



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO CONSUMO
CURSO DE BACHARELADO DE CIÊNCIAS DO CONSUMO

PALOMA MARIA DA SILVA

ELABORAÇÃO DE FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS:
Contribuição da Monitoria para uma disciplina do Curso de Ciências do Consumo na UFRPE

RECIFE

2025

PALOMA MARIA DA SILVA

ELABORAÇÃO DE FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS:
Contribuição da Monitoria para uma disciplina do Curso de Ciências do Consumo na UFRPE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Ciências do Consumo da Universidade Federal de Rural de Pernambuco, como parte das exigências para obtenção do título de Bacharel em Ciências do Consumo.

Orientador(a): Prof^ª. Dr^ª. Celiane Gomes Maia da Silva.

RECIFE

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Bibliotecário(a): Auxiliadora Cunha – CRB-4 1134

S586e Silva, Paloma Maria da.

Elaboração de fichas técnicas de preparação de alimentos: contribuição da monitoria para uma disciplina do curso de Ciências do Consumo da UFRPE / Paloma Maria da Silva. - Recife, 2025.
47 f.

Orientador(a): Celiane Gomes Maia da Silva..

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Bacharelado em Ciências do Consumo, Recife, BR-PE, 2025.

Inclui referências e apêndice(s).

1. Ficha Técnica de Preparação. 2. Tabelas - Correção. 3. Fator de Cocção. 4. Padronização - Tabelas I. Silva., Celiane Gomes Maia da, orient.

CDD 640

PALOMA MARIA DA SILVA

ELABORAÇÃO DE FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS:
Contribuição da Monitoria para uma disciplina do Curso de Ciências do Consumo na UFRPE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Ciências do Consumo da Universidade Federal de Rural de Pernambuco, como parte das exigências para obtenção do título de Bacharel em Ciências do Consumo.

Aprovado em 19/03/2025

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. A Dra. Celiane Gomes Maia da Silva - Orientadora
Departamento de Ciências do Consumo/UFRPE

Prof^ª. MSc. Daisyvangela Eucremia da Silva Lima Santana - Examinadora Interna
Departamento de Ciências do Consumo/UFRPE

Prof^ª. A Dra. Hayanna Adley Santos de Arruda - Examinadora Externa
Núcleo de Nutrição/CAV - Centro Acadêmico da Vitória/UFPE

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus; sem Ele eu não teria chegado até aqui e realizado este trabalho.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus, por ter me dado forças, graça, sabedoria, para chegar até aqui, como também foi meu melhor amigo nas lutas e nos obstáculos que enfrentei até chegar aqui e dos que ainda virão. Sei que ainda não é o fim da minha vida acadêmica, mas descanso porque sei que o Senhor, estará comigo em todos os momentos da minha vida, obrigada Pai do céu por cuidar tão bem de mim. Agradeço a minha mãe e irmã, Antonia e Clariza, por cuidar tão bem de mim, de acreditar que eu sou capaz e me dão incentivos para continuar, investidoras não só financeiramente, mas investidoras com sua fé, coragem e esperança, obrigada mãe e irmã. Agradeço, ao meu noivo Jemerson por todo apoio, carinho e paciência para comigo nesse momento tão especial e importante, obrigada meu bem. Aos meus amigos e amigas nessa caminhada, o meu muito obrigada, por fazer dessa trajetória difícil, algo leve, alegre, divertido e especial. Sou grata por cada um, o quão bom e maravilhoso foi estudar com vocês, obrigada. A minha querida professora Celiane Gomes, da qual sempre tive muito apreço, carinho e que me proporcionou essa oportunidade durante a graduação de ser sua monitora, e que me ajudou bastante na conclusão deste trabalho, obrigada e que Deus te abençoe. Agradeço a todas as professoras do DCC (Departamento de Ciências do Consumo) da UFRPE, vocês deixaram lições importantes durante minha jornada acadêmica, das quais levarei sempre comigo e no exercício da minha profissão, e como não podia esquecer dessa professora tão querida, pelo que fez por mim, que não está mais neste plano físico, mas está sempre viva em minha memória, Maria de Fátima Santiago (*in memoriam*). E por fim, obrigada UFRPE por ter me proporcionado oportunidades de desenvolver minhas habilidades pessoais e profissionais. Ao programa de monitoria por me proporcionar experiência no ensino, e por ter o melhor Restaurante Universitário do Brasil, agradeço de coração.

*Isaias 41.13 “Porque eu, o Senhor teu Deus, te tomo pela tua
mão direita; e te digo: Não temas, eu te ajudo.”*

RESUMO

A Ficha Técnica de Preparação (FTP) é um documento de apoio gerencial pelo qual se faz o levantamento de custos, ingredientes, a organização do preparo, o controle operacional dos locais de alimentação, sendo essencial para subsidiar o planejamento do cardápio. Objetivou-se elaborar fichas técnicas de preparações na disciplina de Preparo e Consumo dos Alimentos no Curso de Bacharelado em Ciências do Consumo, na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Considerada um recurso importante para a gestão e operação das proteínas, incluindo os custos associados, às instruções de preparo e a análise do valor nutricional. A implementação das FTP's, traz benefícios a todo o processo de produção, uma ficha técnica otimiza o trabalho do profissional da área, facilita o controle do valor energético e dos nutrientes fornecidos, garantindo a qualidade alimentar e promovendo a saúde dos consumidores. A presente pesquisa foi desenvolvida no laboratório de Técnica Dietética da UFRPE, na disciplina de Preparo e Consumo dos Alimentos. Foram elaboradas 10 fichas técnicas distribuídas nos seguintes grupos de preparações: 2 pratos principais, 2 sobremesas e 6 acompanhamentos. Como itens frequentes das fichas técnicas foram calculados o fator de correção, fator de cocção, rendimento total, o porcionamento e o *per capita* das preparações. As FTP's trouxeram vantagens para a disciplina em estudo. Dentre elas, a uniformização da apresentação dos preparos, possibilitou que caso algum discente ou docente queira utilizar, consegue reproduzir as preparações, também contribuiu para o planejamento das aulas práticas da disciplina, além de possibilitar que seja reproduzida as preparações com as mesmas características de apresentação e sensoriais por outros colaboradores. Os resultados obtidos apresentaram algumas diferenças em relação a outros estudos, influenciados por diversos fatores, como particularidades no modo de preparo dos alimentos, além das variações nas ferramentas e equipamentos utilizados para diferentes controles. Neste estudo, não foi considerado o custo total da preparação, levando em conta apenas a despesa com a matéria-prima. As FTP's elaboradas tiveram um papel significativo na melhoria do que seria apresentado na disciplina e na qualidade que pode ser prestado nos serviços de alimentação, atuando como instrumento essencial para o controle da padronização das preparações e dos custos.

Palavras-chave: Ficha Técnica de Preparação; Fator de Correção; Fator de Cocção; Padronização.

ABSTRACT

The Preparation Technical Sheet (PTS) is a managerial support document for cost assessment, ingredient listing, preparation organization, and operational control of food service establishments. It is essential for supporting menu planning. The objective was to develop technical preparation sheets in the "Food Preparation and Consumption" course within the Bachelor's Degree in Consumer Sciences at the Federal Rural University of Pernambuco (UFRPE). The PTS is an important resource for managing and operating proteins, including associated costs, preparation instructions, and nutritional value analysis. The implementation of PTS brings benefits to the entire production process, optimizing the work of professionals in the field, facilitating control over the energy value and nutrients provided, ensuring food quality, and promoting consumer health. This research was conducted in the Dietetic Technique Laboratory at UFRPE, within the "Food Preparation and Consumption" course. Ten technical sheets were developed and distributed among the following preparation groups: 2 main dishes, 2 desserts, and 6 side dishes. Common items in the technical sheets included the calculation of the correction factor, cooking factor, total yield, portioning, and per capita values of the preparations. The PTS provided advantages to the studied course, including the standardization of preparation presentation, enabling students and faculty to reproduce the preparations if needed. It also contributed to the planning of practical lessons for the course, allowing the reproductions to maintain the same presentation and sensory characteristics when prepared by other collaborators. The results obtained showed some differences compared to other studies, influenced by various factors such as particularities in food preparation methods and variations in tools and equipment used for different controls. In this study, the total preparation cost was not considered; the study focused only on the expense of raw materials. The developed PTS played a significant role in improving the course content and the quality of services provided in food establishments, acting as an essential tool for controlling preparation standardization and costs.

Keywords: Technical Preparation Sheets; Correction Factor; Cooking Factor; Standardization.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS	15
2.1 GERAL.....	15
2.2 ESPECÍFICOS.....	15
3. REFERENCIAL TEÓRICO	16
3.1. ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SAN).....	16
3.2 FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS (FTP).....	16
3.2.1 Elaboração das Fichas técnicas de Preparação	18
3.2.2 Planejamento da Ficha Técnica	19
3.3 OPERAÇÕES CULINÁRIAS.....	20
3.3.1 Indicadores no Preparo de Alimentos	21
3.3.2 Peso Bruto (PB) e Peso Líquido (PL)	21
3.3.3 Fator de Correção (FC) ou Indicador de Parte Comestível (IPC)	21
3.3.4 Fator de Cocção (FÇ) ou Indicador de Conversão (IC)	22
3.3.5 Porção e Per capita	22
3.4 A FORMAÇÃO DO CIENTISTA DO CONSUMO NA ÁREA DE ALIMENTOS.....	23
4. METODOLOGIA	26
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	35
APÊNDICES	38
APÊNDICE A – Modelo de Ficha Técnica.....	38
APÊNDICE B – Fichas Técnicas das Preparações.....	39

1. INTRODUÇÃO

A qualidade e a padronização no preparo dos alimentos são aspectos essenciais no setor de alimentação, especialmente em cozinhas profissionais e industriais, tendo em vista todas as mudanças contemporâneas. As pessoas atualmente se alimentam constantemente fora de casa e com isso é necessário a observação da qualidade do que é servido e produzido para os consumidores.

