



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DA PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES
SAUDÁVEIS

USO DA FTP PARA A MELHORIA DO VALOR NUTRICIONAL DE
CARDÁPIOS: UM ESTUDO DE CASO SOBRE UMA CHURRASCARIA
DO DISTRITO FEDERAL

FERNANDA OLIVEIRA MENDES NASSER

Orientadora: Prof. Dra. VERÔNICA CORTEZ GINANI

BRASÍLIA – DF

2017



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DA PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES
SAUDÁVEIS

USO DA FTP PARA A MELHORIA DO VALOR NUTRICIONAL DE
CARDÁPIOS: UM ESTUDO DE CASO SOBRE UMA CHURRASCARIA
DO DISTRITO FEDERAL

FERNANDA OLIVEIRA MENDES NASSER

Orientadora: Prof. Dra. VERÔNICA CORTEZ GINANI

Monografia apresentada ao Departamento de Nutrição –
UnB como requisito parcial para obtenção de título de
Especialista em Gestão da Produção de Refeições
Saudáveis.

Brasília, Agosto de 2017.

Nasser, Fernanda

NN267u

Uso da FTP para a melhoria do valor nutricional de cardápios: Um estudo de caso sobre uma churrascaria do Distrito Federal/ Fernanda Nasser; orientador Verônica Ginani. -- Brasília, 2017.

81 p.

Monografia (Especialização - Curso de Especialização em Gestão da Produção de Refeições Saudáveis) -- Universidade de Brasília, 2017.

1. Ficha técnica de preparação. 2. Qualidade nutricional. 3. Padronização. 4. Serviços de alimentação.. I. Ginani, Verônica, orient. II. Título.



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DA PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES
SAUDÁVEIS

Monografia apresentada ao Departamento de Nutrição – UnB como requisito parcial para obtenção de título de Especialista em Gestão da Produção de Refeições Saudáveis.

USO DA FTP PARA A MELHORIA DO VALOR NUTRICIONAL DE
CARDÁPIOS: UM ESTUDO DE CASO SOBRE UMA CHURRASCARIA
DO DISTRITO FEDERAL

FERNANDA OLIVEIRA MENDES NASSER

Aprovada por:

Professora orientadora: Dra. Verônica Cortez Ginani
(Membro interno – Universidade de Brasília)

Professora: Dra. Érika Barbosa Camargo
(Membro interno – Universidade de Brasília)

Brasília, Agosto de 2017.

RESUMO

A alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais básica das necessidades da humanidade. Devido ao intenso processo de urbanização e crescimento das cidades, entre outros fatores, há a tendência para o aumento da alimentação fora do lar. Nesse contexto estão inseridos os estabelecimentos que comercializam alimentos. O presente estudo objetiva avaliar o uso das Fichas Técnicas de Preparação (FTP) na melhoria da qualidade nutricional das preparações oferecidas pelo estabelecimento analisado. Foram elaboradas as FTP de dezoito preparações, de forma a verificar o valor nutricional apresentado pelas mesmas, posteriormente, foram selecionadas as preparações que apresentaram percentual de lipídios superior a 30%. Assim, dez preparações foram modificadas, para se adequarem aos padrões estabelecidos. Os resultados demonstraram que a substituição de ingredientes com menor teor de gordura, a substituição de técnicas de preparo e a redução do teor de alguns dos ingredientes apresentado por cada preparação, representou melhora relevante na qualidade nutricional das preparações. Concluiu-se a possibilidade de respeitar os hábitos alimentares de uma população, mantendo uma alimentação saudável, logo que sejam adotadas técnicas adequadas de preparações, levando em consideração a composição química de ingredientes e as técnicas de cocção.

Termos de indexação: ficha técnica de preparação, qualidade nutricional, padronização, serviços de alimentação.

ABSTRACT

Food is, after respiration and water intake, the most basic of mankind's needs. Due to the intense urbanization and growth of cities, among other factors, there is a tendency to increase food outside the home. In this context are inserted the establishments that market food. The present study aims to evaluate the use of the Technical Data Sheets (TPF) in improving the nutritional quality of the preparations offered by the analyzed establishment. The FTPs of eighteen preparations were elaborated, in order to verify the nutritional value presented by them, later, the preparations that presented lipid percentage higher than 30% were selected, thus, ten preparations were modified to fit the established standards. The results demonstrated that the substitution of low-fat ingredients, the substitution of preparation techniques and the reduction of the content of some of the ingredients presented by each preparation represented a relevant improvement in the nutritional quality of the preparations. The possibility of respecting the dietary habits of a population, maintaining a healthy diet, has been concluded as soon as adequate preparation techniques are adopted, taking into account the chemical composition of ingredients and the cooking techniques.

Indexing terms: technical data sheet of preparation, nutritional quality, standardization, food services.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	MATERIAIS E MÉTODOS.....	8
3	RESULTADOS.....	11
4	CONCLUSÃO.....	16
5	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18

1 INTRODUÇÃO

A alimentação constitui-se como uma das atividades mais relevantes e prazerosas para o ser humano pois compreende questões biológicas, emocionais, culturais e sociais. Desse modo, o ato de comer abrange diversos aspectos, desde o plantio e colheita da matéria-prima, até a transformação do alimento em uma refeição para a distribuição aos comensais (PROENÇA et al., 2005). Possui relação direta com a saúde, influenciando na qualidade de vida. Portanto, deve ser saudável, variada e completa, respeitando as características socioeconômicas e culturais de cada população (ZANDONADI et al., 2007).

As transformações ocorridas no mundo contemporâneo, instauradas por intermédio da progressiva urbanização e industrialização, ocorrida no decorrer da década de 50 e 60, são derivadas de múltiplos aspectos como: mudanças tecnológicas; inovações em estratégias de marketing dos alimentos; alterações na renda familiar; maior prevalência da mulher no mercado de trabalho; conhecimento dos indivíduos acerca da alimentação; e, elevação do nível socioeconômico e educação. As alterações no estilo de vida e no padrão de consumo alimentar da população, impulsionadas por essas mudanças, engendram a preferência dos consumidores por refeições mais práticas e cômodas (AKUTSU et al., 2005; CLARO et al., 2009; SPINELLI et al., 2011).

Seguindo a tendência supracitada, no Brasil, evidencia-se o crescimento no número de refeições realizadas fora do domicílio. De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), entre 2008-2009, em média, a população brasileira gastou 31% das despesas alimentares em consumo fora de casa. O dado revela significativo crescimento desde a POF de 2002-2003, que representava 24,1% do orçamento familiar gasto no setor. A Região Sudeste apresentou, no ano de 2009, o maior gasto com a alimentação fora de domicílio, cerca de 37,2%; a Região Centro-Oeste, em segundo lugar, com 30,1%, valor aproximado da média nacional de 31,1% (IBGE, 2010).

Corroborando com os dados de crescimento do mercado de alimentação fora do domicílio, a Associação Brasileira das Empresas de Refeições Coletivas (ABERC), em 2017, refere que o mercado potencial teórico de refeições está estimado em 20 milhões/dia para

empregados de empresas e 19 milhões nas escolas, hospitais e Forças Armadas. O setor de alimentação coletiva brasileiro, no ano de 2017, servirá cerca de 10,3 milhões de refeições/dia, empregará, aproximadamente, 180 mil colaboradores e ainda prevê um faturamento em torno de 17,3 bilhões de reais (ABERC, 2017).

O mercado de alimentação fora de casa é segmentado em alimentação coletiva e alimentação comercial. Os estabelecimentos de alimentação coletiva, ou seja, que trabalham com a produção e distribuição de alimentação para coletividades, com algum tipo de vínculo, como restaurantes de empresas, escolas, hospitais, etc., são denominados de Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). Os de alimentação comercial (restaurantes comerciais em diferentes modalidades, *fast food*, refeições por peso, especializados em culinárias regionais, bares e lanchonetes, etc.), chamados de Unidade Produtora de Refeições (UPR), dependem de atrativos competitivos para captar sua clientela (ABREU et al, 2011; MARTINS et al, 2013).

As UPRs comerciais, devem igualar-se ou aproximar-se aos objetivos da UAN. Assim, o objetivo de uma UPR, independente do campo de atividade, é oferecer refeições de qualidade, ou seja, nutricionalmente equilibradas, apropriadas sob o ponto de vista higiênico-sanitário e que satisfaça o cliente (ROSA; MONTEIRO, 2014).

Nesse sentido, as UPR devem buscar ferramentas que as auxiliem na obtenção da qualidade (SOUZA; MARSI, 2015). A Ficha Técnica de Preparação (FTP), é um documento registra os passos do processo de elaboração das preparações (pré-preparo e preparo), objetivando fixar e padronizar as quantidades de matéria-prima utilizada na produção, diminuindo custos e desperdícios, possibilitando o controle do valor calórico e nutrientes oferecidos. Basicamente, é dividida em duas partes: gerencial, que verifica os custos de matéria-prima primordiais para a execução da preparação; operacional, que identifica todas as etapas de produção da preparação, variando seu modelo dependendo do estabelecimento, porém sempre contendo: *per capita* (quantidade de matéria-prima utilizada por pessoa), fator de correção e cocção, composição nutricional, número de porções, rendimento e tempo total de preparo (DUMAS, 2008). A FTP torna-se também um elemento fundamental e norteador para a elaboração de rótulos de produtos comercializados pela indústria alimentícia (VIANA, 2010).

A Ficha Técnica de Preparação (FTP), assim, é a forma mais eficaz para o controle de qualidade e a padronização das preparações. Constitui-se como um instrumento gerencial de apoio operacional que auxilia no dimensionamento do volume de compras, levantamento do custo da preparação/refeição e no controle de gastos. Além disso, busca manter o mesmo padrão de custos e preços de venda, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional a partir do conhecimento dos ingredientes, quantidades, modo de preparo e rendimento. É dessa forma, válida como subsídio para o planejamento do cardápio e auxilia a integração entre novos funcionários na elaboração das preparações, padronizando o sistema produtivo e garantindo a obtenção de um produto final com composição, valor nutritivo e apresentação similares (AKUTSU et al., 2005; SOUZA; MARSI, 2015).

Conforme o exposto anteriormente, torna-se imprescindível conhecer os benefícios proporcionados pela utilização da ficha técnica de preparação (FTP), o que contribui para o conhecimento do cumprimento dessas atividades pelo profissional Nutricionista atuante nessas unidades, valorizando-o diante do mercado de alimentação.

