**IMPLANTAÇÃO DE FICHAS TÉCNICAS DE PREPARO: PADRONIZAÇÃO DE PRATOS PROTEICOS EM UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

# Cristiano de Assis Silva ¹

Daiana Paula Pereira de Araujo ²

# RESUMO

Faz-se necessária a Padronização das Fichas Técnicas de Preparo (FTP) uma vez que cada UAN possui um funcionário responsável pelo refeitório, o qual prepara as refeições destinadas ao funcionário da empresa que trabalha, para obter refeições padronizadas do ponto de vista sensorial e nutricional, e com redução de custo. Em uma UAN, a alimentação dos trabalhadores está diretamente ligada ao aumento da produtividade e redução dos riscos de acidentes de trabalho. A alimentação correta em uma UAN é muito importante para a promoção da saúde do trabalhador e desempenho de suas funções. O presente trabalho tem como objetivo padronizar as FTP para uma melhor adequação das preparações, fornecer informações e instruções claras, criar arquivo de FTP e padronizar o serviço. Foram elaboradas FTP com dados retirados do Ornellas. A quantidade a ser utilizada em cada preparação é de acordo com o Contrato da UAN. Foi utilizado o PAT (programa de alimentação do trabalhador), como fonte orientadora, que tem como objetivo melhorar as condições nutricionais dos trabalhadores, contribuindo na qualidade de vida, na diminuição de acidentes de trabalho e no aumento da produtividade.

**Palavras Chaves:** PAT, Padronização de Receitas, Ficha Técnica de Preparo

# INTRODUÇÃO

A definição de alimentação saudável nos apresenta aspectos qualitativos e quantitativos que devem buscar o fornecimento energético, a oferta equilibrada de macronutriente. (RIBEIRO, 2008). O setor de alimentação coletiva engloba o setor produtor de serviços como produção e a distribuição de refeições, sendo eles empresas, escolas, hospitais, asilos, prisões, comunidades religiosas ou forças armadas (PROENÇA, 1999).

De acordo com AKUTSU, BOTELHO, CAMARGO, SÁVIO e ARAÚJO, 2005, a padronização do processo de produção de refeição auxilia no trabalho do nutricionista, facilitando o treinamento dos funcionários, eliminando dúvidas e facilitando o planejamento. Para o funcionário esta padronização facilita o desenvolvimento de tarefas sem a necessidade de monitoramento frequente, além de fornecer maior segurança no ambiente de trabalho (AKUTSU et al., 2005).

A administração da UAN deve ser de responsabilidade do nutricionista, que é o profissional melhor capacitado para essa função (ABREU, SPINELLI e
ZANARDI, 2003). Uma UAN sempre deve promover a melhoria dos serviços prestados, por meio de um bom planejamento, de um conhecimento aprofundado dos processos realizados e da divulgação do conceito de alimentação saudável (AKUTSU et al., 2005).

A Ficha Técnica de Preparação (FTP) é um instrumento eficiente para o controle da produção dos alimentos e para o cálculo do cardápio tanto nutricionalmente como financeiramente (AKUTSU et al., 2005). O principal objetivo deste trabalho foi o desenvolvimento de fichas técnicas de preparação proteica de uma empresa no ramo de supermercado com diversas unidades em locais diferentes, sendo a sede localizada no município da Serra no Estado do Espírito Santo.

# JUSTIFICATIVA

Visando definir um padrão no preparo das refeições fornecidas em diferentes Unidades de um mesmo estabelecimento, fez-se necessário a elaboração das FTP dos Pratos Proteicos servidos, a fim de padronizar o serviço. Foi planejado de acordo com as fichas, o que for necessário para uma alimentação balanceada e equilibrada do ponto de vista nutricional, assim, será servido uma preparação dentro dos padrões de qualidade nutricional, pois terá controle dos nutrientes oferecidos.

# OBJETIVOS

## OBJETIVO GERAL

Padronizar das Fichas Técnicas dos Pratos Proteicos para uma melhor adequação das preparações, fornecendo informações e instruções claras.