A pandemia de COVID-19 trouxe à tona a importância das práticas de higiene e segurança alimentar, impactando de maneira significativa a elaboração e o uso das Fichas Técnicas de Preparo (FTPs) nas cozinhas profissionais. Com o aumento da preocupação em prevenir contaminações, as FTPs agora incorporam diretrizes detalhadas sobre desinfecção de superfícies, armazenamento seguro de ingredientes e treinamento rigoroso dos colaboradores em protocolos sanitários (Ribeiro, *et al.*, 2020).

Essas mudanças não apenas visam garantir a saúde e segurança dos consumidores, mas também promovem a confiança na manipulação dos alimentos, essencial em tempos de crise sanitária. Além disso, Ribeiro *et al* (2020), reforça que ao assegurar que as FTPs reflitam práticas que minimizem riscos, as cozinhas profissionais demonstram um compromisso com a integridade alimentar e a proteção da saúde pública.

O engajamento contínuo dos profissionais através de treinamentos regulares, que agora incluíam ênfase nas melhores práticas de higiene, é fundamental para criar uma cultura de segurança na cozinha. Assim, as FTPs se transformam em ferramentas críticas para enfrentar os desafios impostos pela pandemia, assegurando que as operações não apenas atendam a regulamentações sanitárias, mas também priorizem a saúde e o bem-estar de todos os envolvidos na cadeia alimentar (Conceição *et al.*, 2021). Com isso o preparo dos alimentos é uma atividade que envolve mais do que uma simples transformação dos ingredientes em refeições. Ele reflete tendências culturais, econômicas, tecnológicas e ambientais que moldam a forma como se alimenta e consome. Nos últimos anos, mudanças significativas tiveram impacto nesse processo, influenciando tanto os profissionais da área alimentar quanto os consumidores.

Pode-se também observar uma mudança relevante que é a valorização crescente da alimentação inclusiva. Segundo Schubert *et al.* (2023) O preparo de refeições agora considera as mais diversas restrições e preferências alimentares, como dietas vegetarianas, veganas, sem glúten ou sem lactose. Essa adaptação reflete um compromisso com a saúde e o bem-estar, além de atender a uma demanda crescente por personalização e diversidades no paladar.

A sustentabilidade também se tornou um outro ponto de prioridade na alimentação. Cada vez mais, os profissionais da área buscam utilizar ingredientes sazonais, locais e orgânicos, reduzindo a pegada de carbono e promovendo uma alimentação mais consciente. Práticas como o uso integral dos alimentos – aproveitando cascas, talos e sementes – estão ganhando espaço, minimizando o desperdício e trazendo novos sabores à mesa (Schubert *et al.*, 2023).

É nessa linha que a técnica dietética vem desempenhando um papel fundamental no planejamento, preparo e distribuição de refeições em serviços de alimentação e distribuição de refeições em serviços de alimentação, sendo indispensável para garantir a qualidade nutricional, sensorial e higiênico-sanitária dos alimentos. Conforme Conceição *et al.* (2021), a Ficha Técnica de Preparação (FTP), é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento de práticas padronizadas e seguras, contribuindo para eficiência na gestão de processos alimentares e para a satisfação do consumidor final.

A ficha técnica é um documento que descreve detalhadamente as etapas de preparo de um alimento, incluindo a lista de ingredientes, detalhes, rendimento, parcelamento e custo de cada preparo. Essa padronização possibilita um controle mais preciso sobre os processos produtivos, garantindo que os alimentos sejam produzidos com consistência, qualidade e conformidade com os padrões estabelecidos. Além disso, ela é essencial para a gestão financeira, uma vez que permite calcular o custo real dos pratos e identificar oportunidades de otimização de recursos (Conceição *et al.*, 2021).

No âmbito da técnica dietética, a FTP também assume um papel central na segurança alimentar. A correta aplicação das orientações descritas no documento minimiza os riscos de contaminação, além de garantir o cumprimento das normas higiênico-sanitárias aplicadas pela legislação vigente, como condicionantes pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), na Resolução RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002. Esse controle minucioso é necessário, como em serviços de alimentação coletiva, como hospitais, escolas e restaurantes, onde a imperícia pode comprometer a saúde de diversos indivíduos (Brasil, 2002).

O curso de Ciências do Consumo da UFRPE possui em sua grade curricular uma disciplina chamada Preparo e Consumo de Alimentos, que aborda conteúdos teóricos e práticos sobre a preparação dos alimentos e sua importância para o consumo. Até o presente momento, não faz parte do conteúdo programático da disciplina a elaboração de Fichas Técnicas como requisito de aprendizado para os alunos. Portanto, como forma de contribuir para a formação e aperfeiçoamento dos conteúdos da disciplina, durante a atuação na monitoria.

Dessa forma, estudos que exploram a relevância, as percepções e os entraves para o uso da ficha técnica na prática são fundamentais para o avanço e melhoria dos serviços de alimentação em geral. Lembrando que as preparações dos alimentos estão em constante evolução, adaptando-se a novas necessidades, tecnologias e valores sociais. As preparações não são apenas uma prática cotidiana, mas também um reflexo das transformações culturais e sociais contemporâneas, representando um elo entre tradição e inovação.

2. OBJETIVOS

2.1 GERAL

Apresentar a importância das fichas técnicas de preparação de alimentos através da elaboração, avaliação e sua influência na qualidade, segurança alimentar, padronização e gestão de custos em serviços de alimentação.

2.2 ESPECÍFICOS

- Avaliar os custos das matéria primas utilizadas nas preparações;
- Padronizar etapas e métodos de preparo;
- Implementar na disciplina “Preparo e Consumo de Alimentos”, do Curso de Ciências do Consumo na UFRPE, a utilização das FTP nas aulas práticas realizadas.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SAN)

A alimentação é o ato de consumir alimentos para suprir as necessidades nutricionais do organismo, garantindo energia e nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do corpo e a manutenção da saúde. Mais do que um processo biológico, a alimentação também é um fenômeno cultural e social, influenciado por fatores como tradições, preferências pessoais, condições econômicas e acesso a alimentos. Ela desempenha um papel crucial na prevenção de doenças, no desenvolvimento físico e mental, além de estar intimamente ligada ao bem-estar e à qualidade de vida (Rodrigues *et al.*, 2007).

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), “uma alimentação adequada e saudável é essencial para a promoção da saúde e qualidade de vida”. É aquela que irá fornecer todos os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo, respeitando as necessidades nutricionais específicas de cada indivíduo. Para ser considerada adequada, ela deve ser variada, equilibrada, segura, acessível e atender aos aspectos culturais, sociais e biológicos das pessoas, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar geral e a sustentabilidade ambiental, pois é um direito humano básico (Brasil, 2014).

Por conseguinte a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional do Brasil (PNSAN), de acordo com a Lei nº 11.346, de 2006, estabelece que a segurança alimentar e nutricional visa garantir o direito de todos ao acesso a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente, respeitando os aspectos culturais e promovendo práticas alimentares sustentáveis, com o intuito de garantir o direito humano à alimentação adequada e combater a fome e a insegurança alimentar (Brasil, 2006).

De acordo com Finger *et al* (2025), a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), é um tema importante nas políticas públicas e está diretamente relacionada a questões de saúde, pobreza, desenvolvimento social e ambiental. Com a promoção da SAN, têm-se uma garantia que uma parcela da população tenha acesso a uma alimentação adequada, contribuindo assim, para a prevenção de doenças, melhoria de qualidade de vida e saúde desejada (Finger *et al*, 2025).

3.2 FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS (FTP)

Para assegurar o que vai ser ofertado nas unidades de alimentação (UAN), restaurantes, hotéis, lanchonetes e outros ambientes de alimentação, precisa-se de um padrão de qualidade

que forneça de forma sistemática e padronizada, refeições nutricionais e possua higienização sanitária. Por meio da padronização, é possível garantir o atendimento específico aos requisitos nutricionais de diferentes situações, especialmente em instituições que servem refeições planejadas para públicos específicos, como crianças, idosos ou pacientes hospitalizados. Assim, o uso da ficha técnica não apenas garante a qualidade sensorial e higiênico-sanitária, mas também promove a adequação nutricional das refeições (Braga, 2022).

A FTP, é definida por Vasconcellos *et al* (2002), como “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”. Nas FTP, constará informações essenciais incluindo os ingredientes que serão utilizados, as quantidades a serem adicionadas, o rendimento de cada porção, o modo de preparo detalhado, o tempo total necessário para a preparação e outros dados relevantes. Esses elementos são fundamentais para facilitar o trabalho do nutricionista e do funcionário responsável pela execução da tarefa (Akutsu *et al.*, 2005).

Albuquerque (2021), também afirma que os objetivos da Ficha Técnica de Preparação são:

- Padronização das receitas: garantia na consistência da preparação dos pratos.
- Controle de custos: facilita o cálculo de despesas e definição de preços, como acréscimo de novos itens ao menu, caso desejado e de modo rentável.
- Treinamento: serve como guia para novos funcionários.
- Planejamento: melhora a organização da cozinha e o gerenciamento de estoque.
- Redução de desperdícios: minimização de perdas ao especificar quantidades exatas.
- Otimização do tempo: Torna o processo de preparação mais eficiente.
- Segurança Alimentar: manter conformidade com normas de manuseio de alimentos.
- Melhoria contínua: permite ajustes nas receitas com base em feedbacks.

