, abóbora, feijão branco e repolhosa, pudim rosado e laranja como opção. Foi o dia em que o percentual protéico esteve mais baixo, porém apenas 0,5% abaixo do recomendado.

Na quinta-feira, foi servido frango ao pomodoro, iscas de fígado como opção, abobrinha ao alho, acompanhamento, salada de chicória, cenoura cozida, pepino e grão de bico, pudim de caramelo e melão como opção. Nesse dia o percentual de proteínas esteve acima do recomendado, o de lipídios esteve mais baixo do que nos outros dias, embora ainda acima do preconizado.

Na sexta-feira, foram servidos feijoada, filé de frango, virado de couve, acompanhamento, salada de acelga, chuchu, milho, feijão fradinho e cebola. O valor calórico do almoço também foi bem alto. O

percentual de carboidratos, assim como nos outros dias, esteve abaixo do preconizado, sendo neste o dia o mais baixo de todos. O percentual de proteínas esteve mais alto do que o recomendado e o de lipídios esteve quase 20% acima.

Tabela 2 – Valor de macronutrientes e NdPCal% do cardápio realizado e comparação com o recomendado pelo PAT

Dias da Semana	CHO (%)	CHO PAT (%)	PTN (%)	PTN PAT (%)	LI (%)	LIP PAT (%)	Ndpcal %	Ndpcal % PAT
Segunda	46,9	60	15,1	15	37,9	25	9,3	6-10
Terça	46	60	22,3	15	31,6	25	14,3	6-10
Quarta	46,8	60	14,5	15	38,6	25	9	6-10
Quinta	48,9	60	22,1	15	28,5	25	14,2	6-10
Sexta	38,9	60	17,7	15	43,3	25	11,1	6-10

Nesse estudo, é demonstrada a média de calorias e macronutrientes que são oferecidos para cada comensal no horário de almoço e não exatamente a quantidade que cada comensal consome, ou seja, o trabalhador pode ou não consumir o seu per capita, uns consomem acima, outros abaixo da média, visto ainda que há sobras tanto resto ingesta quanto sobra limpa, diminuindo a exatidão da pesquisa. Nas refeições, são servidos dois pratos protéicos, uma carne branca e outra vermelha, e dois tipos de sobremesas, uma fruta e um doce, e cada comensal opta por um desses dois. Há comensais que sempre optam pelo doce e outros que optam pela fruta, esses consecutivamente ficam acima e abaixo da média calculada.

Em todos os dias analisados, o percentual de gordura esteve bem acima do preconizado pelo PAT, podendo ser devido à quantidade média per capita que é servida no prato protéico e opção, e aos ingredientes usados nas preparações. Nessa UAN quase não é servido preparações fritas, porém é usado muito óleo para as preparações grelhadas e refogadas que são oferecidas diariamente. A quantidade de óleo per capita oferecida é bem alta, o que contribui para o alto teor de lipídios das refeições. Essa grande quantidade de lipídios nas refeições pode levar ao surgimento ou agravamento de problemas cardiovasculares. Reduzindo o consumo de proteínas, os teores de lipídios também diminuirão, assim como o valor calórico.

O PAT também preconiza um valor para o NDPCal% - Net Dietary Protein Calories (%), que deverá ser de no mínimo 6% e no máximo 10%. O NDPCal% estima a quantidade de proteínas líquidas da refeição,

ou seja, proteínas que será realmente utilizada pelo organismo. No primeiro dia analisado, o NDPcal% foi de 9,3%, estando assim dentro do preconizado. No segundo dia foi de 14,3%, estando acima do preconizado. No terceiro dia foi de 9%, estando dentro dos parâmetros como no primeiro dia. No quarto dia foi de 14,2%, que também esteve acima. E no quinto dia foi de 11,1%. Em dois dias da semana analisada os valores de NDPcal% estiveram dentro do preconizado pelo PAT, nos outros dias esteve um pouco alto. Vale ressaltar que, a Nutricionista da UAN já havia feito a adequação do NDPcal% para o cardápio que foi analisado, assim como para todas as refeições que são servidas na UAN, por isso nenhum dia deu abaixo do preconizado.

Um dos objetivos do PAT é a prática educativa, ou seja, a educação nutricional que deve ser feita pelo responsável técnico da UAN, porém muitas vezes ele não tem disponibilidade para fazê-la regularmente, devido a outras responsabilidades que precisa assumir na UAN.