##

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Criar arquivo de Fichas Técnicas dos Pratos Proteicos utilizados em uma UAN;

- Padronizar o serviço;

# REFERENCIAL TEÓRICO

## FICHAS TÉCNICAS E PADRONIZAÇÃO

Segundo Akutsu et. al., 2005 A Ficha Técnica de Preparo (FTP) é:

Um instrumento gerencial de apoio operacional, pelo qual se faz o levantamento dos custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação, sendo, portanto para subsidiar o planejamento de cardápio.

Na FTP o tempo total de preparo, incluindo o pré-preparo e o preparo permite avaliar se a unidade consegue realizar o preparo da mesma no tempo que é necessário. (AKUTSU et al., 2005).

Como cada ficha possui os itens necessários para a preparação, é possível adequá-la de maneira que se obtenha um cardápio equilibrado e balanceado, do ponto de vista nutricional e também garante ao comensal que determinada preparação terá sempre o mesmo aspecto físico e sensorial, garantia essa que o tornará satisfeito e fiel à empresa. (AKUTSU et al., 2005).

O instrumento fundamental para a elaboração do cardápio é a escolha das FTP. Se as UANs não as possuem, devem habilitar seus funcionários para a sua elaboração. Assim será possível verificar quais preparações necessitam de alterações tanto para lipídios quanto para sódio e açúcar. (Guia de Boas Práticas Nutricionais, 2014, página 18). A FTP é uma ferramenta fundamental para o controle da produção dos alimentos e para o cálculo do cardápio tanto financeiramente como no aspecto nutricional. (AKUTSU et al., 2005).

Trata-se de uma receita padronizada da UAN que apresenta todos os itens da preparação, as perdas, as técnicas de preparo e o rendimento. (Guia de Boas Práticas Nutricionais, 2014, página 18). Em relação às UAN, a qualidade está associada a fatores intrínsecos do alimento que compreende a qualidade nutricional e sensorial, à segurança higiênica sanitária, ao atendimento entre o cliente-fornecedor e ao custo, (AKUTSU et al., 2005).

Um diferencial das FTP é a poder avaliar a oferta de sódio aos clientes, bem como o percentual de gorduras da refeição. (BOTELHO E CAMARGO, 2012, página 23). Os indicadores de preparo, conhecidos como Fator de Correção (FC) dos diferentes alimentos, também podem ser conhecidos. As FTP contribuem, assim, ao planejamento de cardápios e ao controle de uma UAN. (VIEIRA et al., 2011).

## PLANEJAMENTO DO CARDÁPIO

O planejamento do cardápio é uma atividade do nutricionista. As atividades de planejamento, organização, direção, supervisão e avaliação dos serviços de alimentação e nutrição são exclusivas desse profissional. (GABRIEL, COSTA, CALVO E VASCONCELOS, 2012). Atualmente o mercado da alimentação possui dois segmentos em alimentação comercial e alimentação coletiva (ABREU, SPINELLI, & PINTO, 2011).

Deve-se considerar que as UAN’s são espaços adequados para a implantação de hábitos saudáveis e, portanto, um ambiente onde se pode desenvolver atividades de educação alimentar e nutricional (PRADO, NICOLETTI E FARIA, 2013). A padronização dos procedimentos realizados é fundamental para o bom funcionamento numa UAN e colabora com o trabalho do nutricionista e da sua equipe, pois ajuda na comunicação interna entre os funcionários. (VIEIRA, CABRAL, PALOMINO E De NEGRI, 2011).

O planejamento das rotinas de trabalho, a elaboração das tarefas, diminuem a necessidade de monitoramento constante, permitindo a execução destas com melhor qualidade e menor esforço. (VIEIRA, et al., 2011). Para obter o cálculo adequado dos nutrientes, todas as fichas do cardápio devem estar prontas, avaliadas e modificadas conforme a necessidade. (AKUTSU et al., 2005).