Para que todos esses objetivos possam ser realizados em uma unidade de alimentação ou em qualquer outro lugar alimentício, é necessário uma padronização de qualidade total, onde tendo em vista que a padronização seja o ponto chave, sendo indispensável (Albuquerque, 2021).

É possível que pela FTP, obtenha-se dados relevantes sobre o fator de correção e cocção, a composição centesimal em macro e micronutrientes da preparação, o per capita, o rendimento e o número de porções (Bueno, 2018). Sendo um pontapé para a elaboração da FTP.

Apesar de sua importância, a implementação da ficha técnica nos serviços de alimentação ainda enfrenta desafios importantes, como a resistência dos colaboradores, a falta de treinamento técnico e a inexistência de uma cultura organizacional voltada à padronização e ao controle de qualidade (Pereira *et al.*, 2019). Esses fatores podem limitar o pleno aproveitamento dos benefícios oferecidos por essa ferramenta.

Para superar as barreiras na implementação das Fichas Técnicas de Preparação (FTPs) nas áreas de nutrição e alimentação, é fundamental investir em capacitação contínua e na integração dessas ferramentas no currículo acadêmico. Realizar workshops práticos e criar exemplos de sucesso em Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) pode aumentar a familiaridade e a confiança de estudantes e profissionais na utilização das FTPs (Maciel, Freitas e Passos, 2021).

Ainda, segundo Pereira *et al* (2019), estabelecer um sistema de feedback que permita a troca de experiências e a personalização das fichas de acordo com as necessidades locais pode melhorar ainda mais sua aceitação e eficácia, a adoção de tecnologias digitais para facilitar a elaboração e o compartilhamento das FTPs também é uma estratégia eficaz que pode tornar esse processo mais acessível e dinâmico, contribuindo para a gestão alimentar de qualidade.

3.2.1 Elaboração das Fichas técnicas de Preparação

Elaborar fichas técnicas de preparação (FTPs) de forma precisa e bem estruturada é uma etapa essencial do trabalho do Responsável Técnico em qualquer contexto de Serviço de Alimentação (Souza, 2015).

A composição da Ficha Técnica de Preparação, precisa ser objetiva e distintas para obtenção de uma preparação culinária, é necessário os seguintes elementos: nome da preparação, classificação (sobremesa, entrada, carnes, sopas, lanche, bebida), relação de ingredientes, quantidades per capita, porções para almoço, jantar e ceia, modo de preparo, porcionamento, informações nutricionais (valor calórico total, proteínas, carboidratos e lipídios), nível de facilidade no preparo e custo (Abreu, Spinelli e Pinto, 2019).

De acordo com Mendonça (2014), a FTP deve detalhar todos os aspectos necessários para a produção de uma receita de forma padronizada e eficiente. Isso inclui a listagem dos equipamentos e utensílios indispensáveis, o método de preparo e cocção adequado, o tempo total necessário para a execução da receita, além da estimativa de custos dos ingredientes.

Além disso, a FTP deve contemplar a aplicação dos cálculos de Fator de Correção (para perdas no processamento dos alimentos) e Fator de Cocção (para ajuste de especificações após o preparo), garantindo precisão na gestão dos insumos. No entanto, deverá apresentar o custo final da preparação e a margem de lucro de cada operação servida, contribuindo para o controle financeiro do estabelecimento (Albuquerque, 2021).

A padronização da execução de refeições, favorece o desenvolvimento do trabalho do Cientistas do Consumo, Nutricionistas e Técnicos em Nutrição, como também de outras áreas que recorrem a esse serviço, auxiliando no treinamento dos funcionários, organiza o planejamento diário e reduz erros durante os procedimentos. Isso torna o trabalho mais eficiente e evita dúvidas ao longo da execução das tarefas. Além disso, a padronização proporciona mais segurança no ambiente de trabalho, garantindo um fluxo operacional mais claro e estruturado para todos os envolvidos (Silva, 2017). A descrição detalhada de cada etapa do processo garante que as atividades sejam realizadas no tempo certo, evitando atrasos ou falhas. Além disso, permite avaliar a eficiência do sistema, garantindo que tudo funcione conforme o planejado e dentro dos padrões estabelecidos (Akutsu et al., 2005).

Por fim, vale lembrar que, é um serviço que irá exigir concentração, disponibilidade dos integrantes e cautela, necessidades nem sempre correspondidas pelas pessoas que são diretamente expostas nessa rotina diária do estabelecimento (Silva, 2017).

3.2.2 Planejamento da Ficha Técnica

Conforme Maciel, Freitas e Passos (2021), para elaboração das fichas técnicas, é fundamental dividir em etapas, incluindo a aquisição dos ingredientes, o controle e a organização do processo de preparo.

Etapa 1: Definição da Receita e Ingredientes

- Definir o nome da receita e classificar o tipo de prato (prato principal, acompanhamento, salada ou sobremesa).
- Listar os ingredientes com suas respectivas quantidades, organizados na ordem de uso ou em ordem alfabética.
- Verificar se há necessidade de especificar marcas de produtos para garantir a qualidade desejada.
- Informar as medidas dos ingredientes tanto em unidades caseiras quanto em medidas padronizadas.

- Identificar os ingredientes que podem sofrer perdas ou ganhos durante o preparo e utilizar tabelas de Fator de Correção e Conversão para determinar a quantidade real e auxiliar no cálculo de custos.
- Avaliar as variações de peso para calcular o rendimento final da receita e estimar o número de porções.

Etapa 2: Modo de preparação

- Descrever detalhadamente todas as etapas do preparo no item "Modo de Preparo".
- Redigir as instruções de forma clara e objetiva.
- Identificar se a receita exige a preparação de uma sub-receita para sua composição.

Etapa 3: Cálculo de Custos e Valor Nutricional

- Calcular o custo de cada ingrediente, considerando o rendimento total ou o número de porções servidas, somar os custos de todos os ingredientes da receita, chegando assim ao custo final de produção do prato.
- Determinar o custo total da refeição, incluindo o custo de insumos e serviços necessários para a produção.
- Realizar uma análise nutricional, calculando a quantidade de nutrientes e calorias presentes na preparação.

3.3 OPERAÇÕES CULINÁRIAS

As operações culinárias desempenham um papel crucial na preparação de alimentos, refletindo não apenas a arte de cozinhar, mas também a ciência por trás da segurança e qualidade alimentar. Desde o degelo; remoção do excesso de sal; limpeza e sanitização; remoção de impurezas ou resíduos; descasque; divisão em porções; trituração; modelagem ou conformação; condimento, sendo o preparo inicial dos ingredientes até o armazenamento adequado, cada etapa é vital para garantir que o alimento chegue até o consumidor de forma segura, saborosa e nutricionalmente equilibrada (Hora; Cavalcanti, 2021).

A cocção é outro aspecto central das operações culinárias. Isso inclui variados métodos, como ferver, refogar, assar ou grelhar, onde alimento, cada técnica traz características únicas para os alimentos. Por exemplo, o refogado permite que os sabores se concentrem, enquanto assar pode garantir uma textura crocante. O controle da temperatura e do tempo de cozimento é crucial, pois garante que os alimentos sejam cozidos de maneira uniforme e segura, que influencia diretamente no sabor e na textura dos alimentos (Albuquerque, 2021).

A finalização dos pratos pode incluir técnicas como gratinar ou adicionar guarnições, elevando ainda mais a apresentação e o sabor. Todas essas operações, realizadas com cuidado

e seguindo as boas práticas de manipulação, garantem não apenas refeições de qualidade, mas também a segurança e satisfação dos degustadores, contudo, as operações culinárias se mostram não apenas um simples conjunto de ações, mas sim a essência de uma experiência gastronômica que valoriza o paladar e o bem-estar do consumidor (Maciel, Freitas e Passos, 2021).

3.3.1 Indicadores no Preparo de Alimentos

Os indicadores de preparo de alimentos são ferramentas cruciais na administração de serviços de alimentação, pois possibilitam a quantificação das perdas e ganhos de peso durante as etapas de pré-preparo e preparo. Essa mensuração é essencial para a gestão eficiente de ingredientes, minimizando o desperdício e promovendo uma economia significativa nos custos de produção (Moreira, 2016).

Outrossim, a autora Moreira (2016), acrescenta que a utilização desses indicadores permite um planejamento preciso de cardápios, garantindo que as quantidades compradas correspondam à demanda, otimizando o rendimento das receitas. Outro aspecto importante é a preservação da qualidade nutricional dos alimentos, uma vez que técnicas de cocção adequadas podem ser monitoradas para assegurar que os nutrientes não sejam comprometidos. Dessa forma, os indicadores não apenas facilitam o controle econômico, mas também garantem a oferta de refeições de qualidade e alinhadas às necessidades nutricionais dos consumidores.

3.3.2 Peso Bruto (PB) e Peso Líquido (PL)

O peso bruto refere-se à medida total de um ingrediente ou alimento, incluindo todas as suas partes, como cascas, ossos e outros componentes indesejados, antes de qualquer processo de preparação ou limpeza. Já o peso líquido é o peso do alimento após a remoção dessas partes não comestíveis, refletindo apenas a quantidade consumível, como a polpa ou carne. Essa distinção é fundamental na elaboração de fichas técnicas e no planejamento de receitas, pois assegura que as quantidades utilizadas sejam precisamente ajustadas para garantir a quantidade correta de alimento a ser servido e o valor nutritivo da preparação (Maciel, Freitas e Passos, 2021).