1.1 Objetivos

1.1.1. Objetivo Geral

Avaliar a utilização da ficha técnica de preparação como ferramenta para a melhoria do valor nutricional de preparações ofertadas no cardápio de uma churrascaria do Distrito Federal.

1.1.2. Objetivos Específicos

- ✓ Elaborar as FTP das preparações ofertadas em uma UPR do Distrito Federal;
- ✓ Identificar a qualidade nutricional das refeições ofertadas no local;
- ✓ Modificar as FTP que apresentarem inadequação em relação ao valor nutricional;
- ✓ Implementar as FTP como ferramenta de controle da qualidade nutricional das refeições ofertadas;
- ✓ Observar as diferenças entre os dados encontrados antes e depois da implementação das FTP.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo transversal, de natureza exploratória, quali-quantitativo, realizado no período de maio de 2017 a julho de 2017.

2.2 Local de Pesquisa

O presente trabalho foi realizado em uma churrascaria comercial, localizada na cidade de Vicente Pires/DF.

2.3 Instrumentos e Técnicas de Coleta de Dados

A coleta de dados ocorreu durante duas semanas (segunda a sexta) dos dias 15 a 26 de maio de 2017. Inicialmente foi solicitada a permissão para a aplicação da pesquisa por meio do Termo de Autorização para Coleta de Dados (APÊNDICE A). Após consentimento, foi realizado o acompanhamento do fluxo de produção para análise e elaboração das fichas técnicas de preparação (FTP) de dezoito preparações do cardápio mensal cíclico, seguindo modelo de Camargo e Botelho (2014).

Após a elaboração das FTP, os dados foram inseridos no *software* Excel® versão 2010, para os cálculos nutricionais e levantamento dos custos de matéria-prima. O cálculo da composição nutricional foi realizado através coleta dos valores de calorias, lipídios, carboidratos, proteínas, fibra alimentar e sódio fornecidos pela Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO, 2011) de cada uma das dezoito preparações oferecidas no cardápio mensal cíclico do estabelecimento avaliado. A partir dos resultados de cada preparação, as FTP elaboradas foram classificadas quanto ao valor nutricional, de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2003) e custo.

O método de Avaliação Qualitativa das preparações originado e elaborado por Veiros e Proença (2003), adaptado por Costa (2012) foi utilizado objetivando realizar avaliação global

e qualitativa das preparações elaboradas. Esse método está relacionado aos seguintes critérios:

- 1) técnicas de cocção empregadas nas preparações: a) calor úmido: água em ebulição, cocção a vapor propriamente dito, cocção a vapor sob pressão; b) calor seco: grelhado, assado, imersão em fritura, micro-ondas; c) presença de frituras.

2.3.1 Material

Foram selecionadas 10 (dez) preparações com percentual lipídico superior a 30,0%, o que contradiz as recomendações OMS / FAO (2003) sobre Alimentação saudável. Para a seleção das receitas, além do quesito alto teor de gordura, foi observada a possibilidade de modificar a técnica de preparo utilizada ou de substituir ingredientes por similares. As FTP se encontram no anexo B. A figura 1 apresenta o fluxograma das etapas dos processos de seleção das preparações com teor lipídico modificado.

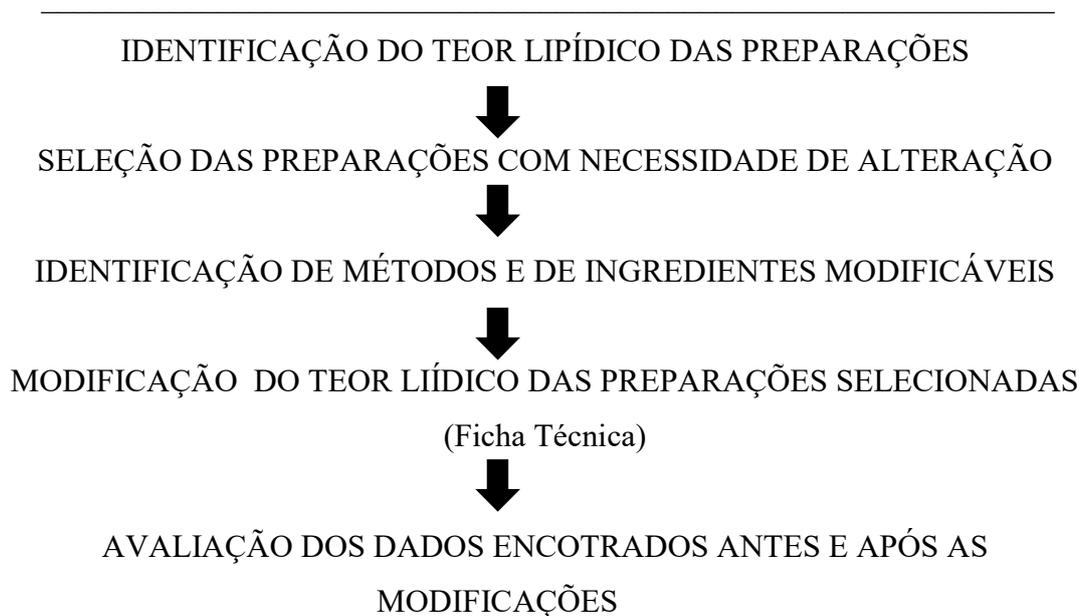


Figura 1: Fluxograma das etapas dos processos de seleção das preparações servidas em uma churrascaria do Distrito Federal, para modificação e ajuste nutricional.

2.3.2 Preparo das amostras padrão e modificada

O preparo das amostras/receitas padrão e modificada foi realizado na churrascaria comercial, localizada na cidade de Vicente Pires/DF.

Segundo Ginani (2010) para redução/exclusão/substituição da gordura em preparações é importante identificar, inicialmente, sua funcionalidade. Portanto, quando utilizada como meio de cocção (fritura), optou-se pela técnica assar, uma vez, que também utiliza calor seco e o resultado é similar, em relação à crocância e coloração superficial. No caso, de ingredientes gordurosos (creme de leite, manteiga, bacon) utilizados com função de sabor, brilho, umidade, plasticidade e elasticidade, verificou-se a possibilidade de exclusão parcial ou substituição por fontes mais saudáveis de gordura.

Outro aspecto contemplado na presente pesquisa foi a quantidade de sódio presente nas preparações. Para redução do teor de sódio, temperos prontos, fontes importante de sódio, foram substituídos totalmente e outros ingredientes, também fonte de sódio (catchup, mostarda, etc.), foram reduzidos.

A amostra “Carne Suína ao molho barbecue”, apesar de apresentar percentual lipídico superior a 30,0%, não sofreu modificações devido à restrições apresentadas pelo proprietário do estabelecimento, alegando perda da identidade característica da receita.

3 RESULTADOS

As 18 (dezoito) preparações foram avaliadas por meio das fichas técnicas de preparação (FTP) e selecionadas 10 (dez) preparações com percentual lipídico superior a 30,0%, contradizendo as recomendações OMS/FAO (2003) sobre alimentação saudável, considerando ainda para a seleção, o quesito alto teor de gordura, a possibilidade de modificar a técnica de preparo utilizada e a substituição dos ingredientes por similares. A tabela 1 sintetiza a relação de ingredientes e as técnicas de cocção das amostras padrão e modificada.

Tabela 1: Preparações padrão e modificadas ofertadas no cardápio de uma churrascaria do DF: ingredientes e técnica de cocção.

Amostras	INGREDIENTES		TÉCNICA DE COCÇÃO	
	PADRÃO	MODIFICADA	PADRÃO	MODIFICADA
Frango empanado	Tempero completo (250g) Óleo de soja (200ml)	Sal refinado (20g) Azeite de oliva (30ml)	Filé de frango frito na gordura (calor seco)	Filé de frango assado (calor seco) no forno
Peixe assado ao azeite	Peixe dourada (2515g) Tempero completo (70g) Azeite de oliva (50g)	Peixe Corvina (2525g) Sal refinado (15g) Azeite de oliva (30g)	*	*
Paeja	Caldo de galinha (90g) Azeite de dendê (50ml) Azeite de oliva (150ml)	Sal refinado (35g) Azeite de dendê (40ml) Azeite de oliva (120ml)	*	*
Filé de peixe grelhado ao molho de alcaparras	Azeite de oliva (400ml)	Azeite de oliva (30ml)	Filé de peixe frito na gordura (calor seco)	Filé de peixe assado (calor seco) no forno
Strogonoff de frango	Óleo de soja (50ml) Catchup (45ml) Mostarda (30ml) Creme de leite (500ml)	Óleo de soja (30ml) Catchup (30ml) Mostarda (10ml) Leite integral (800ml) Margarina (25g)	*	*
Batata sauté	Margarina (60g) Caldo de galinha (15g)	Azeite de oliva (30g) Sal refinado (15g)	*	*
Feijão tropeiro	Bacon (430g) Óleo de soja (150ml) Couve manteiga (220g) Farinha de milho (500g)	Bacon (150g) Couve manteiga (300g) Farinha de milho (400g)	*	*
Batata Rosti	Bacon (600g) Óleo de soja (30ml)	Linguiça calabresa (200g)	*	*
Couve-flor ao molho branco	Leite integral (1900ml) Catupiry (280g) Queijo provolone	Leite integral (1500ml) Catupiry (70g) Sal refinado (40g)	*	*

	(135g)	Queijo mussarela (45g)		
Vegetais ao vapor	Sal refinado (50g)	Sal refinado (30g)		
	Azeite de oliva (65ml)	Azeite de oliva (10ml)	*	*

* Nesses casos, os métodos de cocção não comprometem a porção lipídica da preparação.

Pode-se observar, em relação às técnicas de cocção empregadas, que a prevalência de preparações padrão (N=18) utilizando o calor úmido foi de 44,4% (N=8), calor seco 44,4% (N=8), sendo 11,1% (N=2) de frituras. As amostras modificadas (N=10) utilizaram o calor úmido em 44,4% (N=8) e calor seco 55,5% (N=10). Costa (2012), avaliando duas creches do DF, observou que em 50% das preparações foi utilizado o calor úmido, revelando uma elevação na utilização de técnicas de cocção em que não se utilizam gorduras e óleos, ou seja, apresentando-se um método mais saudável.

Pode-se verificar por meio dos dados obtidos no presente estudo que houve melhoria nutricional na substituição de técnicas de cocção como grelhar, cocção ao vapor, assar ou cozinhar em forno microondas, devido a necessidade de quantidades mínimas de gorduras utilizadas. Sendo válido ressaltar ainda que, a seleção e redução de cortes adequados de produtos/ingredientes no que diz respeito ao teores de gordura são técnicas importantes para a obtenção de preparações mais saudáveis e com características sensoriais mais atrativas ao consumidor.