Segundo AKUTSU et.al. (2012, p. 23) o somatório das fichas que compõem o cardápio:

[...] conduz ao custo total dos alimentos servidos e também possibilita a oferta de refeições equilibradas. O somatório dos valores energéticos totais (VET) das porções de cada componente do cardápio permitirá visualizar a adequação do cardápio para a clientela desejada.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Segundo a definição de alimentação saudável o qual engloba aspectos qualitativos e quantitativos que devem ser adequado ao fornecimento energético, a oferta equilibrada de macronutrientes. (RIBEIRO, 2008).

A alimentação adequada e saudável deve ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto atendendo aos a variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas corretas e sustentáveis. (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, pág. 8). Para assegurar o aporte suficiente de micronutrientes (vitaminas e minerais, é fundamental o respeito às preferências de cada indivíduo, à cultura local e à sua condição socioeconômica (RIBEIRO, 2008).

Alimentos de origem animal são fontes ricas de proteínas e da muitas das vitaminas e minerais de que necessitamos, apresenta grande quantidade de calorias por grama e teor excessivo de gorduras não saudáveis, as chamadas gorduras saturadas. (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, pág. 30)

## PAT: Programa de alimentação do Tarbalhador

Segundo Mattos (2008, p. 55):

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.

O PAT oferece Benefícios aos trabalhadores e também para as empresas, como a redução de atrasos e faltas, diminuição da rotatividade, melhor relação entre trabalhador e empresa, melhoria da produtividade, incentivo fiscal, etc., e até mesmo para o governo que reduz gastos com a saúde. (Mattos, 2008).

O Principal objetivo do PAT é a melhoria da situação nutricional dos trabalhadores, prioritariamente os de baixa renda, visando promover a sua saúde, prevenindo as doenças relacionadas ao trabalho. (Bandoni, 2008). O PAT promove o aumento da atividade econômica e o bem-estar social. É um programa de complementação alimentar no qual governo, empresa e trabalhadores possuem responsabilidades e benefícios. (Mattos, 2008).

O PAT é chave para as políticas de alimentação e nutrição voltadas para a população adulta brasileira, podendo ajudar diretamente na transformação do atual panorama de aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e da obesidade no País.( Bandoni, 2008).

# MATERIAIS E MÉTODOS

Foram elaboradas Fichas Técnicas de preparações servidas numa UAN, as quais orientarão aos cozinheiros os ingredientes necessários em cada preparação. Estas fichas contém os ingredientes e as quantidades necessárias para atender um individuo.

Utilizaremos neste trabalho a ficha “Modelos de Fichas Técnicas” com os dados retiradas de Ornellas. ( Ornellas, 2001).

Foram elaboradas as Fichas Técnicas de alguns Pratos Proteicos mais preparados na UAN, as quantidades foram de acordo com o que deverá ser fornecido ao colaborador, de acordo com atendimento das necessidades do PAT.

 Inicialmente as FTP serão aplicadas em uma das 24 unidades que esta rede de supermercados possui e posteriormente será aplicado nas demais unidades.

Segue o Modelo:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação:  |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: |  |

Quadro 1 - Modelo de ficha técnica a ser preenchida com pratos proteicos mais preparados nas UANS.

Fonte: Ornellas (2001).

# RESULTADOS E DISCUSSÃO

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Carne Assada: Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Chã de Dentro | 132 | 1,1 | 120 | g |
| Alho | 5,4 | 1,08 | 5 | g |
| Sal | 3 | 1 | 3 | g |
| Cebola | 6,15 | 1,23 | 5 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar a Carne com Alho, sal. Assar. Preparar o Molho e regar a Carne. |
|   |

Quadro 1 – Ficha técnica de preparação de carne assada

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Bife Acebolado: Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Chã de Dentro | 1,32 | 1,1 | 120 | g |
| Alho | 5,4 | 1,08 | 5 | g |
| Sal | 3 | 1 | 2 | g |
| Cebola | 6,15 | 1,23 | 2 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Bifes com Alho e Sal e Grelhar. |
|   |