3.3.3 Fator de Correção (FC) ou Indicador de Parte Comestível (IPC)

Phillippi (2019), afirma que o fator de correção, também conhecido como Indicador de Parte Comestível (IPC), é um parâmetro utilizado na gastronomia para calcular a perda de peso ou volume de um ingrediente durante sua manipulação, limpeza e cocção, permitindo

determinar a quantidade bruta necessária para obter uma porção limpa e utilizável. Este fator é essencial para assegurar que a quantidade comprada de um alimento, como carnes ou vegetais, compense a perda de partes não comestíveis, garantindo que a receita mantenha seu padrão de qualidade e custo. Ao aplicar o fator de correção, os profissionais da cozinha podem planejar adequadamente suas compras e minimizar desperdícios, contribuindo para uma gestão eficiente e econômica do estabelecimento gastronômico.

3.3.4 Fator de Cocção (FC) ou Indicador de Conversão (IC)

O fator de cocção, também conhecido como indicador de conversão (IC), conforme Albuquerque (2021), é uma medida que quantifica a alteração de peso de um alimento durante o processo de cozimento, ele é calculado pela divisão do peso do alimento cozido (peso do alimento cozido, PAC) pelo peso do alimento cru (peso líquido, PL). Esse indicador é essencial para avaliar a eficiência do processo culinário, pois pode indicar se houve perda ou ganho de peso. Se o valor do IC for menor que 1, significa que o alimento perdeu peso durante a cocção, o que pode ocorrer devido à evaporação de água ou à perda de sucos, por outro lado, um IC maior que 1 indica que o alimento ganhou peso, geralmente devido à absorção de líquidos ou ingredientes adicionais durante o preparo (Phillippi, 2019).

Moreira (2016), agrega que o Indicador de Conversão é fundamental para a correta elaboração de receitas e o planejamento de cardápios em serviços de alimentação, pois fornece informações valiosas sobre o rendimento real dos alimentos e permite o ajuste nas compras e no tamanho das porções. Compreender o IC ajuda os profissionais de Ciências do consumo, de Nutrição e Gastronomia a preverem o comportamento dos alimentos durante o cozimento, garantindo que os custos e as quantidades adquiridas sejam otimizados.

3.3.5 Porção e *Per capita*

A porção é a quantidade de alimento ou de uma receita que está pronta para o consumo e é destinada a uma única pessoa. Essa medida é crucial no planejamento de refeições, pois determina o tamanho adequado das refeições servidas, garantindo que as necessidades alimentares de cada indivíduo sejam atendidas, a porção é frequentemente utilizada em contextos de nutrição e dietética para controlar a ingestão calórica e de nutrientes, ajudando a garantir uma dieta equilibrada (Maciel, Freitas e Passos, 2021).

Todavia, o termo *per capita*, para Silva (2015), refere-se à quantidade de um alimento ou ingrediente em sua forma bruta e crua que é calculada para cada indivíduo dentro de uma receita, essa medida é utilizada principalmente para o planejamento dietético e a formulação

de fichas técnicas de preparação, permitindo um cálculo mais preciso do valor nutricional que cada receita pode oferecer. Ao contrário da porção, que considera o alimento já preparado e pronto para o consumo, o *per capita* foca na quantidade que deve ser utilizada antes do preparo, levando em conta as variações conforme o tipo de receita e os processos de pré-preparo.

3.4 A FORMAÇÃO DO CIENTISTA DO CONSUMO NA ÁREA DE ALIMENTOS

O curso de Bacharelado em Ciências do Consumo da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) oferece uma formação abrangente e multidisciplinar voltada para as complexas relações de consumo, especialmente no que diz respeito ao setor de alimentos. A partir do Projeto Pedagógico do Curso (PPC), as disciplinas relacionadas à alimentação são fundamentais para garantir que os egressos adquiram os conhecimentos necessários para atuar em diversas áreas profissionais. Entre as disciplinas que compõem a grade curricular do curso, sete possuem conteúdo na área de alimentos, com 60 horas cada por semestre sendo obrigatórias na matriz curricular do curso (PPC de Ciências do Consumo, 2019).

Entre as disciplinas que compõem o currículo na área de alimentos, inicialmente, temos a disciplina Estudos dos Alimentos, que analisa os nutrientes e os efeitos do processamento na qualidade nutricional. Esse conhecimento se conecta diretamente com a Ciência do Consumo Alimentar, que explora os fatores sociais e culturais que influenciam as escolhas alimentares, bem como as tendências do mercado.

Em seguida, a disciplina Alimento Seguro e Consumo aborda normas e boas práticas para garantir a inocuidade dos alimentos, essencial para a saúde pública. Complementando essa abordagem, a disciplina Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável amplia essa perspectiva ao discutir o equilíbrio entre o acesso a alimentos seguros e práticas sustentáveis.

A disciplina Preparo e Consumo dos Alimentos é fundamental nesse processo, pois proporciona uma compreensão aprofundada dos procedimentos técnicos relacionados ao preparo de alimentos e as consequentes alterações físico-químicas e nutricionais que ocorrem durante os processos culinários. O conteúdo aborda aspectos essenciais do preparo culinário, incluindo métodos de preparo de alimentos, transformação de ingredientes e planejamento de cardápios (PPC de Ciências do Consumo, 2019). Os alunos exploram conceitos de seleção e aquisição de ingredientes, propriedades dos alimentos e estratégias para otimizar qualidade e palatabilidade.

As aulas práticas permitem a aplicação dos conhecimentos teóricos, com atividades que envolvem preparação de alimentos, desenvolvimento de cardápios balanceados e avaliação sensorial, garantindo a formação de profissionais qualificados para atuar no setor alimentício. Além disso, proporciona ao egresso habilidades práticas e teóricas essenciais para garantir notavelmente a qualidade e a segurança dos alimentos consumidos (PPC de Ciências do Consumo, 2019).

A disciplina Processamento de Alimentos e Impactos nos Consumidores aprofunda a relação entre as técnicas industriais de conservação e embalagem e seus efeitos na saúde e acessibilidade dos produtos. Por fim, a disciplina Sistema Agroalimentar examina toda a cadeia produtiva, desde a agricultura até o consumo final (PPC de Ciências do Consumo, 2019).

Dessa forma, essas disciplinas se complementam para formar profissionais capacitados, por possuir um amplo campo de atuação, podendo trabalhar em diversas frentes que envolvem segurança, qualidade e inovação alimentar. Uma das áreas é a fiscalização sanitária, onde esses profissionais garantem o cumprimento das normas de higiene e segurança alimentar em estabelecimentos públicos e privados. Além disso, podem atuar como consultores em boas práticas e gestão de segurança alimentar, auxiliando empresas a atenderem regulamentações e melhorarem seus processos.

Outra possibilidade de atuação está na consultoria em marketing de produtos alimentares e na análise do comportamento do consumidor, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de mercado mais eficazes. Esses profissionais também podem participar da formulação de políticas alimentares, ajudando a criar diretrizes que promovam uma alimentação mais segura e acessível à população.

Na indústria alimentícia, há oportunidades em pesquisa e desenvolvimento, focando na criação de novos produtos, avaliação nutricional e aprimoramento de processos de produção. Além disso, podem atuar como consultores em nutrição, auxiliando na elaboração de cardápios balanceados e saudáveis para diferentes públicos.

Afora essas áreas, há espaço para atuação em projetos comunitários voltados à segurança alimentar e à sustentabilidade. Isso inclui a consultoria em práticas de alimentação sustentável, o desenvolvimento de programas para comunidades carentes e o trabalho em organizações não governamentais. Empresas do setor agroalimentar também demandam profissionais para assessoria em políticas de desenvolvimento rural, visando a melhoria das cadeias produtivas e o incentivo à agricultura sustentável.

Essa formação não apenas potencializa o profissional na cozinha, mas também na coordenação de atividades que envolvem a educação alimentar e o desenvolvimento de práticas sustentáveis no consumo consciente. A articulação entre essa disciplina e as outras que compõem a matriz curricular, é fundamental para formar profissionais preparados para enfrentar os desafios contemporâneos do consumo e da segurança alimentar, promovendo um futuro mais saudável e sustentável para a sociedade.

4. METODOLOGIA

A escolha do tema deste trabalho ocorreu por meio da observação da necessidade da ferramenta técnica na sistemática do controle de qualidade, além da redução, controle de perdas e apuração de custos. O estudo qualificou-se por uma pesquisa, observacional descritiva, é um tipo de pesquisa que visa descrever características de uma população ou fenômeno, sem influenciar ou modificar o contexto da observação (Gil, 1991). Segundo Gil (1991), essa abordagem se caracteriza pela coleta de dados de maneira sistemática e a utilização de técnicas padronizadas, como questionários e observação direta. Portanto, serve como uma ferramenta para documentar e entender melhor as variáveis envolvidas em um determinado contexto, permitindo uma compreensão mais aprofundada da realidade em estudo.

Com isso, a partir da pesquisa observacional descritiva, o objetivo foi de mostrar a importância da elaboração das Fichas Técnicas de Preparação (FTPs) na prática de ensino da monitoria realizada no laboratório de Técnica Dietética do Departamento de Ciências do Consumo (DCC), da UFRPE, pela disciplina de Preparo e Consumo dos Alimentos.