#### 4. Conclusões

Esse estudo, que analisou cinco dias apenas do cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição, foi o suficiente para demonstrar o que estava de acordo com o Programa de Alimentação do Trabalhador e o que não estava. Porém, para uma análise mais exata há necessidade de um estudo mais longo, comparando semanas a até meses, para afirmar se a UAN esta ou não de acordo com as diretrizes do PAT.

O PAT é um programa voltado para os trabalhadores, mas precisa da colaboração de gestores, funcionários, nutricionistas e do governo principalmente. Os nutricionistas de uma UAN que promovem a educação nutricional e fornecem em suas refeições os valores preconizados pelo PAT, não conseguem atingir sozinhos a meta de uma alimentação mais saudável sem a ajuda dos comensais, principalmente em uma UAN em que o modo de distribuição é do tipo self-service, apenas com o prato protéico porcionado.

O presente estudo demonstrou, nos poucos dias analisados, que os objetivos do PAT não estão sendo alcançados, pois os trabalhadores não têm consciência de

uma alimentação saudável tanto de forma qualitativa quanto de forma quantitativa, ao realizar suas escolhas, e as calorias diárias e macronutrientes pesquisados no cardápio realizado da UAN estavam em desacordo com os Parâmetros do PAT, estando de acordo somente o percentual protéico de um dia da semana e o NDPcal% de dois dias analisados. Isso mostra que o cardápio do almoço da UAN ao invés de promover a qualidade de vida do trabalhador, pode piorar, aumentando o risco de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis.

#### 5. Referências

MARANHÃO, P. A. e VASCONCELOS, R. M. Análise do cardápio servido no almoço de uma UAN de acordo com o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). *Revista Nutrição em Pauta* n.88, jan./fev. p. 56-61, São Paulo, 2008.

MTE – Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria Interministerial nº66, de 25 de agosto de 2006. **Diário Oficial da União**, 28 ago. 2006. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT. Disponível em: <http://www.mte.gov.br/Empregador/PAT/Legislacao/Conteudo/port66.pdf> Acessado em: 26 de abril de 2008.

MTE – Ministério de Trabalho e Emprego. **Programa de Alimentação do Trabalhador** – PAT. Disponível em: <http://www.mte.gov.br/PAT/> Acessado em: 26 de abril de 2008.

PINHEIRO, A.B.V. et al. **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras**. 5ª edição. São Paulo: Atheneu, 2006.

TACO. **Tabela de Composição de Alimentos**. Versão 2 – Segunda Edição. Capinas – SP, 2006. Disponível em: [www.unicamp.br/nepa/taco/](http://www.unicamp.br/nepa/taco/) Acessado em: 26 de abril de 2008.

VANIN, M. et al. Adequação nutricional do almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Guarapuava – PR. **Revista Salus** – Guarapuava-PR. Jan./jun. 2007; 1 (1): 31-38.

VELOSO, I. S. e SANTANA, V. S. **Impacto nutricional do Programa de Alimentação do Trabalhador no Brasil.** Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 11(1), 2002.

## 6. Anexos

1º dia:

$$\text{Ndpcal\%} = \frac{\text{NPU} \times 4}{\text{Kcal total}} \times 100 = 9,3\%$$

2º dia:

$$\text{Ndpcal\%} = \frac{\text{NPU} \times 4}{\text{Kcal total}} \times 100 = 14,3\%$$

3º dia:

$$\text{Ndpcal\%} = \frac{\text{NPU} \times 4}{\text{Kcal total}} \times 100 = 9\%$$

4º dia:

$$\text{Ndpcal\%} = \frac{\text{NPU} \times 4}{\text{Kcal total}} \times 100 = 14,2\%$$

5º dia:

$$\text{Ndpcal\%} = \frac{\text{NPU} \times 4}{\text{Kcal total}} \times 100 = 11,1\%$$

### 1º Dia

Preparação	PL(g/ml)	CHO	LPD	PTN	NPU	Fibras
Arroz branco	83,72	65,97	0,25	6,02	3,01	1,33
Feijão preto e carioca	31,29	18,61	0,37	6,54	3,91	6,51
Farofa	18,6	16,36	-	0,37	0,18	1,19
Prato proteico	200,14	2,14	30,6	36	25,19	1,17
Couve refogada	24,8	1,06	0,12	0,71	-	0,76
Salada	88,51	3,93	0,05	0,73	-	2,01
Macarrone	30,97	15,15	3,73	2,18	1,09	0,435
Sobremesa	106,72	34,28	0,11	0,85	0	1,43
Diversos	82,66	4,105	25,5	0,92	-	1,466
Bebida	630	7,12	-	-	-	-
TOTAL	168,725	60,73	54,32	33,38	16,301	
Total de Calorias	674,92	546,57	217,28	1438,8kcal		