Quadro 2 – Ficha técnica de preparação de bife acebolado

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Cubos Bovinos Acebolados. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Paleta Bovina | 144 | 1,2 | 120 | g |
| Alho | 5,4 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
| Óleo | 3 | 1 | 3 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Cubos com Alho e Sal. Cozinhar em Panela de Pressão |
|   |

Quadro 3- Ficha técnica de preparação de cubos bovinos acebolados

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Carne Moída Ensopada. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Acém Moído | 132 | 1,2 | 110 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
| Cebola | 6,15 | 1,23 | 5 | g |
| Óleo | 3 | 1 | 3 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar a Carne Moída com Alho e Sal. Refogar em Panela com pouco Óleo |
|   |

Quadro 4 – Ficha técnica de preparação de carne moída

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Estrogonofe de Carne. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Patinho em Cubos | 113 | 1,13 | 100 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
| Creme de Leite | 5 | 1 | 5 | g |
| Catchup | 5 | 1 | 5 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Cubos com Alho e Sal. Refogá-los. Acrescentar o catchup e Creme de Leite. |
|   |

Quadro 5 – Ficha técnica de preparação de estrogonofe de carne

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Costela Ensopada. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Costela Bovina | 352 | 2,2 | 160 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
| Cebola | 3,69 | 1,23 | 3 | g |
| Óleo | 3 | 1 | 3 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar a Costela com Alho e Sal. Cozinhar na Panela de Pressão. |
|   |

Quadro 6 – Ficha técnica de preparação de costela ensopada

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Filé de Frango Empanado. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Filé de Frango | 168 | 1,4 | 120 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Filés com Alho e Sal. Passar na Farinha de Rosca. Fritar em pouco Óleo |
|   |

Quadro 7 – Ficha técnica de preparação de filé de frango empanado

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Filé de Frango Grelhado. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Filé de Frango | 154 | 1,4 | 110 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
| Ovos | 0,0112 | 1,12 | 0,01 | g |
| Farinha de Rosca | 0,01 | 1 | 0,01 | g |
| Óleo | 0,05 | 1 | 0,05 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Filés de frango com Alho e sal. Grelhar com pouco Óleo. |
|   |

Quadro 8 – Ficha técnica de preparação de filé de frango grelhado

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Estrogonofe de Frango. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Peito de Frango  | 108 | 1,2 | 90 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
| Creme de Leite | 5 | 1 | 5 | g |
| Catchup | 5 | 1 | 5 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Cubos de Frango com Alho e Sal. Grelhar. Acrescentar o Catchup e o Creme de Leite. |
|   |

Quadro 9 – Ficha técnica de preparação de estrogonofe de frango

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Frango Ensopado. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Coxa/Sobrecoxa | 333,2 | 2,38 | 140 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
| Colorau | 2 | 1 | 2 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar o Frango. Dar uma leve fritura. Preparar um caldo com Coloral, acrescentar os pedaços de frango com um pouco de àgua de deixar cozinhar. |
|   |

Quadro 10 – Ficha técnica de preparação de frango ensopado

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Carré. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Carré | 266 | 1,9 | 140 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Carrés com Alho e Sal. Grelhar. |
|   |

Quadro 11 – Ficha técnica de preparação de carré

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Ísca Suína Acebolada, Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Carne Suína | 192 | 1,6 | 120 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar as Íscas com Alho e Sal. Refogar em Panela com pouco Óleo. |
|   |

Quadro 12 – Ficha técnica de preparação de isca suína acebolada

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Pernil em Cubos. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Pernil | 264 | 2,2 | 120 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Cubos com Alho e Sal. Refogar em Panela com pouco Óleo. |
|   |

Quadro 13 – Ficha técnica de preparação de pernil em cubos

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Costelinha Suína. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Costelinha Suína | 352 | 2,2 | 160 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar a Costelinha com Alho e Sal. Acomodar em tabuleiro e Assar em forno baixo. |
|   |