Através das atividades desempenhadas na monitoria da disciplina, no período de novembro de 2023 a fevereiro de 2025, a pesquisa foi desenvolvida em três fases, sendo a primeira o levantamento bibliográfico, onde foi realizada uma pesquisa documental, em artigos, periódicos e livros. A segunda, foi a elaboração das FTPs, com a cooperação da docente e discentes da disciplina, e a última fase foi o recolhimento dos dados e cálculos das Fichas Técnicas. Foram definidos indicadores culinários, custos das preparações e modos de preparo, tendo como base a Apostila criada pela docente responsável pela disciplina, com as preparações culinárias a serem desenvolvidas nas aulas práticas.

COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada do período de outubro de 2024 a fevereiro de 2025, por meio do acompanhamento da turma da disciplina Preparo e Consumo dos Alimentos, no período de 2024.2 no DCC, na UFRPE.

MÉTODO PARA A CONFECÇÃO DAS FICHAS TÉCNICAS DE PREPARO

Foi elaborado um formulário simplificado de Ficha Técnica de Preparações, a partir de pesquisa bibliográfica, atendendo a necessidade e ao perfil da disciplina (APÊNDICE A). Os formulários das fichas técnicas foram preenchidos de acordo com a disponibilidade e acesso

às preparações, uma vez que, não podia atrasar a produção. Considerou-se a importância de evitar o desperdício e também padronizar as receitas utilizadas nas aulas práticas, de forma a promover um ritmo de organização.

Foram elaboradas 10 Fichas Técnicas dos seguintes tipos de preparações: 6 acompanhamentos, 2 pratos principais, e 2 sobremesas (APÊNDICE B). Os alimentos foram pesados antes e após a cocção (balança digital da marca Filizola BP-15 com capacidade 100g, a 15 Kg). Para se obter o volume real dos ingredientes líquidos utilizou-se copos medidores graduados. Os dados colhidos foram registrados em uma planilha própria, para posterior tabulação. Logo após, foi registrado o modo de preparo e também colocado a terminologia nas fichas técnicas preparadas (APÊNDICE B).

O custo da preparação foi calculado levando em consideração seu rendimento final. E por fim investigou-se o preço unitário de cada ingrediente para calcular o custo total de cada preparo.

Para o cálculo do Fator de Correção (FC) foi utilizada a equação $FC = PB/PL$ onde PB significa peso bruto, ou seja, o alimento in natura antes de passar na etapa de pré-preparo; e PL, peso líquido, é o peso do alimento após submetido a etapa de pré-preparo (Maciel, Freitas e Passos, 2021). Para o cálculo do Fator de Cocção foi utilizada a equação $FÇ = \text{Peso do alimentos processado (g)} / \text{Peso do alimentos no estado inicial(g)}$, em outras palavras, é o peso do alimento cozido/ peso dos alimentos secos crus (Phillippi, 2019). Foram calculados o rendimento total e o *per capita* da preparação.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na condução deste estudo sobre as FTPs, a escolha dos métodos de pesquisa foi fundamentada em uma abordagem que buscava não apenas a coleta de dados, mas sim uma compreensão aprofundada das práticas e desafios enfrentados na área de alimentação. Optou-se por uma combinação de pesquisa bibliográfica e observacional descritiva, permitindo que as reflexões teóricas se alinhassem à realidade prática do laboratório de Técnica Dietética.

O Laboratório onde foi realizado o estudo caracteriza-se como um ambiente para elaboração de preparações, como também um espaço para desenvolvimento de pesquisas na área de alimentação. Com funcionamento de segunda à sexta, sendo administrado por dois técnicos. As aulas práticas foram conduzidas pela docente responsável e por dois monitores (um bolsista e um voluntário) com a participação de 11 discentes.

Em seguida, a pesquisa de campo foi colocada em prática através da observação direta das aulas da disciplina Preparo e Consumo de Alimentos. Durante este período, foram acompanhadas as atividades dos alunos, facilitando a interação com a docente e participantes das aulas. Essa experiência empírica forneceu dados valiosos para a elaboração das fichas técnicas, os desafios enfrentados caso haja sua implementação e como seria a receptividade por parte dos alunos. A prática em campo tornou a pesquisa mais dinâmica, aproximando o estudo da realidade vivenciada pelos futuros profissionais da área.

Foram confeccionadas 10 fichas técnicas, as quais estão apresentadas no Quadro 01. As preparações fazem parte da apostila disponibilizada pela docente da disciplina de Preparo e Consumo de Alimentos, tendo em vista os hábitos alimentares, harmonia e adequação entre as preparações.

Quadro 1 – Preparações utilizadas para elaboração de Fichas Técnicas de Preparação elaboradas nas aulas práticas da Disciplina Preparo e Consumo de Alimentos, Curso de Bacharelado em Ciências do Consumo, UFRPE (2025).

Acompanhamentos	Pratos Principais	Sobremesas
Legumes cozidos	Bife acebolado	Salada de frutas
Arroz	Peito de frango	Pudim de leite
Bolinho de aveia		
Feijão		
Ervilha		
Suflê de queijo		

As FTPs trouxeram inúmeras vantagens para a construção das preparações realizadas em estudo. Dentre elas, a uniformização da apresentação das receitas, possibilitou que no momento de preenchimento se tornasse algo prático e acessível para entendimento, contribuiu no planejamento, além de possibilitar que caso necessitasse do uso das FTPs, pudessem reproduzir as receitas com as mesmas características de apresentação e sensoriais.

A elaboração das fichas técnicas variaram de acordo com as preparações disponíveis no dia, uma vez que dependia do acesso às preparações e da disponibilidade da turma para desenvolvimento das mesmas, pois algumas requeriam mais tempo com maior grau de dificuldade. Ou seja, o roteiro para elaboração seguiu a rotina da aula prática, para que não compromettesse o horário além do proposto pela disciplina e nem atrapalhasse o cotidiano de trabalho dos técnicos do Laboratório.

Contudo, as preparações realizadas tendem a reproduzir o que é proposto pela apostila da disciplina, sendo pertinente para o desenvolvimento e avaliação para o ensino pelos conteúdos abordados em sala de aula e proposto pela docente, sendo receitas caseiras, regionais como estratégia de aproximação dos discentes, uma vez que a comida lembra situações, ambiente familiar e conforto.

O Fator de Correção (FC) é fundamental para estabelecer a quantidade de alimento a ser comprada, além de permitir a análise do desperdício e da porção comestível resultante do processo de preparo. O FC é calculado pela relação em gramas do peso bruto e do peso líquido do alimento, cujo valor mínimo é igual a um, que indica a inexistência de desperdício durante o processo. Os valores obtidos no cálculo do Fator de Correção (FC) das preparações utilizadas no presente estudo estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 – Fator de correção (FC) de ingredientes utilizados na elaboração de preparações nas aulas práticas da Disciplina Preparo e Consumo de Alimentos, Curso de Bacharelado em Ciências do Consumo, UFRPE (2025).

Ingredientes	FC
Vagem	1,07
Cenoura	1,17
Batata inglesa	1,02
Chuchu	1,03
Mamão	1,03
Banana	1,04
Manga	1,05
Peito de frango	1,03
Chã de dentro (Carne)	1,12
Queijo Mussarela	1,00

Um estudo realizado por Phillippi (2019), apresenta valores de FC de alguns alimentos: batata (1,26), cenoura (1,22), cebola (1,06), pepino (1,28), pimentão (1,33), mamão papaia (1,41), mamão formosa (1,35), brócolis (3,40), couve-flor (1,17), espinafre (2,10), melão (1,39), manga (1,80), banana (1,56). Alguns valores apresentam diferenças em relação ao presente estudo e à literatura, e essas variações podem ser atribuídas a diversos fatores, como a falta de utensílios e equipamentos adequados para os diferentes tipos de preparações, além do tipo e qualidade do alimento, por exemplo, algumas verduras e frutas podem ter mais ou menos casca, alterando o peso líquido, a forma do corte e o descasque, que também pode influenciar a quantidade de perda. Diante da variabilidade dos dados encontrados, é essencial que cada ambiente tenha um padrão que defina seus valores para o FC pois, dificilmente os resultados obtidos serão iguais, dada a grande variabilidade das condições para obtenção do alimento na forma desejada (Phillippi, 2019).

O FC está intimamente relacionado ao tempo que passa entre a colheita e a oferta do alimento. Isso significa que quanto mais fresco o alimento, ou seja, quanto mais recente for a colheita, melhor será a sua qualidade e menor será a perda de suas propriedades (Phillippi, 2019). Portanto é perceptível a necessidade de uma padronização e de um segmento, mesmo que cada um tenha sua forma de preparar os alimentos, sendo necessário esse controle de qualidade e quantidade a ser utilizada nos preparos.

Com o intuito de ter uma preparação bem-sucedida, vários fatores são importantes, tais como o treinamento da mão de obra para evitar desperdício, a qualidade de utensílios, a qualidade dos equipamentos, o tipo de corte, as condições de armazenamento, a temperatura e tempo de preparo, como também a qualidade dos alimentos adquiridos (Moreira, 2016). Fazendo dessa forma, garantirá a obtenção de bons resultados em cada preparação preparada, mesmo que seja elaborada várias vezes e realizada por pessoas diferentes.

Neste estudo, não houve o cálculo pleno do custo total, sendo levado em conta os gastos com a matéria-prima utilizada. Conforme Neto (2017), o custo é um elemento essencial para compreender como uma empresa documenta e apropria suas despesas relacionadas à produção de bens ou à prestação de serviços, o que é crucial para a tomada de decisões e para formação de preços. Na tabela 02, estão exibidos o número de porções, o custo total e o custo por pessoa (*per capita*) por ingrediente utilizado nas preparações estudadas.