### 2º Dia

Preparação	PL(g/ml)	CHO	LPD	PTN	NPU	Fibras
Arroz branco	83,72	65,97	0,25	6,02	3,01	1,33
Feijão preto e carioca	31,29	18,61	0,37	6,54	3,91	6,51
Farofa	18,6	16,36	-	0,37	0,18	1,19
Prato proteico	207,25	0	16	51,5	36	0
Legumes Sauté	60,38	6,21	0,06	0,76	-	1,37
Salada	108	8,04	0,12	1,82	-	2,78
Sobremesa	114,06	19,34	1,98	2,3	1,36	0,53
Diversos	53,43	1,88	25,1	0,44	-	0,492
Bebida	630	7,12	-	-	-	-
TOTAL	143,53	43,88	69,75	44,46	14,202	
Total de Calorias	574,12	394,92	279	1248,02kcal		

### 3º Dia

Preparação	PL(g/ml)	CHO	LPD	PTN	NPU	Fibras
Arroz branco	83,72	65,97	0,25	6,02	3,01	1,33
Feijão preto e carioca	31,29	18,61	0,37	6,54	3,91	6,51
Farofa	18,6	16,36	-	0,37	0,18	1,19
Prato proteico	138,75	3,67	10,4	27,5	19,18	0,25
Polenta	13,95	11,03	0,2	1	0,5	0,76
Repolhose	32,53	2,43	0,96	0,6	0,16	0,59
Salada	74,12	7,11	0,08	2,47	1,07	3,81
Sobremesa	172,69	20,08	2,03	2,81	1,36	0,69
Diversos	57,85	1,1	41,9	0,34	-	0,24
Bebida	630	7,12	-	-	-	-
TOTAL	153,48	56,19	47,65	29,37	15,37	
Total de Calorias	613,92	505,71	190,6	1310,23kcal		

### 4º Dia

Preparação	PL(g/ml)	CHO	LPD	PTN	NPU	Fibras
Arroz branco	83,72	65,97	0,25	6,02	3,01	1,33
Feijão preto e carioca	31,29	18,61	0,37	6,54	3,91	6,51
Farofa	18,6	16,36	-	0,37	0,18	1,19
Prato proteico	210,04	0,76	7,96	44,6	31,14	-
Abobrinha	55,36	4,37	0,05	0,33	-	1,43
Salada	102,38	9,49	0,59	2,72	1,15	1,12
Sobremesa	130,16	15,67	1,95	2,25	1,36	559,68
Diversos	45,14	1,57	25,1	0,39	-	0,43
Bebida	630	7,12	-	-	-	-
TOTAL	139,92	36,27	63,22	40,75	571,69	
Total de Calorias	559,68	326,43	252,88	1144,99kcal		

### 5º Dia

Preparação	PL(g/ml)	CHO	LPD	PTN	NPU	Fibras
Arroz branco	83,72	65,97	0,25	6,02	3,01	1,33
Feijão preto e carioca	31,29	18,61	0,37	6,54	3,91	6,51
Farofa	18,6	16,36	-	0,37	0,18	1,19
Prato proteico	243,36	0	42,1	44,3	30,97	0
Virado de couve	29,12	6,4	0,65	1,67	0,615	0,87
Salada	65,97	8,35	0,21	2,37	1,08	2,89
Sobremesa	94,1	14,34	0	1,52	-	0,69
Diversos	49,79	1,67	25,1	0,45	-	0,458
Bebida	630	7,12	-	-	-	-
TOTAL	138,82	68,68	63,24	39,765	13,938	
Total de Calorias	555,28	618,12	252,96	1426,36kcal		

### Endereço para Correspondência:

Priscila Fonte Mattos  
Curso de Nutrição  
cilamattos@ig.com.br

Centro Universitário de Volta Redonda  
Campus Três Poços  
Av. Paulo Erlei Alves Abrantes, nº 1325,  
Três Poços - Volta Redonda / RJ  
CEP: 27240-560

### Informações bibliográficas:

Conforme a NBR 6023:2002 da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), este texto científico publicado em periódico eletrônico deve ser citado da seguinte forma:  
MATTOS, P. F. **Avaliação da Adequação do Almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) ao Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT)**, Volta Redonda, ano III, n. 7, agosto. 2008. Disponível em: <<http://www.unifoa.edu.br/pesquisa/caderno/edição/07/54.pdf>>