O óleo de soja foi o ingrediente mais utilizado nas preparações padrão, caracterizado como o ingrediente que apresenta o maior teor lipídico, estando presente em 33,3% (N=6) das preparações. Nas amostras modificadas, o óleo de soja foi substituído por azeite de oliva. Segundo Nogueira de Almeida et al (2015), o azeite de oliva possui efeitos antioxidantes, apresentando uma grande quantidade de ácidos graxos monoinsaturados (MUFAs), como o ácido oleico, que atua no controle do colesterol e auxilia na redução do lowdensitylipoproteincholesterol (LDL-C). Esses ácidos desempenham um papel relevante na prevenção e tratamento de doença arterial coronariana, hipertensão, diabete, artrite e outras inflamatórias, desordens autoimunes e câncer (NOVELLO et al., 2008), configurados como importantes problemas de saúde pública, ressaltando a presença essencial do profissional nutricionista na promoção de saúde através de uma alimentação saudável.

A tabela 2 apresenta os dados referentes à análise da composição química das preparações e as comparações entre as amostras padrão e modificada. Por meio dos resultados obtidos, verificou-se que as preparações analisadas obtiveram reduções para o VET, que variaram entre 14,7% e 87,8% para todas as amostras, devido à substituição de ingredientes de maior teor calórico por ingredientes de menor teor, com exceção da “Paeja” que revelou acréscimo de 43,1% no VET, devido à substituição de ingredientes de menor teor lipídico, entretanto, com maior teor calórico. A redução no teor de lipídios variaram entre 6,7% a 96,7% para todas as amostras, por meio da substituição de ingredientes de maior teor lipídico por ingredientes de menor teor, com exceção do “Feijão tropeiro” que apresentou aumento de 1% de lipídios, entretanto, apresentou teor lipídico abaixo de 30% em relação ao VET.

Tabela 2: Valor energético de preparações padrão e modificada ofertadas no cardápio de uma churrascaria do Distrito Federal.

Preparação	Energia (kcal/100g)		Carboidratos (g/100g)		Proteínas (g/100g)		Lipídios (g/100g)	
	Padrão	Modificada	Padrão	Modificada	Padrão	Modificada	Padrão	Modificada
Frango empanado	596,21	384,37	52,35	50,26	30,32	29,74	29,49	7,65
Peixe assado ao azeite	198,09	148,55	0,87	0,80	24,79	26,19	10,60	4,50
Paeja	193,24	276,71	32,21	31,28	15,88	17,39	9,41	9,10
Filé de peixe grelhado ao molho de alcaparras	277,66	84,75	2,33	2,55	14,37	12,28	23,42	2,81
Strogonoff de frango	178,76	122,07	9,90	8,65	13,33	14,42	9,53	3,95
Batata sauté	72,11	63,36	10,90	10,62	1,37	0,90	2,54	1,91
Feijão tropeiro	353,67	267,20	41,42	38,65	13,38	9,77	10,66	8,16
Batata rosti	207,91	67,11	9,10	30,08	5,80	8,80	16,48	2,20
Couve-flor ao molho branco	218,56	32,14	14,18	4,14	0,43	1,50	15,62	1,05
Vegetais ao vapor	59,81	27,40	4,15	2,97	1,95	1,62	3,92	0,84

Tabela 3: Percentual de redução lipídica e calórica de preparações entre as amostras padrão e modificada ofertadas no cardápio de uma churrascaria do Distrito Federal.

Preparação	Redução (%)	
	Calorias	Lipídios
Frango empanado	64,4	25,9
Peixe assado ao Azeite	74,9	42,4
Paeja	143,1	96,7
Filé de peixe grelhado ao molho de alcaparras	30,5	11,9
Strogonoff de frango	68,2	41,4
Batata sauté	87,8	75,1
Feijão tropeiro	75,5	76,5
Batata rosti	32,2	13,3
Couve-flor ao molho branco	14,7	6,7
Vegetais ao vapor	45,8	21,4

A composição química e características de preparações alimentícias são definidas pela técnica dietética utilizada durante sua produção. O uso adequado das técnicas possui função primordial para indivíduos saudáveis e aqueles que apresentem restrições dietéticas, pois possibilita resultados direcionados para necessidades específicas o indivíduo ou grupo (GINANI et al., 2010).

Foi encontrado o percentual de 66,6% (N=12) das preparações padrão (N=18) analisadas com o teor de lipídios acima de 30%, ou seja, preparações que revelaram teores inadequados de lipídios, segundo recomendações da OMS (2003). Após as alterações quanto ao teor lipídico e técnicas de cocção, todas as preparações modificadas (N=10) apresentaram teor de lipídios inferior a 30%. Barrozo e Mendonça (2015) ressaltam que o consumo excessivo de alimentos gorduroso pode ocasionar a obesidade, dislipidemias, doenças ateroscleróticas, cardiovasculares e cânceres.

Tabela 4: Quantidade de sódio presente em preparações padrão e modificada ofertadas no cardápio de uma churrascaria do Distrito Federal.

Preparação	Sódio (mg/100g)	
	Padrão	Modificada
Frango empanado	791,97	507,51
Peixe assado ao azeite	1239,58	242,11
Paeja	660,70	335,58
Filé de peixe grelhado ao molho de alcaparras	402,06	413,65
Strogonoff de frango	300,12	309,30
Batata sauté	230,09	219,67
Feijão tropeiro	307,96	245,63
Batata rosti	468,66	615,63
Couve-flor ao molho branco	615,63	75,27
Vegetais ao vapor	75,27	471,44

Pode-se observar, conforme os dados apresentados na Tabela 4, que houve alterações na quantidade de sódio presente em relação às preparações padrão e modificadas. Foi verificado nas amostras de “frango empanado”, peixe assado ao azeite”, “paeja”, “batata sauté”, “feijão tropeiro” e “couve-flor ao molho branco”, a redução de sódio, entretanto, nas amostras “filé de peixe grelhado ao molho de alcaparras”, “strogonoff de frango”, “batata rosti” e “vegetais ao vapor” foi evidenciado o aumento no conteúdo de sódio da preparação. Esses resultados evidenciando a redução de sódio deve-se a substituição do tempero completo, que concentra uma grande quantidade de sódio pelo sal, em quantidade menor. Estudos têm associado o elevado consumo de sódio, principalmente de sal de cozinha, com a ocorrência de hipertensão arterial sistêmica, doenças vasculares e cardíacas, insuficiência renal e hepática, câncer gástrico, osteoporose, asma e obesidade (ALENCAR; SOUSA; TRINDADE, 2014).

4 CONCLUSÃO

Em relação aos resultados obtidos nesse estudo, após a elaboração das FTP ofertadas pelo estabelecimento, foi possível identificar inadequações na qualidade nutricional das preparações padrão (N=18), revelando que 66,6% destas (N=12) apresentaram teor lipídico acima de 30%, contradizendo as recomendações da OMS/FAO (2003) sobre alimentação saudável.

As preparações selecionadas e modificadas (N=10), obtiveram reduções para o VET, que variaram entre 14,7% e 87,8% para todas as amostras, com exceção da “Paeja” que revelou acréscimo de 43,1% no VET. A redução no teor de lipídios variaram entre 6,7% a 96,7% para todas as amostras, com exceção do “Feijão tropeiro” que apresentou aumento de 1%, entretanto, apresentou teor lipídico abaixo de 30% em relação ao VET.

Em relação à quantidade de sódio, foi verificado nas amostras de “frango empanado”, peixe assado ao azeite”, “paeja”, “batata sautê”, “feijão tropeiro” e “couve-flor ao molho branco”, a redução de sódio. Entretanto, nas amostras “filé de peixe grelhado ao molho de alcaparras”, “strogonoff de frango”, “batata rosti” e “vegatais ao vapor” foi evidenciado o aumento no conteúdo de sódio da preparação.

Os resultados possivelmente ocorreram devido à substituição de ingredientes com menor teor de gordura, a substituição de técnicas de preparo e a redução do teor de alguns dos ingredientes apresentado por cada preparação.

A análise sensorial não foi realizada no presente estudo, configurando uma limitação. Ginani (2010), descreve como um ferramenta importante para o desenvolvimento de produtos, utilizada para evocar, medir, analisar e interpretar reações às características dos alimentos e materiais, por meio dos sentidos da visão, olfato, gosto, tato e audição, estabelecendo parâmetros de qualidade que otimizam a fiscalização do produto, combatendo possíveis adulterações.

Verificou-se que é possível respeitar os hábitos alimentares de uma população, mantendo uma alimentação saudável, logo que sejam adotadas técnicas adequadas de preparações, levando em consideração a composição química de ingredientes e as técnicas de cocção.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, E. S., SPINELLI, M. G. N., & PINTO, A. M. S. Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer. São Paulo: Metha, 4 ed., 2011.

AKUTSU, R. de C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. Rev. Nutr., Campinas. v.18, n.2. p.277-279, mar/abr. 2005.

ALENCAR, M. L. A. DE. SOUSA, A. A. DE. TRINDADE, E. B. S. de M. Do spices and condiments increase food intake of patients with low sodium diet?. DEMETRA: food, nutrition & health. v. 9, n.3. p.795-809. 2014.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÃO COLETIVA (ABERC) Mercado Real. São Paulo: ABERC. 2017.

BARROZO, A. L. P.; MENDONÇA, K. A. N. Análise qualitativa de preparações de cardápios de uma unidade de alimentação e nutrição em Brasília. Universitas. Ciências da Saude, v.13, n.2. 2015.

CLARO, R. M, et al. Influência da renda sobre as despesas com alimentação fora do domicílio, no Brasil, 2002-2003. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.25, n.11, p. 2989-2496, nov, 2009.

COSTA, S. E. P.; MENDONÇA, K. A. N. Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos para pré-escolares de creches do Distrito Federal. Universitas: Ciências da Saúde, Brasília, v. 10, n. 1, p. 33-40, jan./jun. 2012.

DUMAS, L. L. V. Aceitabilidade da redução de sódio em um restaurante de Taguatinga Norte. Monografia do curso Especialização em Gastronomia e Saúde. Universidade de Brasília. Brasília. 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de

orçamentos familiares (POF): 2008-2009. Rio de Janeiro: IBGE. 2010.

JEOLÁS, R. S; SANTOS, E. G. O negócio em alimentos e bebidas. Ponto Crítico. São. Paulo: 2000.