Tabela 2 – Número de porções, Custo Total e Per capita de preparações elaboradas nas aulas práticas da Disciplina Preparo e Consumo de Alimentos, Curso de Bacharelado em Ciências do Consumo, UFRPE (2025).

Preparação	Nº de porções	Custo Total R\$	Custo per capita R\$
Legumes Cozidos	15	7,87	0,52
Salada de frutas	10	10,51	1,05
Arroz parboilizado	4	0,71	0,17
Bolinho de aveia	17	6,91	0,40
Feijão	7	2,30	0,32
Ervilha	8	5,41	0,67
Peito de frango	2	7,76	3,88
Bife acebolado	3	19,47	6,49
Pudim de leite	11	10,73	0,97
Suflê de queijo	6	14,80	2,46

O planejamento relacionado aos custos, é uma prática essencial para gestão financeira eficiente de qualquer empresa, pois permite que as organizações mantenham o controle sobre seus gastos e maximizem sua rentabilidade (Neto, 2017). Outro ponto importante é entender que a quantidade consumida em um contexto *per capita* e, ao mesmo tempo, avaliando as porções, tem-se uma visão abrangente e detalhada dos desafios e oportunidades que uma comunidade enfrenta em relação à alimentação e nutrição (Silva, 2015). Mas para que isso aconteça, torna-se importante os equipamentos utilizados, que precisam ser adequados, com bom funcionamento, como também os utensílios que possuam tamanhos que comportem a preparação a ser servida. Esses aspectos podem influenciar diretamente no rendimento e na eficiência das preparações, como o fator de cocção (Moreira, 2016).

As preparações que foram necessárias para ser realizadas a cocção, utilizaram os fogões e forno elétrico que possuía o laboratório, sendo realizado um rodízio como forma para que fossem realizadas as preparações no horário da aula. Os valores obtidos no cálculo do Fator de Cocção (FÇ) das preparações utilizadas no presente estudo estão apresentados na tabela 3.

Tabela 3 – Fator de cocção de preparações elaboradas nas aulas práticas da Disciplina Preparo e Consumo de Alimentos, Curso de Bacharelado em Ciências do Consumo, UFRPE (2025).

Preparação	FÇ
Legumes Cozidos	0,99
Arroz parboilizado	3,75
Bolinho de aveia	1,07
Feijão	1,85
Ervilha	2,46
Peito de frango	0,50
Bife acebolado	0,74
Pudim de leite	0,90
Suflê de queijo	1,21

A cocção é um processo culinário fundamental que consiste em cozinhar os alimentos no calor, utilizando diferentes métodos que podem ocorrer em meio líquido ou no ar seco. Moreira (2016), afirma que os principais métodos de cocção incluem a fervura, o cozimento a vapor, a cocção sob pressão e a cocção em calor seco. Cada um desses métodos apresenta características específicas que influenciam a textura, o sabor e o valor nutricional dos alimentos. Por exemplo, a fervura é uma técnica rápida que utiliza água a 100°C, enquanto a cocção a vapor preserva melhor os nutrientes, pois o alimento não entra em contato direto com a água (Moreira, 2016).

Além de moldar a aparência e a digestibilidade dos alimentos, a cocção desempenha um papel importante na segurança alimentar, pois muitos microrganismos patogênicos são eliminados com o calor adequado. O controle do tempo e da temperatura durante a cocção é crucial, pois a aplicação inadequada pode resultar em perdas nutricionais significativas e em alterações indesejadas na textura dos alimentos (Albuquerque, 2021).

O método de cocção e a forma como a preparação é apresentada têm um impacto significativo no fator de cocção e, por conseguinte, no rendimento das preparações. O tratamento térmico pode ocasionar alterações na massa do alimento, resultando em uma diminuição ou aumento de peso, dependendo de sua composição química e do tipo de calor aplicado. O fator de cocção é o elemento que quantifica essas mudanças de massa, definindo-se como a relação entre o peso do alimento cozido e o peso do alimento cru (Ornelas, 2007).

Em geral, os alimentos de origem vegetal que são ricos em amido tendem a ter um alto fator cocção (>1), enquanto os alimentos de origem animal que são ricos em proteínas apresentam um fator de cocção mais baixo (<1) (Ornelas, 2007). Quando o fator de cocção é inferior a 1, indica que o alimento perdeu peso durante o processo de cocção. Em contrapartida, quando é superior a 1, significa que houve um ganho de peso (Moreira, 2016).

Das 10 preparações analisadas, 9 passaram pelo processo de cocção onde 50% apresentaram o FÇ maior que 1, ou seja, houve hidratação, enquanto que as demais desidrataram apresentando o FÇ menor que 1.

Nota-se que os valores referentes ao FÇ encontrados nas preparações elaboradas nas aulas práticas da Disciplina Preparo e Consumo de Alimentos, apresentados na tabela 3 estão alinhados com a literatura previamente mencionada, que indica que algumas preparações de origem vegetal apresentaram um FÇ superior a 1, enquanto as preparações de origem animal, particularmente os pratos principais, mostraram um FÇ inferior a 1.

Diante da diversidade de valores, observa-se que cada local possui suas particularidades quanto ao modo de preparar os alimentos e os utensílios utilizados. Além dos fatores citados, o tipo de alimento varia conforme a região, apresentando texturas e qualidades sensoriais distintas (Romero *et al.*, 2015).

Diante de tudo que foi abordado, é perceptível o quão é preciso e torna-se necessário a implementação da ficha técnica na disciplina de Preparo e Consumo de Alimentos, pois é essencial para a formação dos alunos. Durante as aulas práticas, é notável o quanto esse instrumento pode contribuir para a organização, padronização e controle dos processos culinários garantindo um aprendizado mais estruturado e eficiente.

A padronização garante que todas as preparações sigam os mesmo critérios de sabor, textura e apresentação, independente de quem executa. Já o controle de custos permite calcular com precisão o valor dos pratos, auxiliando na precificação e na gestão financeira dos insumos. Além do mais, a FTP contribui para a redução de desperdícios, evitando o uso excessivo de ingredientes e promovendo um consumo mais consciente (Bueno, 2018).

Ao utilizar as Fichas Técnicas de Preparação (FTP), é possível visualizar de forma clara os detalhes exatos dos ingredientes, os métodos corretos de preparo e até mesmo os custos envolvidos em cada preparo. Essa abordagem não apenas melhora a execução das atividades em laboratório, mas também reforça a importância da precisão e do planejamento nas áreas de alimentos.

Além disso, apresenta-se algumas diferenças em relação a outros estudos, por ter a influência de diversos fatores, como o modo de preparo dos alimentos, além das mudanças nos utensílios, máquinas e os equipamentos usados para os diferentes controles da preparação, num cenário em que a eficiência e a sustentabilidade são cada vez mais oportunas, a aplicação dessa ferramenta desde a formação acadêmica fortalece a visão profissional dos futuros cientistas do consumo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As Fichas Técnicas de Preparação elaboradas no presente estudo foram de grande relevância para a implementação na disciplina Preparo e Consumo dos Alimentos, como uma melhoria nas aulas práticas. Os resultados apresentados servem como um incentivador dentro da disciplina, para que possa ter uma implementação do uso das FTP's nas aulas, objetivando padronizar todas as preparações que são realizadas. Porém, foi verificado que os discentes precisam de um treinamento e acompanhamento durante o trabalho desenvolvido, para que assim a padronização aconteça de forma efetiva.

Outro ponto que pode-se alencar é o tempo do estudo, que foi em curto tempo e a limitação que possuía o período para o desenvolvimento da pesquisa, também os recursos que precisam ter uma melhoria tanto no laboratório quanto para os discentes nas aulas práticas.

O profissional de Ciências do Consumo tem uma abordagem generalista, abrangendo uma ampla gama de conhecimentos. Dentre elas, a área de alimentos se destaca como de suma importância para atuação do Cientista do Consumo, através da sua atuação em setores como administração de uma unidade para coletividade sadias, capacitação de colaboradores quanto às Boas Práticas de Manipulação (BPM), elaboração de cardápios, desenvolvimento de ações voltadas para os comensais voltadas à formação de hábitos alimentares saudáveis, sempre aplicando sua visão holística para promover a qualidade de vida dos consumidores envolvidos.

Por fim, o estudo sobre a elaboração de fichas técnicas de preparação e o controle de qualidade na alimentação é fundamental para garantir a segurança alimentar e a eficiência operacional em serviços de alimentação. À medida que essa área evolui, surgem diversas possibilidades para avançar o conhecimento como, a realização de estudos de casos em diferentes instituições, como restaurantes, escolas e hospitais, para investigar como as fichas técnicas são implementadas na prática.

Outra possibilidade, seria o impacto da utilização de fichas técnicas pode trazer percepções valiosas, sobre como essa ferramenta influencia nos custos e na satisfação do consumidor. Entre outras possibilidades, também surge a abordagem inovadora e sustentável que é crucial. Incluir práticas sustentáveis na elaboração de receitas, como a utilização de ingredientes locais e sazonais, pode não apenas minimizar desperdícios, mas também atender à crescente demanda por uma alimentação consciente e responsável para os consumidores, são sugestões que surgem a partir dessa pesquisa realizada.