Quadro 14 – Ficha técnica de preparação de costelinha suína

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Bifinho Suíno. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Carne Suína | 192 | 1,6 | 120 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Bifinhos com Alho, Sal e Grelhar com Pouco Óleo |
|   |

Quadro 15 – Ficha técnica de preparação de bifinho suíno

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Linguiça Toscana Assada. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Linguiça Toscana | 120 | 1,2 | 100 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Ferventar a Linguiça. Acomodá-las num tabuleiro e levar em forno até que fiquem Assadas. |
|   |

Quadro 16 – Ficha técnica de preparação de linguiça toscana assada

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Dobradinha. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Dobradinha | 72 | 1,2 | 60 | g |
| Linguiça Calabresa | 24 | 1,2 | 20 | g |
| Bacon | 15 | 1,5 | 10 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Ferventar o Bucho e reservar. Acrescentar a Linguiça e o bacon em Panela de Pressão até que fiquem macios. Em torno de 40min. |
|   |

Quadro 17 – Ficha técnica de preparação de dobradinha

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Ísca de Fígado Acebolada. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Fígado em Íscas | 156 | 1,3 | 120 | g |
| Óleo | 3 | 1 | 3 | g |
| Sal  | 2 | 1 | 2 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Cebola | 3,69 | 1,23 | 3 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar as Íscas com Sal, Alho e grelhar com um pouco de óleo. Acrescentar as cebolas em rodelas depois de refogadas. |
|   |

Quadro 18 – Ficha técnica de preparação de isca de fígado acebolada

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Moqueca de Cação. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Cação | 180 | 1,5 | 120 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
| Limão | 11,3 | 2,26 | 5 | g |
| Tomate | 12,5 | 1,25 | 10 | g |
| Cebolas | 6,15 | 1,23 | 5 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar as Postas de Cação com Alho e Sal e reservar. Preparar um molho com o Tomate, cebolas e alho. Colocar as Postas de Cação neste Molho. Deixar cozinhar. |
|   |

Quadro 19 – Ficha técnica de preparação de moqueca de cação

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Peixe Frito no Fubá. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Filé de Merluza | 182,6 | 1,66 | 110 | g |
| Alho | 3,24 | 1,08 | 3 | g |
| Sal | 2 | 1 | 2 | g |
| Fubá | 10 | 1 | 10 | g |
| Óleo | 10 | 1 | 10 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Temperar os Filés de Polaca com Sal e Alho, passar no Fubá e Fritar em Óleo Quente. |
|   |

Quadro 20 – Ficha técnica de preparação de peixe frito no fubá

Fonte: Ornellas (2001).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ficha Técnica de Pratos Proteicos** |
|   | Preparação: Feijoada. Porção para 01 Pessoa |
| Ingredientes | Peso Bruto | Fator de Correção | Peso Líquido | Unidade |
| Pé Suíno | 52 | 1,3 | 40 | g |
| Rabo Suíno | 52 | 1,3 | 40 | g |
| Orelha Suína | 52 | 1,3 | 40 | g |
| Carne Seca | 24 | 1,2 | 20 | g |
| Linguiça Calabresa | 12 | 1,2 | 10 | g |
| Feijão | 15,45 | 1,03 | 15 | g |
|   |   |   |   |   |
| Modo de Preparo: | Ferventar os Ingredientes para retirar todo o sal. Reserve. Numa Panela de Pressão juntar os ingredientes, com àgua e cozinhar até que fique macio, em torno de 40 min. |

Quadro 21 – Ficha técnica de preparação de feijoada

Fonte: Ornellas (2001).

Com a Utilização das FTP que resulta numa padronização das receitas os colaboradores das diferentes lojas terão uma refeição padrão no que diz respeito ao valor sensorial independente local que tiver realizando sua refeição.

A Comparação da qualidade das refeições das diferentes Cozinheiras também deixará de ser questionada e não haverá diferença entre os tipos de ingredientes utilizados.