MARTINS, A. C., CARVALHO, S., DO COUTO CABRAL, H. C., & DE MORAIS, M. P. Composição nutricional e custo de preparações de restaurantes por peso. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v.8, n.1, p. 23-38. 2013.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, C. A., RIBAS FILHO, D., DE MELLO, E. D., MELZ, G., & ALMEIDA, A. C. F. Azeite de Oliva e suas propriedades em preparações quentes: revisão da literatura. International Journal of Nutrology, v.8, n.2, p. 13-20. 2015.

NOVELLO, D., FRANCESCHINI, P., QUINTILIANO, D. A. A importância dos ácidos graxos ω -3 e ω -6 para a prevenção de doenças e na saúde humana. Revista Salus, v. 2, n. 1. 2010.

PROENÇA, R. P. da C. et al. Qualidade Nutricional e Sensorial na produção de refeições. Florianópolis: UFSC, 2005.

ROSA, C. de O. B., MONTEIRO, M. R. P. Unidades produtoras de refeições: uma visão prática. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio. 2014.

SPINELLI, M. G. N, KAWASHIMA, L. M., EGASHIRA, E. M. Análise de sódio em preparações habitualmente consumidas em restaurantes self servisse. Sodium analysis in foods normally consumed on self service restaurants. Alimentos e Nutrição. Araraquara, v.22. n.1, p. 55-61. 2011.

TACO. Tabela brasileira de composição de alimentos. Núcleo de Estudos e pesquisas em Alimentação (NEPA). Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. 4ª. ed. rev. e ampl. Campinas. p.161. 2011.

VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P. C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição: método AQPC. Nutrição em Pauta, São Paulo, ano 11,

n. 62, set./out. 2003.

ZANDONADI, R. P. et al. Atitudes de risco do consumidor em restaurantes de auto-serviço.
Rev. Nutr. Campinas, v. 20, n.1, p. 19-26. jan/fev. 2007.

APÊNDICE A



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DA PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES
SAUDÁVEIS

Termo de de Autorização para Coleta de Dados

Convidamos o(a) Senhor(a) a participar do projeto de pesquisa Uso da FTP para a melhoria do valor nutricional de cardápios: um estudo de caso sobre uma churrascaria do Distrito Federal, sob a responsabilidade do pesquisador Fernanda Oliveira Mendes Nasser. O projeto trata-se de um estudo transversal, de natureza experimental, quali-quantitativo, que visa avaliar o uso da FTP para a redução de custos e melhoria do valor nutricional de cardápios.

O objetivo desta pesquisa é Elaborar as FTP das preparações ofertadas em uma UPR do Distrito Federal; identificando a qualidade nutricional das refeições ofertadas no local; Modificar as FTP que apresentarem inadequação em relação ao valor nutricional; Implementar as FTP como ferramenta da qualidade nutricional das refeições ofertadas; Observar as diferenças entre os dados encontrados antes e depois da implementação das FTP.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo pela omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a).

A sua participação se dará por meio de observação por parte da pesquisadora da rotina diária de trabalho para elaboração das FTP os dados serão coletados na data combinada com um tempo total estimado para a coleta de dados de uma semana (dias úteis).

Não há riscos decorrentes de sua participação na pesquisa. Se você aceitar participar, estará contribuindo para o conhecimento dos custos e valor nutricional das preparações elaboradas em seu estabelecimento, tendo a oportunidade de proporcionar refeições com melhor qualidade nutricional e custos diminuídos.

O(a) Senhor(a) pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento) qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Todas as despesas que você tiver relacionadas diretamente ao projeto de pesquisa (passagem para o local da pesquisa, alimentação no local da pesquisa ou exames para realização da pesquisa) serão cobertas pelo pesquisador responsável.

Caso haja algum dano direto ou indireto decorrente de sua participação na pesquisa, você poderá ser indenizado, obedecendo-se as disposições legais vigentes no Brasil.

Os resultados da pesquisa serão divulgados na Universidade de Brasília (UnB), Departamento de Nutrição, podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sob a guarda do pesquisador por um período de no mínimo cinco anos, após isso serão destruídos ou mantidos na instituição.

Se o(a) Senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Fernanda Oliveira Mendes Nasser, no telefone (61) 9165-0551.

Este projeto foi Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde (CEP/FS) da Universidade de Brasília. O CEP é composto por profissionais de diferentes áreas cuja função é defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do participante da pesquisa podem ser obtidos através do telefone: (61) 3107-1947 ou do e-mail cepfs@unb.br ou cepfsunb@gmail.com, horário de atendimento de 10:00hs às 12:00hs e de 13:30hs às 15:30hs, de segunda a sexta-feira.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o Senhor(a).

Nome / assinatura _____

Pesquisador Responsável (Nome e assinatura) _____

Brasília, ___ de _____ de _____

APÊNDICE B: Fichas técnicas das preparações.

Anexo B.1 - FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Item: Frango Empanado **Código:** 001/18

Rendimento: 1040 g Porção: 100 g Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 10 Porção (Medida Caseira): 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Filé de peito	1000	1000	1000	1,00	100,00	100,00	R\$ 7,00	R\$ 0,70	R\$ 7,00
Alho descascado	500	500	1000	1,00	50,00	50,00	R\$ 15,00	R\$ 0,75	R\$ 7,50
Tempero completo	250	250	1000	1,00	25,00	25,00	R\$ 4,84	R\$ 0,12	R\$ 1,21
Farinha de trigo	400	400	1000	1,00	40,00	40,00	R\$ 2,01	R\$ 0,08	R\$ 0,80
Batata palha	170	170	1000	1,00	17,00	17,00	R\$ 12,01	R\$ 0,20	R\$ 2,04
Pimentão verde	950	912	1000	1,04	95,00	91,20	R\$ 2,27	R\$ 0,22	R\$ 2,07
Óleo de soja (fritura 10%)	200	200	900	1,00	20,00	20,00	R\$ 3,40	R\$ 0,08	R\$ 0,68
TOTAL		3432						R\$ 2,15	R\$ 21,31

Modo de Preparo:

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Temperar o filé de peito com alho e tempero completo 3. Em uma panela, colocar a farinha de trigo e passar os filés de frango dos dois lados, empanando-os; 4. Em uma fritadeira ou panela média, colocar o óleo e acrescentar o filé de frango empanado para fritar até que fique dourados; 5. No richô, colocar ao fundo a batata palha, após o frango pronto e pimentões cortados em rodela para decorar; 6. Colocar o richô no balcão de distribuição para ser servido pelos comensais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	596,21	Kcal
Carboidratos	52,35	g
Proteínas	30,32	g
Gorduras totais	29,49	g
Gorduras saturadas	7,23	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	0,60	g
Sódio	791,97	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	35,13%
PTN:	20,34%
LIP:	44,53%

Anexo B.2 - FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal
Item: Filé de Peixe Assado ao zeite **Código:** 002/18

Rendimento: 1435 g Porção: 100 g Porção de venda: rodízio
 Quantidade de porções: 14 Porção (Medida Caseira): 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Filé de Merluza	1550	1490	1000	1,04	129,17	124,17	R\$ 16,90	R\$ 2,18	R\$ 25,18
Limão galego	134	95	1000	1,41	11,17	7,92	R\$ 3,61	R\$ 0,04	R\$ 0,34
Batata inglesa	540	400	1000	1,35	45,00	33,33	R\$ 1,20	R\$ 0,05	R\$ 0,48
Alecrim	20	20	1000	1,00	1,67	1,67	R\$ 25,00	R\$ 0,04	R\$ 0,50
Ovo	330	295	25000	1,12	27,50	24,58	R\$ 115,00	R\$ 0,13	R\$ 33,93
Azeitona preta (s/ caroço)	60	60	1000	1,00	5,00	5,00	R\$ 16,25	R\$ 0,08	R\$ 0,98
TOTAL		2360						R\$ 2,53	R\$ 61,40

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Temperar o filé de merluza com limão alecrim 3. Em uma forma, o filé de merluza uma ao lado do outro. 4. Descascar as batatas cortar em rodela e coloque para gratinar ao forno com alecrim. 5-. Após a preparação gratinada colocar no richô. 6-. Acrescentar por cima a azeitona preta. 7. Cozinhar os ovos, após cozido colocar em cima da preparação; 8- Colocar o richô no balcão de distribuição para ser servido pelos comensais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	155,25	Kcal
Carboidratos	6,03	g
Proteínas	20,57	g
Gorduras totais	5,41	g
Gorduras saturadas	1,61	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	1,00	g
Sódio	182,56	mg

diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	15,57%
PTN:	53,00%
LIP:	31,43%

Anexo B.3 - FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal

Item: Peixe Assado ao Azeite

Código: 003/18

Rendimento: 1920 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 19

Porção (Medida

Caseira): 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Peixe Dourada (limpa)	2515	2515	1000	1,00	209,58	209,58	R\$ 27,00	R\$ 5,66	R\$ 67,91
Limão galego	270	210	1000	1,29	22,50	17,50	R\$ 3,61	R\$ 0,08	R\$ 0,76
Tempero completo	70	70	1000	1,00	5,83	5,83	R\$ 4,84	R\$ 0,03	R\$ 0,34
Azeite de oliva	50	50	500	1,00	4,17	4,17	R\$ 16,43	R\$ 0,14	R\$ 0,82
TOTAL		2845						R\$ 5,91	R\$ 69,82

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados. 2 - Em uma panela colocar o peixe. 3- Temperar todo o peixe com limão galego; 4- Inclua o tempero completo. 5- Em uma forma coloque o azeite, acrescente o peixe com os temperos. 6- Coloque para assar. 7 - Após assado colocar o richôs no balcão para distribuição dos clientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	198,09	Kcal
Carboidratos	0,87	g
Proteínas	24,79	g
Gorduras totais	10,60	g
Gorduras saturadas	4,28	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	0,01	g
Sódio	1239,58	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	1,77%
PTN:	50,07%
LIP:	48,16%