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N. PINTO, A. M. S. **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer**. 7. ed. rev. e ampl. São Paulo: Metha, 2019.
- AKUTSU, R. C.; BOTELHO, R.A.; CAMARGO, E. B.; SÁVIO, K. E. O.; ARÁUJO, W. C. **A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições**. *Revista de Nutrição*. Campinas, v. 18, n.2, p. 277-279, mar/abr. 2005.
- ALBUQUERQUE, M. C. de F. **Ficha técnica: Como Calcular Preços e Reduzir Custos na Venda de Alimentos**. Cuiabá-MT: Projeto UFMT popular, 2021. Disponível em: <https://setec.ufmt.br/ri/handle/1/96>. Acesso em: 30 jan. 2025.
- BRAGA, Roberto M.M. **Gestão da gastronomia: custos, formação de preços, gerenciamento e planejamento do lucro**. São Paulo: Editora Senac, 2022. 6 ed.256p.
- BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf . Acesso em: 23 jan. 2025.
- BRASIL. **Lei 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm . Acesso em 23 jan. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional da Vigilância Sanitária. Anvisa. **Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. Brasília. DF. Ministério da Saúde, Resolução RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002. Disponível em : www.anvisa.gov.br . Acesso em: 5 dez. 2024.
- BUENO, Priscila Mara. **Ficha técnica de preparo (FTP) Informa sobre o uso da ficha técnica de preparo de alimentos para elaboração de cardápios**. Agência USP de Inovação, SBRT,2018. Disponível em: https://sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/SBRT/pdfs/33762_68357.pdf . Acesso em: 30 jan. 2025.
- CONCEIÇÃO, Jamille Góes da; BARBOSA, Ana Gabriela de Freitas; SILVA, Isabella de Matos Mendes da; FREITAS, Fernanda; CAMILO, Valéria Macedo Almeida. **Fichas Técnicas de Preparações Regionais como instrumento para preservação da identidade cultural**. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S. l.], v. 16, p. e 57174, 2021. DOI: 10.12957/demetra.2021.57174. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/57174> . Acesso em: 5 dez. 2024.
- FINGER, A. R. ZANCHIM, M. C., HARTMANN, V. ., & GRIS, C. C. T. . (2025). **Caracterização de Unidades de alimentação e Nutrição (UAN) no âmbito do programa de alimentação do trabalhador (PAT): Recursos humanos, qualidade e per capita de cardápios**. *Vivências*, 21(42), 295–310. <https://doi.org/10.31512/vivencias.v21i42.1304> Acesso em: 5 dez. 2024.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo. Atlas. 1991.

HORA, E.M. de O. da; CAVALCANTI, E.G. dos. S. **A importância do nutricionista na unidade de alimentação e nutrição**. Repositório UNIBRA, Recife, 2021. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2021/a-importancia-do-nutricionista-na-unidade-de-alimentacao-e-nutricao8.pdf> . Acesso em: 29 jan. 2025.

MACIEL, Bruna Leal Lima; FREITAS, Erika Paula Silva; PASSOS, Thaís Souza. Manual para elaboração de Fichas Técnicas de Preparação e oficinas culinárias. Natal: EDUFRN, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br>. Acesso em: 24 jan. 2025.

MENDONÇA, Rejane Teixeira. **Cardápios: técnicas e planejamento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2014, 120p.

MOREIRA, Leise Nascimento. **Técnica Dietética**. Rio de Janeiro: SESES, 2016. 240p; il. Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/laboratorios/legislacaosanitaria/tecnica_dietetica.pdf . Acesso em: 03 fev. 2025.

NETO, Andressa Araújo. **Gestão de custos e a formação de preço: estudo de caso no ramo da confeitaria**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Contábeis) – Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Patrocínio, 2017. Disponível em: <https://www.unicerp.edu.br/ensino/cursos/contabeis/monografias/20172/GESTAODECUSTO S.pdf> . Acesso em: 26 fev. 2025.

ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl. **Técnica e Dietética: Seleção e preparo de alimentos**. 8. ed.rev. ampl. São Paulo: Atheneu, 2007, 276p.

PEREIRA, Igor Gabriel Santiago. et al. **Construção e implementação de fichas técnicas de preparação de unidade de alimentação e nutrição**. Journal Health NPEPS. 2019; 4(1):210-227. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3388/2974> . Acesso em: 12 dez. 2024.

PHILLIPPI, Sonia T. **Nutrição e técnica dietética** . 4. ed. Barueri: Manole, 2019. E-book. p.Capa. ISBN 9788520454312. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520454312/> . Acesso em: 20 fev. 2025.

RIBEIRO, Silva Rita de Cássia. et al. **Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 9, p. 3421–3430, set. 2020. DOI:<https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.22152020> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/mFBrPHcbPdQCPdsJYN4ncLy> . Acesso em: 5 dez. 2024.

RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos (et al). **Módulo 10: Alimentação e nutrição no Brasil**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/aliment.pdf> . Acesso em: 23 jan. 2025.

ROMERO, Gabriela; ANGST, Andreia; BASSO, Cristiana; MESQUITA, Marizate; BACK, Cristina. **Serviço de Alimentação e Nutrição Hospitalar: Elaboração de Fichas Técnicas**. Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 16, n.2, p. 265-273, 2015.

SCHUBERT, Maycon Noremberg. et al. **Desafios e tendências da alimentação contemporânea: consumo, mercados e ação pública**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2023. 276 p. Disponível em: <https://institucional.ufrj.br/portalcpsda/livro-desafios-e-tendencias-da-alimentacao/> . Acesso em: 5 dez. 2024.

SILVA, Denise de Freitas. **Manual Prático para uma alimentação saudável**. ESPAÇO. 3ed. São Paulo, 2015.

SILVA, M . F. O. R. da. Elaboração de fichas técnicas de preparações como instrumento de qualidade em uma unidade de alimentação e nutrição do município de Recife-PE. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Economia Doméstica) - UFRPE, Recife, 2017, p.14-29.

SOUZA, Lucimar Vieira de; MARSI, Teresa Cristina de Oliveira. **Importância da ficha técnica em UANs: produção e custos de preparações/refeições**. São Paulo. J Health Sci inst. 2015: p 248-253.

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO. **Projeto Pedagógico do Curso de Bacharelado em Ciências do Consumo**. UFRPE. Recife, 2019. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1MllsIBLSW_YHQT2mg5ddeFarXxqqoXsl/view . Acesso em: 17 fev. 2025.

Vasconcellos F, Cavalcanti E, Barbosa L. **Menu: como montar um cardápio eficiente**. São Paulo: Roca; 2002.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Modelo de Ficha Técnica

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO	
Nome da preparação: _____	
Categoria: _____	
Dificuldade de preparo: _____	
Tempo de preparo: _____	
Porcionamento (g): _____	
Nº Porções: _____	
Custo da matéria prima: _____	
Custo per capita: _____	

Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC

Peso da preparação pronta: _____

Fator de Cocção: _____

Terminologia:

g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xícara de chá
 u - Unidade
 C- Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- Adicione o passo a passo...
-
-

PREPARO:

- 1.
- 2.
- 3.

APÊNDICE B – Fichas Técnicas das Preparações

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Legumes Cozidos
 Categoria: Acompanhamento
 Dificuldade de preparo: Fácil
 Tempo de preparo: 1 hora
 Porcionamento (g): 60
 N° Porções: 15
 Custo da matéria prima: 7,87
 Custo per capita: 0,52



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Vagem	200	g	285	265	1,07
Cenoura	200	g	200	175	1,14
Batata Inglesa	200	g	255	200	1,02
Chuchu	200	g	275	210	1,03

Peso da preparação pronta: 845 g

Fator de Cocção: 0,99

Terminologia:

g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xícara de chá
 u - Unidade
 C - Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- VAGEM: Lave, corte as extremidades e corte-as em pedaços de aproximadamente 2,0 cm de comprimento.
- CENOURA: Lave, raspe a casca e corte-as em cubos de aproximadamente 2,0 cm.
- BATATA INGLESADA e CHUCHU: Lave, descasque e corte em cubos de aproximadamente 2,0 cm.

PREPARO:

1. Utilizar uma cuscuzeira para cozimento a vapor.
2. Manter em fervura moderada por aproximadamente 15 a 20 minutos.
3. Após o cozimento, retirar as hortaliças e servir.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Arroz parboilizado
 Categoria: Acompanhamento
 Dificuldade de preparo: Fácil
 Tempo de preparo: 31 minutos
 Porcionamento (g): 90
 Nº Porções: 4
 Custo da matéria prima: 0,71
 Custo per capita: 0,17



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Arroz parboilizado	100	g	-	100	-
Cebola	q.s	-	-	-	-
Sal	q.s	-	-	-	-
Óleo	q.s	-	-	-	-
Água	q.s	-	-	-	-

Peso da preparação pronta: 375g

Fator de Cocção: 3,75

Terminologia:
 g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xícara de chá
 u - Unidade
 C- Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- Lave e corte em pequenos pedaços a cebola.

PREPARO:

1. Aquecer um pouco de óleo (aprox. 1 colher de sopa) e acrescentar a cebola picada;
2. Adicionar o arroz ao refogado e misturar por 1 minuto;
3. Adicionar 250ml de água em fervura;
4. Adicionar o sal (q.s.).
5. Após 15 minutos, aproximadamente, colocar mais água, se necessário e marcar o tempo até que o arroz fique pronto.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Bolinho de aveia
 Categoria: Acompanhamento
 Dificuldade de preparo: Fácil
 Tempo de preparo: 25 minutos
 Porcionamento (g): 20
 Nº Porções: 17
 Custo da matéria prima: 6,91
 Custo per capita: 0,40



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Aveia	1	Xic	-	225	-
Gemas	2	u	-	-	-
Queijo ralado	1/2	Xic	-	100	-
Óleo	q.s	-	-	-	-
Água	1	Xic	-	-	-

Peso da preparação pronta: 350g

Fator de Cocção: 1,07

Terminologia:
 g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xícara de chá
 u - Unidade
 C- Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- Separe a clara da gema, pois só usará a gema na preparação.