As exigências do PAT também serão atendidas independente do dia e do tipo de Prato Proteico servido, uma vez já calculado e ajustado as necessidades do Colaborador nas FTP.

A Carne Bovina é muito bem aceita por parte dos colaboradores. O per capita definido deve em torno de 120g por colaborador o que atende as necessidades do mesmo uma vez associado as demais preparações do Cardápio do dia. Sua incidência é em torno de 02 vezes por semana no cardápio.

As carnes vermelhas são ótimas fontes de proteína de alta qualidade e têm também alto teor de muitos micronutrientes, especialmente ferro, zinco e vitamina B12. (. (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, pág.82).

A Ave também tem boa aceitação. O per capita de definido deve em torno de 120g por colaborador. Este tipo de Carne é muito bem aceito nas unidades, aliada ao custo, que geralmente é inferior a Carne Bovina o que favorece a utilização desta preparação. Sua incidência é em torno de 02 vezes por semana no Cardápio.

As carnes de aves, embora ricas em proteínas de alta qualidade e em vários minerais e vitaminas, têm alto teor de gorduras não saudáveis (gorduras saturadas). O que as faz diferentes de carnes vermelhas é que a gordura das aves está concentrada na pele. Assim, recomenda-se que as carnes de aves sejam consumidas sem a pele.( . (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, pág. 82).

A Carne Suína o per capita definido deve em torno de 120g por colaborador. Consegue atende as necessidades. Este tipo de preparação o consumo é um pouco restrito por parte dos Colaboradores, devido a baixa aceitação, e até mesmo por questões religiosas.. Sua incidência é até 01 vez na semana.

A carne Suína é ótima fonte de proteína de alta qualidade e têm teor elevado de muitos micronutrientes, especialmente ferro, zinco e vitamina B12. (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, pág.82).

Os Peixes o per capita é de 120g por colaborador. Atende as necessidades. Sua incidência no cardápio 01 vez por semana é bem aceito por parte dos colaboradores.

Os peixes têm elevada quantidade de proteína de ótima qualidade e em muitas vitaminas e minerais. (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, pág.83).

Em relação aos embutidos O per capita de definido deve em torno de 100g por colaborador. Atende as necessidades, porém sua incidência é pequena uma vez que por se tratar de embutidos não é muito saudável consumi-los sempre. Sua incidência é 01 vez por mês no cardápio.

Os alimentos processados fornecem mais calorias e condimentos que são maléficos ao organismos se consumidos constantemente. (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, pág. 54).

# CONCLUSÃO

# As FTP serão implantadas em um das 24 Unidades desta rede de supermercados. Pretende-se que tenha grandes melhorias nos Padrões das Refeições fornecidas. Também um melhor controle das matérias primas utilizadas para elaboração dos pratos. Assim esperamos uma redução dos custos das refeições, devido ao melhor controle dos ingredientes liberados para cada preparação. Com a Padronização das FTP a Lista de compras será mais facilmente elaborada, tendo um cálculo mais preciso e menos sobra da preparação, pois conforme o autor Ornellas as fichas técnicas nos dar esse direcionamento. O sabor da Preparação também será beneficiado, pois com a padronização dos ingredientes utilizados a refeição ficará com sabor o mais perto do desejado. Como sugestão para trabalhos futuros que sejam calculados os custos antes e após a implantação das fichas, assim o nutricionista poderá mostrar que além do ganho da adequação nutricional também trará para a empresa ganhos financeiros.

# REFERÊNCIAS

ABREU, E. S., SPINELLI M. G. N., ZANARDI A. M. P. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer.** São Paulo: Metha; 2011.

AKUTSU, R.C; BOTELHO, R.A; CAMARGO, E.B; SÁVIO, K. E. O; ARAÚJO, W.C. **A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições**. Rev. Nutr., Campinas, mar./abr., 2005. p. 277-279.

AKUTSU, R. C.; BOTELHO, R.A; CAMARGO, E.B; SÁVIO, K. E.O; ARAÚJO, W.C. **Adequação de boas práticas de fabricação em serviços de alimentação.** Rev. Nutr., Campinas, maio/jun., 2005. p.419 – 427.