Anexo B.4 - FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal
Item: Paeja **Código:** 004/18
Rendimento: 3650 g **Porção:** 100 g **Porção de venda:** rodízio
Quantidade de porções: 36 **Caseira:** 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Salmão	810	810	1000	1,00	45,00	45,00	R\$ 35,00	R\$ 1,58	R\$ 28,35
Cebola	150	120	1000	1,25	8,33	6,67	R\$ 1,11	R\$ 0,01	R\$ 0,13
Mexilhão	1590	1590	1000	1,00	88,33	88,33	R\$ 4,84	R\$ 0,43	R\$ 7,70
Pimentão verde	180	110	1000	1,64	10,00	6,11	R\$ 2,27	R\$ 0,02	R\$ 0,25
Pimentão vermelho	150	130	1000	1,15	8,33	7,22	R\$ 6,66	R\$ 0,06	R\$ 0,87
Alho descascado	80	80	1000	1,00	4,44	4,44	R\$ 15,00	R\$ 0,07	R\$ 1,20
Caldo de galinha	90	90	1000	1,00	5,00	5,00	R\$ 3,85	R\$ 0,02	R\$ 0,35
Azeite de dendê	50	50	900	1,00	2,78	2,78	R\$ 11,07	R\$ 0,03	R\$ 0,55
Coloral	40	40	1000	1,00	2,22	2,22	R\$ 4,46	R\$ 0,01	R\$ 0,18
Açafrão	30	30	1000	1,00	1,67	1,67	R\$ 6,54	R\$ 0,01	R\$ 0,20
Arroz parboilizado	900	900	1000	1,00	50,00	50,00	R\$ 2,78	R\$ 0,14	R\$ 2,50
Alho (tempero arroz)	30	30	1000	1,00	1,67	1,67	R\$ 15,00	R\$ 0,03	R\$ 0,45
Azeite (tempero arroz)	150	150	500	1,00	8,33	8,33	R\$ 16,43	R\$ 0,27	R\$ 2,46
Sal refinado	15	15	1000	1,00	0,83	0,83	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,01
TOTAL		4145						R\$ 2,67	R\$ 45,20

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados. 2 - Em uma panela colocar o peixe. 3- Temperar todo o peixe com limão galego; 4- Inclua o tempero completo. 5- Em uma forma coloque o azeite, acrescente o peixe com os temperos. 6- Coloque para assar. 7 - Após assado colocar o richôs no balcão para distribuição dos clientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	193,24	Kcal
Carboidratos	32,21	g
Proteínas	15,88	g
Gorduras totais	9,41	g
Gorduras saturadas	2,19	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	1,90	g
Sódio	660,70	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	32,87%
PTN:	23,26%
LIP:	43,87%

Anexo B.5 - FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal

Item: Peixe Empanado

Código: 005/18

Rendimento: 3100 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 31

Porção (Medida

Caseira): 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Filé de Tilápia	2500	2500	1000	1,00	250,00	250,00	R\$ 26,90	R\$ 6,73	R\$ 67,25
Limão galego	300	90	1000	3,33	30,00	9,00	R\$ 3,61	R\$ 0,11	R\$ 0,32
Sal refinado	20	20	1000	1,00	2,00	2,00	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,01
Farinha de Panko	700	630	1000	1,11	70,00	63,00	R\$ 31,90	R\$ 2,23	R\$ 20,10
TOTAL		3240						R\$ 9,07	R\$ 87,69

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados. 2 - Em uma panela coloque azeite, refogar o arroz parbolizado alho, cebola e sal; 3 – Em outra panela colocar o salmão a grelhar com azeite; 4- Em outra panela coloque o mexilhão grelhar com cebola e azeite; 5- Após o arroz cozido, colocar o salmão, mexilhão, acrescentar o caldo de galinha, açafrão, pimentão verde e vermelho; 5- Colocar sal; 6- Após refogado e cozido. 7- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	260g
Valor energético	148,51	Kcal	
Carboidratos	14,43	g	
Proteínas	18,44	g	
Gorduras totais	1,88	g	
Gorduras saturadas	0,67	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	0,40	g	
Sódio	234,53	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	38,89%
PTN:	49,68%
LIP:	11,43%

Anexo B.6- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal

Item: Filé de Peixe Grelhado ao Molho de Alcaparras **Código:** 006/18

Rendimento: 1750 g Porção: 100 g Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 17 Porção (Medida): Caseira: 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Filé de Tilápia	1400	1210	1000	1,16	140,00	121,00	R\$ 16,90	R\$ 2,37	R\$ 20,45
Limão galego	300	230	1000	1,30	30,00	23,00	R\$ 3,61	R\$ 0,11	R\$ 0,83
Alcaparras	185	185	1000	1,00	18,50	18,50	R\$ 10,66	R\$ 0,20	R\$ 1,97
Cebola	200	170	1000	1,18	20,00	17,00	R\$ 1,11	R\$ 0,02	R\$ 0,19
Azeite de oliva	400	400	500	1,00	40,00	40,00	R\$ 16,43	R\$ 1,31	R\$ 6,57
Sal refinado	30	30	1000	1,00	3,00	3,00	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,02
TOTAL		2225						R\$ 4,01	R\$ 30,03

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Em travessa temperar o filé de tilápia com limão galego, acrescentar o sal. 3- Após passe o filé de merluza na farinha de panko, virar dos dois lados para empanar todas as partes; 4- Fritar no óleo; 5- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	277,66	Kcal
Carboidratos	2,33	g
Proteínas	14,37	g
Gorduras totais	23,42	g
Gorduras saturadas	3,83	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	5495,60	g
Sódio	402,06	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	3,36%
PTN:	20,71%
LIP:	75,93%

Anexo B.7- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal
Item: Strogonoff de Frango **Código:** 007/18

Rendimento: 2030 g **Porção:** 100 g **Porção de venda:** rodízio
Quantidade de porções: 20 **Porção (Medida Caseira):** 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Filé de peito	1000	1000	1000	1,00	100,00	100,00	R\$ 7,00	R\$ 0,70	R\$ 7,00
Alho descascado	600	600	1000	1,00	60,00	60,00	R\$ 15,00	R\$ 0,90	R\$ 9,00
Cebola	100	75	1000	1,33	10,00	7,50	R\$ 1,11	R\$ 0,01	R\$ 0,08
Óleo de soja	50	50	900	1,00	5,00	5,00	R\$ 3,40	R\$ 0,02	R\$ 0,17
Sal refinado	17	17	1000	1,00	1,70	1,70	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,01
Para molho:									
Catchup	45	45	3500	1,00	4,50	4,50	R\$ 1,83	R\$ 0,00	R\$ 0,08
Mostarda	30	30	1000	1,00	3,00	3,00	R\$ 3,40	R\$ 0,01	R\$ 0,10
Creme de leite	500	500	1000	1,00	50,00	50,00	R\$ 7,20	R\$ 0,36	R\$ 3,60
Extrato de tomate	95	95	1000	1,00	9,50	9,50	R\$ 7,20	R\$ 0,07	R\$ 0,68
Conhaque	20	20	1000	1,00	2,00	2,00	R\$ 11,99	R\$ 0,02	R\$ 0,24
TOTAL		2432						R\$ 2,10	R\$ 20,97

1-Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2 Em uma panela coloque azeite, cebola3 - 3-Temperar a tilápia com limão galego; 4- Colocar em uma panela a tilápia cebola, grelhar. 5- Após grelhado colocar alcaparras. 6 - Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético		178,76	Kcal
Carboidratos		9,90	g
Proteínas		13,33	g
Gorduras totais		9,53	g
Gorduras saturadas		3,82	g
Gorduras trans		0,00	g
Fibra alimentar		1,51	g
Sódio		300,12	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	22,15%
PTN:	29,82%
LIP:	48,03%

Anexo B.8- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal

Item: Filé de Frango Grelhado e acebolado **Código:** 008/18

Rendimento: 1040 g Porção: 100 g Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 10 Porção (Medida Caseira): 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Filé de peito	1000	1000	1000	1,00	100,00	100,00	R\$ 7,00	R\$ 0,70	R\$ 7,00
Alho descascado	50	50	1000	1,00	5,00	5,00	R\$ 15,00	R\$ 0,08	R\$ 0,75
Sal refinado	60	60	1000	1,00	6,00	6,00	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,04
Cebola	120	90	1000	1,33	12,00	9,00	R\$ 1,11	R\$ 0,01	R\$ 0,10
Açafrão	25	25	1000	1,00	2,50	2,50	R\$ 6,54	R\$ 0,02	R\$ 0,16
TOTAL		1225						R\$ 0,81	R\$ 8,05

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados. 2 - Em uma panela colocar filé de peito em bife, temperado com alho, sal. 3- Acrescentar cebola e açafrão. 4- Mexa até grelhar; 5- Após refogado e cozido. 7- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	130,92	Kcal	
Carboidratos	3,48	g	
Proteínas	21,46	g	
Gorduras totais	3,46	g	
Gorduras saturadas	1,09	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	4932,40	g	
Sódio	1406,15	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	10,64%
PTN:	65,57%
LIP:	23,79%

Anexo B.9- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Guarnição
Item: Batata Corada com Orégano **Código:** 009/18

Rendimento: 2515 g **Porção:** 100 g **Porção de venda:** rodízio
Quantidade de porções: 25 **Porção (Medida Caseira):** 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Batata inglesa	3730	3730	1000	1,00	373,00	373,00	R\$ 1,20	R\$ 0,45	R\$ 4,48
Sal refinado	25	25	1000	1,00	2,50	2,50	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,02
Orégano	20	20	1000	1,00	2,00	2,00	R\$ 18,52	R\$ 0,04	R\$ 0,37
Açafrão	2	2	1000	1,00	0,20	0,20	R\$ 6,54	R\$ 0,00	R\$ 0,01
TOTAL		3777						R\$ 0,49	R\$ 4,88

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados. 2 - Descascar a batata; 3 - Cortar em rodela; 4- Em uma forma colocar as batatas um ao lado da outra. 5 - Acrescentar Orégano, Açafrão, sal; 6- Após assada, colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	97,85	Kcal	
Carboidratos	21,66	g	
Proteínas	2,70	g	
Gorduras totais	0,35	g	
Gorduras saturadas	0,00	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	2063,30	g	
Sódio	232,91	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	88,57%
PTN:	11,07%
LIP:	0,36%

Anexo B.10- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal
Item: Camarão no Bafo **Código:** 010/18
Rendimento: 1830 g **Porção:** 100 g **Porção de venda:** rodízio
Quantidade de porções: 18 **Porção (Medida Caseira):** 1 unidade

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Camarão (c/ casca)	1000	1000	1000	1,00	66,67	66,67	R\$ 48,90	R\$ 3,26	R\$ 48,90
Caldo de galinha	20	20	1000	1,00	1,33	1,33	R\$ 3,85	R\$ 0,01	R\$ 0,08
Água filtrada	2000	2000	1000	1,00	133,33	133,33	R\$ -	R\$ -	R\$ -
TOTAL		3020						R\$ 3,27	R\$ 48,98