PREPARO:

1. Aquecer a água até a ebulição;
2. Juntar a aveia aos poucos mexendo constantemente até engrossar;
3. Retirar do fogo e acrescentar as gemas e o queijo ralado;
4. Fazer bolinhos;
5. Fazer bolinhos e fritar em óleo quente.
6. Se desejado, colocar papéis toalha em um prato para absorver o óleo.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Feijão
 Categoria: Acompanhamento
 Dificuldade de preparo: Médio
 Tempo de preparo: 1 hora e 8 minutos
 Porcionamento (g): 80
 N° Porções: 7
 Custo da matéria prima: 2,75
 Custo per capita: 0,39



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Feijão	1	Xic	-	305	-
Cebola	q.s	-	-	-	-
Alho	q.s	-	-	-	-
Óleo	1	C	-	-	-
Pimentão	q.s	-	-	-	-
Coentro	q.s	-	-	-	-
Sal	q.s	-	-	-	-

Peso da preparação pronta: 565g
 Fator de Cocção: 1,85

Terminologia:

g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xicara de chá
 u - Unidade
 C - Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- Escolha o feijão, tirando as impurezas e lave os grãos;
- Deixe de molho os grãos em água fria, na quantidade de 1 xícara de feijão para 3 de água, por 12 horas. O que pode ser feito no dia anterior e guardado na geladeira;

PREPARO:

1. Coloque para cozinhar utilizando a água do molho, evitando o desperdício das substâncias dissolvidas.
2. Junte 1 colher de sopa de óleo (impede a formação de espuma além de servir como tempero);
3. Acrescente uma colher de chá de sal aproximadamente 10 minutos antes que o feijão esteja pronto;
4. Prepare um refogado com os temperos desejados e adicione ao feijão depois de cozido.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Ervilha
 Categoria: Acompanhamento
 Dificuldade de preparo: Fácil
 Tempo de preparo: 53 minutos
 Porcionamento (g): 70
 Nº Porções: 8
 Custo da matéria prima: 5,41
 Custo per capita: 0,67



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Ervilha	1	Xic	-	225	-
Cebola	q.s	-	-	-	-
Tomate	q.s	-	-	-	-
Óleo	1	C	-	-	-
Pimenta do reino	q.s	-	-	-	-
Sal	q.s	-	-	-	-

Peso da preparação pronta: 555g

Fator de Cocção: 2,46

Terminologia:

g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xicara de chá
 u - Unidade
 C- Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- Escolher as ervilhas, lavar e adicionar em água na proporção de 1:3, deixando de molho por 10 minutos;
- Escorrer as ervilhas, tendo o cuidado de guardar a água do remolho;

PREPARO:

1. Preparar um refogado com óleo, cebola e tomate, e acrescentar a ervilha, refogando por alguns minutos;
2. Adicionar a água em que ficou de molho;
3. Temperar com sal e pimenta do reino;
4. Mexer de vez em quando até engrossar e terminar o cozimento.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Suflê de queijo
 Categoria: Acompanhamento
 Dificuldade de preparo: Fácil
 Tempo de preparo: 48 minutos
 Porcionamento (g): 80
 Nº Porções: 6
 Custo da matéria prima: 14,80
 Custo per capita: 2,46



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Ovo	3	u	-	-	-
Farinha de trigo	1	C	-	-	-
Margarina	1	C	-	-	-
Queijo parmesão	2	C	-	-	-
Queijo mussarela	200	g	196	196	1,0
leite	1	Xic	-	225	-
Sal	q.s	-	-	-	-

Peso da preparação pronta: 510g
 Fator de Cocção: 1,21

Terminologia:
 g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xicara de chá
 u - Unidade
 C - Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- bater em um refratário as claras em neve, até que fique firme;

PREPARO:

1. Doure em fogo brando a farinha de trigo na margarina, isto é preparar um ROUX (base de molho ligado que consiste na combinação de manteiga e farinha de trigo em quantidades iguais), ao ROUX e sempre mexendo, adicione bem devagar o leite quente;
2. Deixe engrossar, afaste um pouco a chama, e batendo energicamente incorpore a gema uma a uma;
3. Torne a levar ao fogo tempere com o sal, deixe cozinhar um pouco, retire do fogo e bata até amornar e adicione o queijo parmesão e o queijo mussarela;
4. Deixe o creme esfriar, Despeje no refratário (próprio para suflê que vá ao forno) que está com o creme de queijo, as claras em neve, lentamente, mexendo delicadamente, apenas para incorporar as claras ao creme;
5. Asse em forno quente até dourar e sirva em seguida no próprio refratário.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Bife acebolado
 Categoria: Prato principal
 Dificuldade de preparo: Médio
 Tempo de preparo: 20 minutos
 Porcionamento (g): 75
 N° Porções: 3
 Custo da matéria prima: 19,47
 Custo per capita: 6,49



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Carne - Chã de dentro	400	g	420	375	1,12
Cebola	q.s	-	-	-	-
Alho	q.s	-	-	-	-
Óleo	q.s	-	-	-	-
Pimenta do reino	q.s	-	-	-	-
Vinagre	q.s	-	-	-	-
Sal	q.s	-	-	-	-

Peso da preparação pronta: 280g
 Fator de Cocção: 0,74

Terminologia:
 g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xicara de chá
 u - Unidade
 C - Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- Limpar a carne e cortar em bifes no sentido transversal (contrário às fibras);

PREPARO:

1. Misturar alho, sal, vinagre e pimenta do reino (vinha d'alho);
2. Colocar os bifes em vinha d'alho;
3. Levar uma frigideira de fundo grosso ao fogo com óleo e deixar aquecer;
4. Adicionar os bifes um a um, deixar dourar, virando-os para que doure por igual;
5. Retirar os bifes e no mesmo óleo adicionar a cebola cortada em rodela finas;
6. Juntar os bifes ao refogado.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Peito de frango assado
 Categoria: Prato principal
 Dificuldade de preparo: Fácil
 Tempo de preparo: 32 minutos
 Porcionamento (g): 80
 N° Porções: 2
 Custo da matéria prima: 7,76
 Custo per capita: 3,88



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Peito de frango	340	g	340	330	1,03
Cebola	q.s	-	-	-	-
Alho	q.s	-	-	-	-
Margarina	q.s	-	-	-	-
Pimenta do reino	q.s	-	-	-	-
Vinagre	q.s	-	-	-	-
Sal	q.s	-	-	-	-

Peso da preparação pronta: 165g
 Fator de Cocção: 0,5

Terminologia:
 g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xicara de chá
 u - Unidade
 C - Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- Retirar as partes indesejadas do peito e cortar em filés;
- Untar a assadeira com margarina;

PREPARO:

1. Temperar com sal, pimenta do reino, alho e vinagre os filés;
2. Colocar o peito na assadeira e leve ao forno à temperatura moderada;
3. Retirar quando estiver dourado.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Salada de Frutas
 Categoria: Sobremesa
 Dificuldade de preparo: Fácil
 Tempo de preparo: 1 hora
 Porcionamento (g): 100
 N° Porções: 10
 Custo da matéria prima: 10,51
 Custo per capita: 1,05



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Laranja	3	u	-	-	-
Mamão	200	g	395	290	1,03
Banana	4	u	505	355	1,04
Manga	1	u	380	240	1,05

Peso da preparação pronta: 1070 g

Fator de Cocção: -

Terminologia:

g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xícara de chá
 u - Unidade
 C- Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

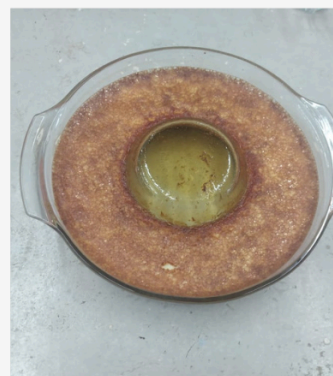
- Higienize as frutas.

PREPARO:

1. Preparar o suco de laranja e reservar;
2. Descascar e cortar as frutas em cubos;
3. Ao cortar as frutas coloque-as no suco de laranja;

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação: Pudim de leite
 Categoria: Sobremesa
 Dificuldade de preparo: Fácil
 Tempo de preparo: 1 hora
 Porcionamento (g): 80
 Nº Porções: 11
 Custo da matéria prima: 10,73
 Custo per capita: 0,97



Ingredientes	Qtde.	UN	PB	PL	FC
Ovo	3	u	-	-	-
Leite condensado	1	lata	-	395	-
Açúcar	1	Xic	-	225	-
Leite	1	lata	-	395	-
Água	1	Xic	-	-	-

Peso da preparação pronta: 920g
 Fator de Cocção: 0,90

Terminologia:
 g - grama
 q.s. - Quantidade suficiente
 Xic - Xícara de chá
 u - Unidade
 C- Colher de sopa

MODO DE PREPARO:

PRÉ-PREPARO:

- Para fazer a calda derreta o açúcar no fogo e depois de completamente derretido adicione uma xícara de água fervente e deixe no fogo até atingir o ponto de calda fina;

PREPARO:

1. Bater no liquidificador os ovos, o leite e o leite condensado por aproximadamente 3 minutos;
2. Em uma forma furada despeje primeiramente a calda por toda a forma e depois adicione a mistura batida no liquidificador;
3. Coloque em banho-maria e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 1 hora;
4. O pudim está pronto quando se introduz um palito neste e o palito sai limpo;
5. Colocar na geladeira após esfriar, para pegar consistência.