BANDONI, D. H; BRASIL, B.G; JAIME, P. C. - **Programa de Alimentação do Trabalhador**: representações sociais de gestores locais, 2006.

BANDONI, D. H. & JAIME, P. C.; **A qualidade das refeições de empresas cadastradas no PAT na cidade de São Paulo**. Rev. Nutr., Campinas, 21( 2 ):177-184, mar./abr., 2008.

BOTELHO, R. A; AKUTSU, R. C., **Guia de Boas Práticas Nutricionais, Restaurantes Coletivos**, p. 01- 42, Brasília 2014.

CASTRO, D. S.; **Implantação de fichas técnicas de preparo para a padronização de processos produtivos em UAN.** INTESA (Pombal – PB – Brasil) v.7, n.1, p. 106 – 110 jan – dez de 2013.

FERNANDES, A. C., CALVO, M. C. M., PROENÇA, R. P. C.; **Técnicas de pré-preparo de feijões em unidades produtoras de refeições das regiões Sul e Sudeste do Brasil.** Rev. Nutr., Campinas, mar./abr. 2012, p. 259 – 269.

GABRIEL, C. G.; COSTA, L. C.; CALVO, M. C.; VASCONCELOS, F. A.; **Planejamento de cardápios para escolas públicas municipais: reflexão e ilustração desse processo em duas capitais brasileiras.** Rev. Nutr., Campinas, maio/jun.,2012. P. 363 – 372.

**Guia alimentar para a População Brasileira.** 2 Edição, Brasília DF, 2014.

**Guia de Boas Práticas Nutricionais. Restaurantes Coletivos.** Brasília junho de 2014.

HAUTRIVE P., PCCOLI L. **Elaboração de Fichas Técnicas de Preparações de uma Unidade de Alimentação e Nutrição do Município de Xaxim – Santa Catarina, Brasil**. e-Scientia, Belo Horizonte, Vol. 6, N 01, p. 01 – 07, 2013.

Manual de Nutrição e Dietética – **Guia Prático para o acadêmico de Nutrição**. Faculdade de Enfermagem e Nutrição. Departamento de Nutrição. Goiânia 1994.

MATTOS, P. F.. **Avaliação da Adequação do Almoço de uma Unidade de Alimentação o 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.

ONERLLAS, L. H. **Seleção e Preparo de Alimentos. Técnica e Dietética,** 7 Edição. 2001.

PRADO, B. G., NICOLETTI, A. L., FARIA, C. S.; **Avaliação qualitativa das preparações de cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição de Cuiabá – MT.** UNOPAR Ciências e Biologia Saúde 2013 p. 219 – 223.

PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR (PAT) • Responde • http://portal.mte.gov.br/data/files/8A7C816A3DCAE32F013DFABA689C0BFD/PAT%20RESPONDE%20-%20NOVA%20VERS%C3%83O.pdf Acesso em 28 de setembro de 2015.

PROENÇA R. P. C., **Novas Tecnologias para a Produção de Refeições Coletivas: Recomendações de Introdução para a Realidade Brasileira.** Rev. Nutr., Campinas, 12(1): 43-53, jan./abr., 1999.

RIBEIRO, P. P.; **Seleção de uma alimentação saudável**. In: Dutra-de-

Oliveira JE, Marchini JS, editors. Ciências Nutricionais. 2 ed. São Paulo: Sarvier; 2008. p. 21-52.

VANIN, M; MARANHÃO, P. A.; VASCONCELOS, R. M. - **Avaliação nutricional de cardápios em unidades de alimentação e nutrição: adequação ao programa de alimentação do trabalhador.** Veredas Favip. Caruaru, 2009.

VIEIRA, A. S.; CABRAL, F.; PALOMINO, I.; De NEGRI, S. T.; **Fichas Técnicas de Preparações em Unidade de Alimentação e Nutrição** – RS.