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2-Em uma panela, colocar água filtrada, acrescentar o caldo de galinha; 3- Assim que a água estiver fervendo, acrescentar o camarão com casca; 4- Após 10 minutos e pronto; 5- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	28,52	Kcal
Carboidratos	0,48	g
Proteínas	5,52	g
Gorduras totais	0,49	g
Gorduras saturadas	0,15	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	0,12	g
Sódio	353,62	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	6,80%
PTN:	77,53%
LIP:	15,67%

Anexo B.11- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Guarnição
Item: Batata Sautê **Código:** 011/18

Rendimento: 1600 g Porção: 100 g Porção de venda: rodizio
 Quantidade de porções: 16 Porção (Medida Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Batata inglesa	1300	1110	1000	1,17	92,86	79,29	R\$ 1,20	R\$ 0,11	R\$ 1,33
Açafrão	10	10	1000	1,00	0,71	0,71	R\$ 6,54	R\$ 0,00	R\$ 0,07
Margarina	60	60	15000	1,00	4,29	4,29	R\$ 54,45	R\$ 0,02	R\$ 3,27
Orégano	5	5	1000	1,00	0,36	0,36	R\$ 18,52	R\$ 0,01	R\$ 0,09
Caldo de galinha	15	15	1000	1,00	1,07	1,07	R\$ 3,85	R\$ 0,00	R\$ 0,06
Água filtrada	1500	1500	1000	1,00	107,14	107,14	R\$ -	R\$ -	R\$ -
TOTAL		2700						R\$ 0,14	R\$ 4,81

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Descascar a batata. 3- Em uma panela coloque a água; 4- Cozinhar as batatas com caldo de galinha e açafrão; 5- Após em outra panela coloque a margarina; 6- Grelhar a batata na manteiga com caldo de galinha; 7- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	72,11	Kcal	
Carboidratos	10,90	g	
Proteínas	1,37	g	
Gorduras totais	2,54	g	
Gorduras saturadas	0,92	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	1,06	g	
Sódio	230,09	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	60,49%
PTN:	7,66%
LIP:	31,85%

Anexo B.12- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Acompanhamento

Item: Feijão Tropeiro

Código: 012/18

Rendimento: 2455 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodizio

Quantidade de porções: 24

Porção (Medida

Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Feijão Fradinho	970	970	1000	1,00	69,29	69,29	R\$ 4,65	R\$ 0,32	R\$ 4,51
Sal refinado	30	30	1000	1,00	2,14	2,14	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,02
Cebola	65	55	1000	1,18	4,64	3,93	R\$ 1,11	R\$ 0,01	R\$ 0,06
Alho descascado	70	70	1000	1,00	5,00	5,00	R\$ 15,00	R\$ 0,08	R\$ 1,05
Bacon	430	430	1000	1,00	30,71	30,71	R\$ 11,20	R\$ 0,34	R\$ 4,82
Óleo de soja	150	150	900	1,00	10,71	10,71	R\$ 3,40	R\$ 0,04	R\$ 0,51
Couve manteiga	220	220	1000	1,00	15,71	15,71	R\$ 4,40	R\$ 0,07	R\$ 0,97
Ovo	350	245	25000	1,43	25,00	17,50	R\$ 115,00	R\$ 0,12	R\$ 28,18
Farinha de milho	500	500	1000	1,00	35,71	35,71	R\$ 1,16	R\$ 0,04	R\$ 0,58
TOTAL		2670						R\$ 1,01	R\$ 40,69

1-Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Em uma panela de pressão colocar o feijão tropeiro a cozinhar; 3- Em outra panela coloque o bacon, ovos cebola e sal para fritar; 4- Após o feijão cozido, colocar na panela onde está o bacon; 5- Acrescentar couve manteiga, farinha de milho; 6-Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	353,67	Kcal	
Carboidratos	41,42	g	
Proteínas	13,38	g	
Gorduras totais	10,66	g	
Gorduras saturadas	1,30	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	11,25	g	
Sódio	307,96	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	46,85%
PTN:	15,14%
LIP:	38,01%

Anexo B.13- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Acompanhamento

Item: Arroz Branco

Código: 0013/18

Rendimento: 2015 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 20

Porção (Medida

Caseira): 1 escumadeira

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Arroz branco	1500	1500	1000	1,00	125,00	125,00	R\$ 2,50	R\$ 0,31	R\$ 3,75
Alho descascado	10	10	1000	1,00	0,83	0,83	R\$ 15,00	R\$ 0,01	R\$ 0,15
Óleo de soja	30	30	900	1,00	2,50	2,50	R\$ 3,40	R\$ 0,01	R\$ 0,10
Sal	20	20	1000	1,00	1,67	1,67	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,01
TOTAL		1560						R\$ 0,34	R\$ 4,02

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Em uma panela coloque o óleo; 3- Acrescentar alho; 4- Deixar grelhar; 5- Acrescentar o arroz e sal; 6- Após coloque a água filtrada, deixar cozinhar; 7- Após pronto, colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	280,06	Kcal	
Carboidratos	58,75	g	
Proteínas	5,35	g	
Gorduras totais	2,61	g	
Gorduras saturadas	0,29	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	1,23	g	
Sódio	233,35	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	83,92%
PTN:	7,66%
LIP:	8,42%

Anexo B.14- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Acompanhamento
Item: Arroz Branco com Brócolis **Código:** 014/18
 Rendimento: 1435 g Porção: 100 g Porção de venda: rodízio
 Quantidade de porções: 14 Porção (Medida Caseira): 1 escumadeira

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Arroz Branco	705	705	1000	1,00	78,33	78,33	R\$ 2,50	R\$ 0,20	R\$ 1,76
Alho descascado	10	10	1000	1,00	1,11	1,11	R\$ 15,00	R\$ 0,02	R\$ 0,15
Azeite de oliva	80	80	500	1,00	8,89	8,89	R\$ 16,43	R\$ 0,29	R\$ 1,31
Sal	20	20	1000	1,00	2,22	2,22	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,01
Brócolis	740	740	1000	1,00	82,22	82,22	R\$ 7,46	R\$ 0,61	R\$ 5,52
TOTAL		1555						R\$ 1,12	R\$ 8,76

1-Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;2- Em uma panela coloque o azeite; 3- Acrescentar alho; 4- Deixar grelhar; 5- Acrescentar o arroz e sal; 6- Após coloque o brócolis e água filtrada, deixar cozinhar; 7- Após pronto, colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	318,65	Kcal	
Carboidratos	54,57	g	
Proteínas	7,24	g	
Gorduras totais	7,91	g	
Gorduras saturadas	1,26	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	3,09	g	
Sódio	438,43	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	68,51%
PTN:	9,11%
LIP:	22,38%

Anexo B.15- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal

Item: Carne Suína ao Molho Barbecue

Código: 015/18

Rendimento: 1750 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 17

Porção (Medida

Caseira): 1 pedaço médio

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Costelinha Suína	2450	2450	1000	1,00	245,00	245,00	R\$ 14,50	R\$ 3,55	R\$ 35,53
Vinagre	150	150	750	1,00	15,00	15,00	R\$ 2,00	R\$ 0,04	R\$ 0,30
Limão galego	260	185	1000	1,41	26,00	18,50	R\$ 3,61	R\$ 0,09	R\$ 0,67
Tempero completo	50	50	1000	1,00	5,00	5,00	R\$ 4,84	R\$ 0,02	R\$ 0,24
Alho descascado	95	95	1000	1,00	9,50	9,50	R\$ 15,00	R\$ 0,14	R\$ 1,43
Cebola	140	90	1000	1,56	14,00	9,00	R\$ 1,11	R\$ 0,02	R\$ 0,10
Óleo de soja	450	450	900	1,00	45,00	45,00	R\$ 3,40	R\$ 0,17	R\$ 1,53
Molho Barbecue	220	220	180	1,00	22,00	22,00	R\$ 14,05	R\$ 1,72	R\$ 3,09
TOTAL		3690						R\$ 5,76	R\$ 42,88

1-Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2 - Temperar a costelinha suína com vinagre, limão galego; 3- Em uma forma coloque óleo de soja; 4-Acrescentar a costelinha suína com tempero completo e alho; 5- Após, colocar no richô, salpicar com cebola. 6- Acrescentar molho barbecue. 7- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	619,48	Kcal	
Carboidratos	7,71	g	
Proteínas	25,90	g	
Gorduras totais	53,88	g	
Gorduras saturadas	14,26	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	0,47	g	
Sódio	105,38	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	4,98%
PTN:	16,73%
LIP:	78,29%

Anexo B.16- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Guarnição

Item: Batata Rosti

Código: 016/18

Rendimento: 1600 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 16

Porção (Medida Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Batata Inglesa	1545	950	1000	1,63	154,50	95,00	R\$ 1,20	R\$ 0,19	R\$ 1,14
Bacon	600	600	1000	1,00	60,00	60,00	R\$ 11,20	R\$ 0,67	R\$ 6,72
Óleo de soja	30	30	900	1,00	3,00	3,00	R\$ 3,40	R\$ 0,01	R\$ 0,10
Sal	32	32	1000	1,00	3,20	3,20	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,02
Salsa	15	15	1000	1,00	1,50	1,50	R\$ 7,50	R\$ 0,01	R\$ 0,11
Cebolinha	15	15	1000	1,00	1,50	1,50	R\$ 8,57	R\$ 0,01	R\$ 0,13
TOTAL		1642						R\$ 0,90	R\$ 8,23

1- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente; 2-Descargar a batata; 3- Cozinhar com sal e óleo; 4- Após em uma panela amassar a batata; 5 - Acrescentar o salsa e cebolinha; 6-Colocar no richô. 6- Salpicar bacon e colocar no balcão de distribuição para o cliente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	207,91	Kcal
Carboidratos	9,10	g
Proteínas	5,80	g
Gorduras totais	16,48	g
Gorduras saturadas	2,85	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	0,74	g
Sódio	468,66	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	17,50%
PTN:	11,15%
LIP:	71,35%

Anexo B.17- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Acompanhamento

Item: Couve-flor ao Molho Branco

Código: 017/18

Rendimento: 2200 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 22

Porção (Medida

Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Couve-flor	1025	1025	1000	1,00	68,33	68,33	R\$ 5,16	R\$ 0,35	R\$ 5,29
Margarina	180	180	15000	1,00	12,00	12,00	R\$ 54,45	R\$ 0,04	R\$ 9,80
Farinha de trigo	50	50	1000	1,00	3,33	3,33	R\$ 2,10	R\$ 0,01	R\$ 0,11
Alho descascado	25	25	1000	1,00	1,67	1,67	R\$ 15,00	R\$ 0,03	R\$ 0,38
Leite integral	1400	1400	1000	1,00	93,33	93,33	R\$ 3,66	R\$ 0,34	R\$ 5,12
Catupiry	280	280	1800	1,00	18,67	18,67	R\$ 7,29	R\$ 0,08	R\$ 2,04
Caldo de galinha	70	70	1000	1,00	4,67	4,67	R\$ 3,85	R\$ 0,02	R\$ 0,27
Queijo provolone	135	135	1000	1,00	9,00	9,00	R\$ 26,84	R\$ 0,24	R\$ 3,62
Molho Branco:									
Margarina	200	200	15000		13,33	13,33	R\$ 54,45	R\$ 0,05	R\$ 10,89
Leite integral	1500	1500	1000		100,00	100,00	R\$ 3,66	R\$ 0,37	R\$ 5,49
Farinha de trigo	200	200	1000		13,33	13,33	R\$ 2,10	R\$ 0,03	R\$ 0,42
TOTAL		5065						R\$ 1,55	R\$ 43,43

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Cozinhar a couve-flor com água e sal; 3- Dissolva a farinha de trigo com o leite, leve ao fogo baixo, coloque o resto dos ingredientes, menos o creme de leite; 4- Deixar cozinhar até que fique um creme; 5- Desligar o fogo e colocar o creme de leite; 5- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:100g

Valor energético	218,56 Kcal
Carboidratos	14,18 g
Proteínas	0,43 g
Gorduras totais	15,62 g
Gorduras saturadas	7,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,78 g
Sódio	1320,36 mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores

diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes

CHO:	25,97%
PTN:	9,70%
LIP:	64,33%

Anexo B.18- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA PADRÃO

Tipo de Produto (Grupo): Guarnição
Item: Vegetais ao Vapor **Código:** 018/18
Rendimento: 1500 g **Porção:** 100 g **Porção de venda:** rodízio
Quantidade de porções: 12 **Porção (Medida Caseira):** 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Couve-flor	600	600	1000	1,00	50,00	50,00	R\$ 5,16	R\$ 0,26	R\$ 3,10
Brócolis	400	400	1000	1,00	33,33	33,33	R\$ 7,46	R\$ 0,25	R\$ 2,98
Cenoura	250	250	1000	1,00	20,83	20,83	R\$ 0,68	R\$ 0,01	R\$ 0,17
Sal refinado	50	50	1000	1,00	4,17	4,17	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,03
Azeite de oliva	65	65	500	1,00	5,42	5,42	R\$ 16,43	R\$ 0,18	R\$ 1,07
TOTAL		1365						R\$ 0,70	R\$ 7,35

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Cozinhar a couve-flor com água e sal; 3- Em outra panela cozinhar o brócolis; 4- Em outra panela cozinhar a cenoura; 5- Após coloque todos os ingredientes pronto no richô de forma organizada adicionar o azeite; 5- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	59,81	Kcal
Carboidratos	4,15	g
Proteínas	1,95	g
Gorduras totais	3,92	g
Gorduras saturadas	0,68	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	2,23	g
Sódio	6032,32	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	27,79%
PTN:	13,07%
LIP:	59,14%

Anexo B.19- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal
Item: Frango Empanado **Código:** 001/18

Rendimento: 1040 g Porção: 100 g Porção de venda: rodízio
 Quantidade de porções: 10 Porção (Medida Caseira): 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Filé de peito	1000	1000	1000	1,00	100,00	100,00	R\$ 7,00	R\$ 0,70	R\$ 7,00
Alho descascado	500	500	1000	1,00	50,00	50,00	R\$ 15,00	R\$ 0,75	R\$ 7,50
Sal refinado	20	20	1000	1,00	2,00	2,00	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,01
Farinha de trigo	400	400	1000	1,00	40,00	40,00	R\$ 2,01	R\$ 0,08	R\$ 0,80
Batata palha	170	170	1000	1,00	17,00	17,00	R\$ 12,01	R\$ 0,20	R\$ 2,04
Pimentão verde	950	912	1000	1,04	95,00	91,20	R\$ 2,27	R\$ 0,22	R\$ 2,07
Azeite de oliva	30	30	500	1,00	3,00	3,00	R\$ 16,43	R\$ 0,10	R\$ 0,49
TOTAL		3032						R\$ 2,05	R\$ 19,92

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Temperar o filé de peito com alho e sal 3. Em uma panela, colocar a farinha de trigo e passar os filés de frango dos dois lados, empanando-os; 4. Em uma fritadeira ou panela média, colocar o azeite acrescentar o filé de frango empanado para fritar até que fique dourados; 5. No richô, colocar o frango pronto e pimentões cortados em rodela para decorar; 6. Colocar o richô no balcão de distribuição para ser servido pelos comensais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	384,37	Kcal	
Carboidratos	50,26	g	
Proteínas	29,74	g	
Gorduras totais	7,65	g	
Gorduras saturadas	1,81	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	5,68	g	
Sódio	507,51	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	52,31%
PTN:	29,76%
LIP:	17,93%

Anexo B.20- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal

Item: Peixe Assado ao Azeite

Código: 003/18

Rendimento: 1920 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 19

Porção (Medida

Caseira): 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Corvina	2515	2515	1000	1,00	209,58	209,58	R\$ 9,90	R\$ 2,07	R\$ 24,90
Limão galego	270	210	1000	1,29	22,50	17,50	R\$ 3,61	R\$ 0,08	R\$ 0,76
Sal refinado	15	15	1000	1,00	1,25	1,25	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,01
Azeite de oliva	30	30	500	1,00	2,50	2,50	R\$ 16,43	R\$ 0,08	R\$ 0,49
TOTAL		2770						R\$ 2,24	R\$ 26,16

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Temperar a corvina com limão e sal; 3. Em uma forma, colocar o peixe uma ao lado do outro; 4-. Após a preparação gratinada colocar no richô; 5- Colocar o richô no balcão de distribuição para ser servido pelos comensais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	148,55	Kcal
Carboidratos	0,80	g
Proteínas	26,19	g
Gorduras totais	4,50	g
Gorduras saturadas	1,80	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	0,00	g
Sódio	242,11	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	2,15%
PTN:	70,54%
LIP:	27,31%

Anexo B.21- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal

Item: Paeja **Código:** 004/18

Rendimento: 3650 g **Porção:** 100 g **Porção de venda:** rodízio

Quantidade de porções: 36 **Porção (Medida Caseira):** 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Salmão	810	810	1000	1,00	45,00	45,00	R\$ 35,00	R\$ 1,58	R\$ 28,35
Cebola	150	120	1000	1,25	8,33	6,67	R\$ 1,11	R\$ 0,01	R\$ 0,13
Mexilhão	1590	1590	1000	1,00	88,33	88,33	R\$ 4,84	R\$ 0,43	R\$ 7,70
Pimentão verde	180	110	1000	1,64	10,00	6,11	R\$ 2,27	R\$ 0,02	R\$ 0,25
Pimentão vermelho	150	130	1000	1,15	8,33	7,22	R\$ 6,66	R\$ 0,06	R\$ 0,87
Alho descascado	80	80	1000	1,00	4,44	4,44	R\$ 15,00	R\$ 0,07	R\$ 1,20
Sal refinado	35	35	1000	1,00	1,94	1,94	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,02
Azeite de dendê	40	40	900	1,00	2,22	2,22	R\$ 11,07	R\$ 0,03	R\$ 0,44
Coloral	40	40	1000	1,00	2,22	2,22	R\$ 4,46	R\$ 0,01	R\$ 0,18
Açafrão	30	30	1000	1,00	1,67	1,67	R\$ 6,54	R\$ 0,01	R\$ 0,20
Arroz parboilizado	900	900	1000	1,00	50,00	50,00	R\$ 2,78	R\$ 0,14	R\$ 2,50
Alho (tempero arroz)	30	30	1000	1,00	1,67	1,67	R\$ 15,00	R\$ 0,03	R\$ 0,45
Azeite (tempero arroz)	120	120	500	1,00	6,67	6,67	R\$ 16,43	R\$ 0,22	R\$ 1,97
Sal refinado	15	15	1000	1,00	0,83	0,83	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,01
TOTAL		4050						R\$ 2,59	R\$ 44,27

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados. 2 - Em uma panela coloque azeite, refogar o arroz parbolizado alho, cebola e sal; 3 – Em outra panela colocar o salmão a grelhar com azeite; 4- Em outra panela coloque o mexilhão grelhar com cebola e azeite; 5- Após o arroz cozido, colocar o salmão, mexilhão, acrescentar o colorau, sal, açafrão, pimentão verde e vermelho; 5- Colocar sal; 6- Após refogado e cozido. 7- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Porção de:	100g
Valor energético		276,71 Kcal
Carboidratos		31,28 g
Proteínas		17,39 g
Gorduras totais		9,10 g
Gorduras saturadas		1,96 g
Gorduras trans		0,00 g
Fibra alimentar		1,83 g
Sódio		335,58 mg

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	45,22%
PTN:	25,16%
LIP:	29,62%

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Anexo B.22- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal

Item: Filé de Peixe Assado ao Molho de Alcaparras **Código:** 006/18

Rendimento: 1750 g Porção: 100 g Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 10 Porção (Medida Caseira): 1 filé

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Filé de Tilápia	1400	1210	1000	1,16	140,00	121,00	R\$ 26,90	R\$ 3,77	R\$ 32,55
Limão galego	300	230	1000	1,30	30,00	23,00	R\$ 3,61	R\$ 0,11	R\$ 0,83
Alcaparras	185	185	1000	1,00	18,50	18,50	R\$ 10,66	R\$ 0,20	R\$ 1,97
Cebola	200	170	1000	1,18	20,00	17,00	R\$ 1,11	R\$ 0,02	R\$ 0,19
Azeite de oliva	30	30	1000	1,00	3,00	3,00	R\$ 16,43	R\$ 0,05	R\$ 0,49
Sal refinado	30	30	1000	1,00	3,00	3,00	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,02
TOTAL		1855						R\$ 4,15	R\$ 36,05

1-Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2 Em uma panela coloque azeite, cebola; 3-Temperar a tilápia com limão galego; 4- Colocar em uma panela a tilápia cebola, grelhar. 5- Após grelhado colocar alcaparras. 6 - Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	84,75	Kcal
Carboidratos	2,55	g
Proteínas	12,28	g
Gorduras totais	2,81	g
Gorduras saturadas	0,67	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	1,77	g
Sódio	413,65	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	12,07%
PTN:	58,00%
LIP:	29,93%

Anexo B.23- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Prato principal

Item: Strogonoff de Frango

Código: 007/18

Rendimento: 2030 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 20

Porção (Medida

Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Filé de peito	1000	1000	1000	1,00	100,00	100,00	R\$ 7,00	R\$ 0,70	R\$ 7,00
Alho descascado	600	600	1000	1,00	60,00	60,00	R\$ 15,00	R\$ 0,90	R\$ 9,00
Cebola	100	75	1000	1,33	10,00	7,50	R\$ 1,11	R\$ 0,01	R\$ 0,08
Óleo de soja	30	30	900	1,00	3,00	3,00	R\$ 3,40	R\$ 0,01	R\$ 0,10
Sal refinado	17	17	1000	1,00	1,70	1,70	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,01
Para molho:									
Catchup	30	30	3500	1,00	3,00	3,00	R\$ 1,83	R\$ 0,00	R\$ 0,05
Mostarda	10	10	1000	1,00	1,00	1,00	R\$ 3,40	R\$ 0,00	R\$ 0,03
Leite de vaca desnatado	800	800	1000	1,00	80,00	80,00	R\$ 3,66	R\$ 0,29	R\$ 2,93
Margarina	25	25	15000	1,00	2,50	2,50	R\$ 54,45	R\$ 0,01	R\$ 1,36
Extrato de tomate	95	95	1000	1,00	9,50	9,50	R\$ 7,20	R\$ 0,07	R\$ 0,68
Conhaque	20	20	1000	1,00	2,00	2,00	R\$ 11,99	R\$ 0,02	R\$ 0,24
TOTAL		2702						R\$ 2,02	R\$ 21,50

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Em uma panela colocar o óleo, cebola, filé de peito e sal. 3 - Deixar grelhar. 4- Para o molho em uma panela acrescentar leite desnatado, sal, margarina, catchup, mostarda, extrato de tomate, conhaque, mexa bem até ficar cremoso; 5- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	122,07	Kcal
Carboidratos	8,65	g
Proteínas	14,42	g
Gorduras totais	3,95	g
Gorduras saturadas	1,07	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	1,53	g
Sódio	309,30	mg

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	28,36%
PTN:	42,44%
LIP:	29,20%

Anexo B.24- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Guarnição

Item: Batata Sautê

Código: 011/18

Rendimento: 1600 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 16

Porção (Medida Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Batata inglesa	1300	1110	1000	1,17	92,86	79,29	R\$ 1,20	R\$ 0,11	R\$ 1,33
Açafrão	10	10	1000	1,00	0,71	0,71	R\$ 6,54	R\$ 0,00	R\$ 0,07
Azeite extra virgem	30	30	15000	1,00	2,14	2,14	R\$ 54,45	R\$ 0,01	R\$ 1,63
Orégano	5	5	1000	1,00	0,36	0,36	R\$ 18,52	R\$ 0,01	R\$ 0,09
Sal refinado	15	15	1000	1,00	1,07	1,07	R\$ 3,85	R\$ 0,00	R\$ 0,06
Água filtrada	1500	1500	1000	1,00	107,14	107,14	R\$ -	R\$ -	R\$ -
TOTAL		2670						R\$ 0,13	R\$ 3,18

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Descascar a batata. 3- Em uma panela coloque a água; 4- Cozinhar as batatas com sal e açafrão; 5- Após em outra panela coloque o azeite; 6- Grelhar a batata; 7- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	63,36	Kcal	
Carboidratos	10,62	g	
Proteínas	0,90	g	
Gorduras totais	1,91	g	
Gorduras saturadas	0,28	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	0,83	g	
Sódio	219,67	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	67,06%
PTN:	5,70%
LIP:	27,24%

Anexo B.25- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Acompanhamento

Item: Feijão Tropeiro

Código: 012/18

Rendimento: 2455 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 24

Porção (Medida

Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Feijão Fradinho	970	970	1000	1,00	69,29	69,29	R\$ 4,65	R\$ 0,32	R\$ 4,51
Sal refinado	30	30	1000	1,00	2,14	2,14	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,02
Cebola	65	55	1000	1,18	4,64	3,93	R\$ 1,11	R\$ 0,01	R\$ 0,06
Alho descascado	70	70	1000	1,00	5,00	5,00	R\$ 15,00	R\$ 0,08	R\$ 1,05
Bacon	150	150	1000	1,00	10,71	10,71	R\$ 11,20	R\$ 0,12	R\$ 1,68
Couve manteiga	300	300	1000	1,00	21,43	21,43	R\$ 4,40	R\$ 0,09	R\$ 1,32
Ovo	350	245	25000	1,43	25,00	17,50	R\$ 115,00	R\$ 0,12	R\$ 28,18
Farinha de milho	400	400	1000	1,00	28,57	28,57	R\$ 1,16	R\$ 0,03	R\$ 0,46
TOTAL		2220						R\$ 0,77	R\$ 37,28

1-Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Em uma panela de pressão colocar o feijão tropeiro a cozinhar; 3- Em outra panela Após o feijão o cozido, acrescente couve manteiga, cebola e sal; 4- Após colocar Farinha de milho; 5- E uma panela cozinhar ovo 6- Após cozido, acrescente e salpica o bacon bem seco por cima da preparação; 7-Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	267,20	Kcal	
Carboidratos	38,65	g	
Proteínas	9,77	g	
Gorduras totais	8,16	g	
Gorduras saturadas	3,34	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	11,25	g	
Sódio	307,96	mg	

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	57,86%
PTN:	14,64%
LIP:	27,50%

Anexo B.26- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Guarnição

Item: Batata Rosti

Código: 016/18

Rendimento: 1600 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 16

Porção (Medida Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Batata Inglesa	1545	950	1000	1,63	154,50	95,00	R\$ 1,20	R\$ 0,19	R\$ 1,14
Linguiça calabresa	200	200	1000	1,00	20,00	20,00	R\$ 11,20	R\$ 0,22	R\$ 2,24
Sal	32	32	1000	1,00	3,20	3,20	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,02
Salsa	15	15	1000	1,00	1,50	1,50	R\$ 7,50	R\$ 0,01	R\$ 0,11
Cebolinha	15	15	1000	1,00	1,50	1,50	R\$ 8,57	R\$ 0,01	R\$ 0,13
TOTAL		1212						R\$ 0,44	R\$ 3,64

1- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente; 2-Descascar a batata; 3- Cozinhar com sal; 4- Após em uma panela amassar a batata; 5 - Acrescentar o salsa e cebolinha; 6-Colocar no richô. 6- Salpicar calabresa bem grelhada e colocar no balcão de distribuição para o cliente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Porção de:	100g
Valor energético	67,11	Kcal	
Proteínas	30,08	g	
Carboidratos	8,80	g	
Gorduras totais	2,20	g	
Gorduras saturadas	0,55	g	
Gorduras trans	0,00	g	
Fibra alimentar	0,73	g	
Sódio	615,63	mg	
% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.			

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	52,48%
PTN:	17,93%
LIP:	29,59%

Anexo B.27- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Acompanhamento

Item: Couve-flor ao Molho Branco

Código: 017/18

Rendimento: 2200 g

Porção: 100 g

Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 22

Porção (Medida

Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Couve-flor	1025	1025	1000	1,00	68,33	68,33	R\$ 5,16	R\$ 0,35	R\$ 5,29
MOLHO BRANCO									
Farinha de trigo	50	50	1000	1,00	3,33	3,33	R\$ 2,10	R\$ 0,01	R\$ 0,11
Alho descascado	25	25	1000	1,00	1,67	1,67	R\$ 15,00	R\$ 0,03	R\$ 0,38
Leite integral	1000	1000	1000	1,00	66,67	66,67	R\$ 3,66	R\$ 0,24	R\$ 3,66
Catupiry	70	70	1800	1,00	4,67	4,67	R\$ 7,29	R\$ 0,02	R\$ 0,51
Sal	40	40	1000	1,00	2,67	2,67	R\$ 3,85	R\$ 0,01	R\$ 0,15
Queijo mussarela	45	45	1000	1,00	3,00	3,00	R\$ 26,84	R\$ 0,08	R\$ 1,21
TOTAL		2255						R\$ 0,74	R\$ 11,30

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Cozinhar a couve-flor com água e sal; 3- Dissolva o catupiry com o leite, leve ao fogo baixo, coloque o resto dos ingredientes; 4- Deixar cozinhar até que fique um creme; 5- Desligar o fogo e colocar a mussarela; 5- Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	32,14	Kcal
Carboidratos	4,14	g
Proteínas	1,50	g
Gorduras totais	1,05	g
Gorduras saturadas	2,46	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	1,19	g
Sódio	75,27	mg
% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	51,58%
PTN:	18,70%
LIP:	29,72%

Anexo B.28- FICHA TÉCNICA – AMOSTRA MODIFICADA

Tipo de Produto (Grupo): Guarnição

Item: Vegetais ao Vapor **Código:** 018/18

Rendimento: 1500 g Porção: 100 g Porção de venda: rodízio

Quantidade de porções: 15 Porção (Medida Caseira): 1 concha

Ingredientes	PB (g,ml)	PL (g, ml)	Und. Compra (g,ml)	FC	PCB	PCL	Custo da Und.	Custo da Porção	Custo Total
Couve-flor	600	600	1000	1,00	50,00	50,00	R\$ 5,16	R\$ 0,26	R\$ 3,10
Brócolis	400	400	1000	1,00	33,33	33,33	R\$ 7,46	R\$ 0,25	R\$ 2,98
Cenoura	250	250	1000	1,00	20,83	20,83	R\$ 0,68	R\$ 0,01	R\$ 0,17
Sal refinado	30	30	1000	1,00	2,50	2,50	R\$ 0,69	R\$ 0,00	R\$ 0,02
Azeite de oliva	10	10	500	1,00	0,83	0,83	R\$ 16,43	R\$ 0,03	R\$ 0,16
TOTAL		1290						R\$ 0,55	R\$ 6,44

1- Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2- Cozinhar a couve-flor com água e sal;3-Em outra panela cozinhar o brócolis; 4-Em outra panela cozinhar a cenoura;5-Após coloque todos os ingredientes pronto no richôs de forma organizada adicionar o azeite; 5-Colocar o richô no balcão de distribuição para o cliente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de:		100g
Valor energético	27,40	Kcal
Carboidratos	2,97	g
Proteínas	1,62	g
Gorduras totais	0,84	g
Gorduras saturadas	0,13	g
Gorduras trans	0,00	g
Fibra alimentar	2,23	g
Sódio	471,44	mg
% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ.		
Seus valores		
diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas		
necessidades energéticas.		

Percentual de Macronutrientes	
CHO:	43,51%
PTN:	28,52%
LIP:	27,97%